

**STUDI TENTANG PENERIMAAN DIRI SISWA TERHADAP BODY
IMAGE SISWA SMP NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN****Khairuddin Tambusai¹, Ahmad Syarqawi², Evi Dayanti Siregar³**Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara¹Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara²Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, Universitas Islam Negeri Sumatera Utara³Email: evidayantisiregar1@gmail.com

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk penerimaan diri terhadap body image siswa, dampak, dan upaya guru BK dalam membentuk sikap penerimaan diri terhadap body image siswa di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan deskriptif dan merupakan penelitian kualitatif, dengan mengambil latar SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Pengumpulan data dilakukan dengan mengadakan observasi, wawancara dan dokumentasi. Analisis data yang dilakukan yaitu dengan menelaah seluruh data, mereduksinya, menyajikan dan menyimpulkan data yang ada. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Penerimaan diri terhadap *body image* kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan yang rendah. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa siswa yang belum merasa kondisi fisik dan bentuk tubuh yang tidak menarik. Hal tersebut menimbulkan rasa ketidakpercayaan pada diri siswa yang mengakibatkan siswa ingin merubah kondisi fisik serta bentuk tubuhnya tersebut. (2) Dampak penerimaan body image terhadap perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan dapat mengganggu keberlangsungan belajar siswa. Dimana siswa tersebut bersifat seolah-olah acuh terhadap pelajarannya. Hal ini dikarenakan siswa tersebut tidak memiliki rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapatnya di dalam kelas. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh dalam keefektifan belajar siswa di dalam kelas. Hal tersebut sangat berpengaruh dalam keefektifan belajar siswa di kelas. (3) Upaya yang guru BK lakukan dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri terhadap body image siswa tersebut. Guru BK memberikan layanan informasi, layanan bimbingan kelompok, layanan konseling kelompok, dan layanan konseling individual kepada siswa yang memang membutuhkan layanan tindak lanjut terhadap masalah penerimaan diri terhadap body image yang rendah.

Kata Kunci. Siswa; Penerimaan diri; *Body Image*

Abstract. This study aims to describe students' self-acceptance of their body image, its impact, and the efforts of guidance counselors in shaping students' self-acceptance of their body image at SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. The approach used is descriptive and qualitative, with SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan as the setting. Data collection was conducted through observation, interviews, and documentation. Data analysis involved reviewing all data, reducing it, presenting it, and drawing conclusions from the available data. The results of the study indicate: (1) Low self-acceptance of body image among eighth-grade students at SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. This is because there are still some students who do not feel that their physical condition and body shape are attractive. This leads to a lack of self-confidence among students, causing them to want to change their physical condition and body shape. (2) The impact of body image acceptance on the behavior of eighth-grade students at SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan can disrupt their learning process. These students appear indifferent toward their studies. This is because these students lack the confidence to express their opinions in class. This, of course, greatly affects the effectiveness of student learning in the classroom. This greatly affects the effectiveness of student learning in the classroom. (3) Efforts made by guidance counselors to foster self-acceptance of students' body image. The guidance counselor

provides information services, group counseling services, group counseling services, and individual counseling services to students who require follow-up services for issues related to low self-acceptance of their body image.

Keywords: Students; Self-acceptance; Body Image

PENDAHULUAN

Pendidikan berasal dari kata “didik”, lalu kata ini mendapat awalan me sehingga menjadi ‘mendidik’, artinya memelihara dan memberi latihan. Dalam memelihara dan memberi latihan diperlukan adanya ajaran, tuntunan, dan pimpinan mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran. Pendidikan dapat diartikan sebagai sebuah proses dengan metode-metode tertentu sehingga orang memperoleh pengetahuan, pemahaman, dan cara bertingkah laku yang sesuai dengan kebutuhan (Syah, 2010).

Pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 1 disebutkan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Undang-undang Republik Indonesia, 2003).

Melalui pendidikan diharapkan siswa dapat tumbuh berkembang sesuai dengan potensi yang dimilikinya, mampu memberikan kontribusi positif sehingga mempunyai sikap dan kemampuan keterampilan. Hal itu disebabkan bahwa pendidikan merupakan ujung tombak kemajuan suatu bangsa serta sangat penting dan sangat diperlukan dalam aspek apapun. Secara umum pendidikan berfungsi mencerdaskan dan memberdayakan individu dan masyarakat sehingga dapat hidup mandiri dan bertanggung jawab dalam membangun masyarakat (Syafaruddin, dkk, 2012).

Lebih lanjut dalam Undang-Undang RI No. 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. Siswa merupakan anggota masyarakat yang berusaha mengembangkan potensi diri melalui proses pembelajaran yang tersedia pada jalur, jenjang, dan jenis pendidikan tertentu (Republik Indonesia, 2006). Sebagai suatu komponen masukan dalam sistem pendidikan, siswa diarahkan agar menjadi manusia yang berkualitas sesuai dengan tujuan pendidikan nasional siswa merupakan manusia yang sedang berkembang untuk memenuhi tugas-tugasnya perkembangannya.

Remaja akan mengalami perkembangan fisik cepat yang terkadang dapat membuat mereka tidak dapat menerimanya sehingga menimbulkan berbagai masalah secara psikologis. Perkembangan fisik sebagai perubahan dalam bentuk jasmaniah pada seseorang merupakan gejala yang bersifat dinamis dan terus-menerus. Pertumbuhan fisik remaja meliputi perubahan ukuran tubuh. Proporsi tubuh, perkembangan ciri-ciri gender primer dan perkembangan ciri-ciri gender sekunder. Berbicara tentang pertumbuhan anggota tubuh pada remaja lebih cepat dari tubuh mereka pada masa anak-anak.

Siswa merasa memiliki proporsi tubuh tidak seimbang badan terlalu kurus maupun besar, warna kulit yang terlalu gelap, penampilan tidak proporsionalitas ini biasanya membuat remaja merasa frustrasi dan tidak puas terhadap bentuk dan keadaan tubuhnya. Penilaian siswa terhadap bentuk tubuhnya disebut citra terhadap tubuh (*body image*). Menurut Sheerer penerimaan diri adalah sikap dalam menilai diri dan keadaannya secara objektif, menerima kelebihan dan kelemahannya. Menerima diri berarti telah menyadari memahami dan menerima apa adanya dengan disertai keinginan dan kemampuan untuk selalu mengembangkan diri sehingga dapat menjalani hidup dengan baik dan penuh tanggung jawab Machdan, (2012). Penerimaan diri merupakan ciri utama kesehatan mental dan juga sebagai karakteristik utama dalam aktualisasi diri. Penerimaan diri yang baik ditandai dengan kemampuan menerima diri apa adanya. Kemampuan tersebut memungkinkan untuk bersifat positif terhadap diri sendiri dan kehidupan yang dijalani. Individu yang memiliki penerimaan diri yang baik ditandai dengan bersikap positif

terhadap diri sendiri, mengakui dan menerima berbagai aspek yang ada dalam diri sendiri baik positif maupun negatif, dan memiliki pandangan positif terhadap masa lalu (Sitorus et. al, 2019).

Body image (citra tubuh) pada manusia merupakan gambaran tubuh seseorang yang terbentuk di dalam hati individu, dengan kata lain, menurut individu itu sendiri. Berbagai gambar bentuk tubuh membuatnya remaja tidak puas dengan kondisi fisiknya. Remaja sering kali merasakan berat badan yang tidak ideal, warna kulit yang tidak sesuai, hidung kurang mancung. Kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh membuat remaja merasa tidak percaya diri akan penampilan tubuhnya. Menurut Thompson *body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh seseorang, berat ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah kepada penampilan fisik. Dacey dan Kenny mengemukakan bahwa persepsi negatif remaja terhadap gambaran tubuh akan menghambat perkembangan kemampuan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan remaja lain (Indika, 2010).

Fenomena mengenai *body image* (citra tubuh) ini pada umumnya terjadi tidak terkecuali pada remaja di mana remaja mengatakan bahwa mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Memiliki hidung yang tergolong pesek, rambut yang tidak tebal, warna kulit yang gelap, badan terlalu besar. merupakan salah satu dari masalah-masalah yang dialami oleh siswa mengenai tentang bentuk tubuhnya yang tidak sempurna dimana siswa tersebut merasa kurang menerima keadaan fisiknya tersebut. Biasanya siswa melakukan banyak upaya untuk memperbaiki dirinya agar bisa berpenampilan lebih menarik lagi. Hal tersebut bisa dilihat mulai dari fenomena siswa yang konsumsi obat-obat diet, meluruskan rambutnya, serta membeli produk-produk untuk memutihkan kulit.

Usaha-usaha yang dilakukan oleh siswa untuk memperbaiki dirinya tersebut tidak lepas dari beberapa faktor. Dimana salah satu faktor itu adalah siswa tersebut melihat contoh dari figur seorang artis maupun selebgram yang memiliki badan ideal seperti yang didambakan banyak remaja pada umumnya. Hal itu mereka dapatkan dari berbagai sumber dari media sosial yang banyak tersedia saat ini misalnya instagram, tiktok, facebook dan lain sebagainya.

Fenomena-fenomena di atas jelas menggambarkan bahwa ada siswa merasa tidak puas bentuk tubuh yang dimilikinya pada saat ini. Sehingga, banyak siswa yang melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki penampilannya tersebut. Hal ini sebenarnya tentu sangat bertolak belakang dengan tugas-tugas perkembangan siswa yang mana masih dalam fase remaja. karena remaja itu juga memiliki tugas perkembangan yaitu menerima kenyataan jasmaninya. Namun, jika siswa merasakan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya hal tersebut dapat mengakibatkan kesulitan siswa dalam menerima dirinya, sehingga dimana siswa mengalami ketidakbahagiaan.

Bimbingan dan konseling sebagai salah satu komponen penting dalam pendidikan di sekolah adalah merupakan upaya pemberian bantuan kepada siswa untuk menciptakan lingkungan perkembangan yang kondusif, dilakukan secara sistematis dan berkesinambungan, supaya siswa dapat memahami dirinya sehingga sanggup mengarahkan diri dan dapat bertindak secara wajar, sesuai dengan tuntutan tugas-tugas perkembangan (Nurihsan, 2006).

Kemudian di dalam bimbingan dan konseling terdapat beberapa bidang bimbingan diantaranya, adalah bidang pengembangan pribadi. Dimana dalam bidang pengembangan pribadi ini materi pengembangan pribadi yang dapat dikembangkan dalam tema-tema bimbingan antara lain: mengenali dan kelebihan dan kekurangan diri, meningkatkan kepercayaan diri, pengembangan kelebihan diri, pengentasan kelemahan diri, arti dan tujuan beribadah, nilai-nilai agama sebagai pedoman hidup, mengenal perasaan diri dan cara mengekspresikannya secara efektif, manajemen stress, serta mengenal peran sosial sebagai laki-laki atau perempuan (Syaqawi,dkk, 2019).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, ditemukan siswa yang mengalami fenomena yang menggambarkan bahwa terdapat siswa merasa tidak puas dengan citra tubuh (*body image*) yang dimilikinya. Siswa merasa dirinya memiliki tubuh yang tidak menarik, seperti badan terlalu kurus/gemuk, warna kulit yang terlalu gelap, rambut yang tidak lurus, badan yang terlalu pendek. Sehingga, siswa tersebut melakukan upaya-upaya untuk memperbaiki penampilannya, seperti dengan mengkonsumsi obat penggemuk atau pelangsing tubuh, krim-krim pemutih, obat meluruskan rambut, serta obat meluruskan rambut, serta obat peninggi badan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode deskriptif, dimana penelitian ini mengutamakan kejadian yang bersumber kejadian yang sebenarnya terjadi di lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan yang dilakukan pada tanggal 22 Juni sampai 15 Juli 2021. Penelitian kualitatif dilakukan pada kondisi alamiah dan bersifat penemuan. Penelitian kualitatif harus memiliki bekal teori dan wawasan yang luas jadi bisa bertanya, menganalisis, dan mengkonstruksi obyek yang diteliti menjadi lebih jelas (Arikunto, 2002)

Subjek dalam penelitian ini merupakan informan yang informasi darinya sangat dibutuhkan oleh peneliti terkait data atau informasi yang disampaikan untuk mendukung penelitian yang dilakukan. Subjek dari penelitian ini ialah guru bimbingan dan konseling, wali kelas, serta peserta didik.

Peneliti melakukan penelitian di SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan dengan mengumpulkan data menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi. Kemudian setelah mendapatkan data, peneliti melakukan analisis data dengan mereduksi data dengan cara merangkum data, memfokuskan data dan menyederhanakan data yang diperoleh, kemudian setelah melakukan reduksi data peneliti melakukan penyajian data dengan menyajikan data yang diperoleh untuk ditarik kesimpulan dan terakhir peneliti melakukan kesimpulan dengan mencari makna dari data penelitian yang dilakukan

Uji yang dilakukan adalah dengan menggunakan teknik triangulasi. Dimana teknik triangulasi adalah teknik yang berusaha mencari dan membandingkan data dari sumber-sumber yang didapat untuk mencari informasi yang sama dengan menggunakan observasi, wawancara dan dokumentasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mengenai penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan mengalami penurunan, sebagai contoh hal ini bisa diperhatikan saat siswa berada di kelas, dimana terdapat beberapa siswa yang memiliki sifat ketidakpercayaan diri yang menyebabkan siswa tersebut terlihat acuh dalam pelajarannya. Sejalan dengan yang disampaikan oleh wali kelas bahwasanya sifat penerimaan diri siswa VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan dapat dikatakan kurang baik, wali kelas juga mengatakan bahwa sikap penerimaan diri terhadap *body image* yang kurang ini dapat dilihat dari bagaimana siswa berpenampilan. Dimana siswa mengikuti tren yang ada untuk memperbaiki kondisi fisiknya. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan yang disampaikan oleh guru BK SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan mengungkapkan bahwasanya sikap penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa bila diperhatikan saat ini mengalami penurunan. Sikap penerimaan diri siswa yang menurun ini dikatakan berasal dari rasa percaya diri siswa yang kurang yang diakibatkan banyaknya kritikan dari keluarga, lingkungan sekitar, serta teman-temannya mengenai kondisi fisik siswa yang kurang menarik.

Mengenai dampak penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan yang menyebabkan proses pembelajaran siswa terganggu.

Sebagai contohnya hal ini bisa diperhatikan pada saat siswa berada di kelas dimana siswa tidak memiliki rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapatnya di depan kelas. Wali kelas juga mengatakan bahwa siswa yang memiliki penerimaan diri terhadap *body image* yang rendah sulit untuk mengikuti pelajaran dengan baik. Dimana siswa tersebut seolah terlihat acuh terhadap pelajarannya. Hal tersebut dikarenakan siswa tersebut tidak memiliki rasa percaya diri untuk menunjukkan kemampuannya. Hal ini juga diperkuat oleh pernyataan yang disampaikan oleh guru BK SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan mengungkapkan bahwasanya dampak dari penerimaan diri siswa terhadap *body image* yang rendah ini sangat berpengaruh dengan keefektifan belajar siswa di kelas. Dimana siswa merasa dirinya lemah dibandingkan dengan teman-temannya. Hal ini menyebabkan siswa tersebut memiliki rasa ketidakpercayaan diri untuk mencapai hal-hal yang ia inginkan dan tampil terbuka di depan kelas.

Upaya guru BK dalam membentuk sikap penerimaan diri terhadap *body image* pada diri siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan, dengan permasalahan ini guru BK memberikan beberapa layanan bimbingan dan konseling pada siswa. Dimana guru BK memberikan layanan informasi, bimbingan kelompok, konseling kelompok, serta konseling individu jika dibutuhkan untuk tindak lanjut mengenai permasalahan penerimaan diri siswa yang rendah. Guru BK mengungkapkan bahwa dirinya berperan sebagai pembimbing dan fasilitator siswa dalam mengembangkan serta meningkatkan potensi siswa terutama dalam mengenai penerimaan diri siswa terhadap *body image* siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan. Hal ini juga didukung oleh pernyataan wali kelas di mana wali kelas juga melakukan kolaborasi dengan guru BK dalam membangun sikap penerimaan diri siswa terhadap *body image*.

SIMPULAN

1. Penerimaan diri terhadap *body image* kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan kurang baik. Hal tersebut dikarenakan masih terdapat beberapa siswa yang belum merasa kondisi fisik dan bentuk tubuh yang ia miliki tidak menarik. Hal tersebut menimbulkan rasa ketidakpercayaan pada diri siswa yang mengakibatkan siswa ingin merubah kondisi fisik serta bentuk tubuhnya tersebut. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi penerimaan diri terhadap *body image* siswa diantaranya adalah faktor internal yaitu dari dalam diri siswa itu sendiri dan faktor eksternal yaitu keluarga dan lingkungan siswa itu sendiri.
2. Dampak penerimaan *body image* terhadap perilaku siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Percut Sei Tuan dapat mengganggu keberlangsungan belajar siswa. Dimana siswa tersebut bersifat seolah-olah acuh terhadap pelajarannya. Yang dikarenakan siswa tersebut tidak memiliki rasa percaya diri untuk mengemukakan pendapatnya di dalam kelas. Siswa tersebut selalu beranggapan bahwasanya dirinya lemah dan lebih rendah dibandingkan orang lain atau teman-temannya. Hal ini tentu saja sangat berpengaruh dalam keefektifan belajar siswa di kelas.
3. Upaya yang guru BK lakukan dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri terhadap *body image* siswa tersebut. Guru BK memberikan layanan-layanan BK yang dirasakan perlu diberikan terhadap siswa dalam menumbuhkan sikap penerimaan diri terhadap *body image* siswa. Pertama, guru BK memberikan layanan informasi terhadap siswa mengenai pentingnya rasa kepercayaan diri di dalam diri siswa tersebut. Kedua, guru BK memberikan layanan bimbingan kelompok terhadap siswa. Ketiga, guru BK juga memberikan layanan konseling kelompok dan juga layanan konseling individual kepada siswa yang memang membutuhkan layanan tindak lanjut terhadap masalah penerimaan diri terhadap *body image* yang kurang baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Indika, Kinanti. 2010. *Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas*. Fakultas Psikologi: Universitas Sumatera Utara.
- Machdan, Denia Martini. Hubungan Antara Penerimaan Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Dunia Kerja Pada Tuna daksa Di UPT Rehabilitasi Sosial Cacat Tubuh Pasuruan. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*. Vol. No. 02 , (Juni 2012): 8-82
- Nurihsan, Achmad Juntika. 2006. *Bimbingan dan Konseling dalam Berbagai Latar Kehidupan*. Bandung: Refika Aditama.
- Republik Indonesia. 2006. *Undang-Undang Republik Indonesia No 4 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen & Undang-undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003 Tentang Sisdiknas*. Bandung: Permana.
- Ridha, Muhammad. Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Empathy*, Vol. I, No., (Desember 2012): 45
- Sari, Endah Puspita, dkk. Penerimaan Diri Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Kematangan Emosi, *Jurnal Psikologi*, No. 2, 73 – 88, (2002): 75-76
- Setyaningsih, Catur Baimi. 2013. Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sitorus, Muhammad Walimsyah., dkk. “Pengaruh Bimbingan Kelompok Metode Permainan Terhadap Penerimaan Diri Siswa SMAN Babelan”. *Enlighten: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*. Vol. 2, No. , 8-23, (Jan-Jun 2019): 9
- Syafaruddin, dkk. 2012. *Ilmu Pendidikan Islam: Melejitkan Budaya Umat*. Jakarta : Hijri Pustaka Utama.
- Syah, Muhibbin. 2010. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Syarqawi, Ahmad, dkk. 2019. *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling Konsep dan Teori*. Medan: Kencana.
- Tasnim. Hubungan Antara Body Imagedengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Sma Swasta Harapan Medan. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan, Area Medan* (2019): 1.36
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003. *Tentang Sidiknas dan Peraturan Pemerintah dan Tentang Standar Nasional Pendidikan Serta Wajib Belajar*. Bandung: Citra Umbara.