

EFEKTIVITAS LAYANAN BIMBINGAN KLASIKAL DENGAN TEKNIK MODELING UNTUK MENINGKATKAN *BODY IMAGE* POSITIF SISWA KELAS XI SMA NEGERI 2 CIANJUR

Arniya Putri Andini¹, Siti Fatimah², Williya Novianti³

¹arniyapp21@gmail.com, ²sitifatimah432@ikipsiliwangi.ac.id, ³williya@ikipsiliwangi.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
IKIP Siliwangi

Abstract

This research aims to determine the effectiveness of classical guidance services using modeling techniques to improve positive body image for class XI. This research was conducted with class XI students at SMA Negeri 2 Cianjur. The data in this research were analyzed using a mixed method explanatory design research method, which in this research began by obtaining quantitative data by distributing questionnaires first, then collecting qualitative data by interviews and observations. The population of this research was class XI. The results of quantitative research are carried out by analysis statistic use SPSS 20 for Windows, where researchers use normality test calculations, validation tests, reliability tests and paired sample t-tests, while for qualitative tests use credibility, transferability, dependability and confirmability tests. In the paired sample t-test, the Sig value was obtained. (2-tailed) is $0.905 > 0.05$, so from the results of this test the effectiveness of classical guidance services with modeling techniques to improve positive body image has a significant influence which decreases, seen from the result pre-test and post-test.

Keywords: *Classical Guidance, Modelling Techniques, Body Image Positive*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik modeling untuk meningkatkan body image positif kelas XI, penelitian ini dilakukan kepada peserta didik kelas XI di SMA Negeri 2 Cianjur. Data dalam penelitian ini dianalisa dengan menggunakan metode penelitian mixed method explanatory design, yang dimana pada penelitian ini diawali dengan memperoleh data kuantitatif dengan penyebaran angket terlebih dahulu, kemudian mengambil data kualitatif dengan wawancara dan observasi. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur dengan jumlah populasi sebanyak 120 peserta didik, kemudian peneliti mengambil sampel yang memiliki jumlah dan karakteristik dengan taraf 10% diambil dari table Issac dan Michael, yaitu sebanyak 102 peserta didik yang diberikan angket. Hasil dari penelitian untuk kuantitatif dilakukan dengan analisis *statistic* menggunakan *SPSS 20 for Windows*, dimana peneliti menggunakan perhitungan uji normalitas, uji validasi, uji reliabilitas dan uji paired sample t-test, sedangkan untuk kualitatif menggunakan uji kredibilitas, tranferabilitas, dependabilitas dan konfirmabilitas. Pada uji paired sample t-test di

dapatkat nilai Sig. (2-tailed) adalah sebesar $0,905 > 0,05$, maka dari hasil uji ini efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan Teknik modeling untuk meningkatkan body image positif memiliki pengaruh yang signifikan yang menurun, dilihat dari hasil *pre-test* dan *post-test*.

Kata Kunci: Bimbingan Klasikal, Teknik Modeling, Body Image Positif

PENDAHULUAN

Departemen RI dalam Undang-Undang Sisdiknas No. 20 tahun 2003 mengemukakan bahwa pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, pengendalian diri dan keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa dan negara (Nasution, 2016). Sekolah Menengah atau SMA merupakan salah satu penyelenggara pendidikan yang diakui di Indonesia sebagaimana yang tercantum pada UU No. 20 Tahun 2003 pasal 18 ayat 3 yang mengatakan “Pendidikan menengah berbentuk Sekolah Menengah Atas (SMA), Madrasah Aliyah (MA), Sekolah Menengah Kejuruan (SMK), dan Madrasah Aliyah Kejuruan (MAK), atau bentuk lain yang sederajat”. Peserta didik SMA memiliki rentang usia 15 hingga 18 tahun yang dikategorikan sebagai usia remaja.

Papalia, Wendkos dan Feldmand menyatakan bahwa remaja adalah sebuah fase dalam kehidupan dimulai dengan rentang periode usia mulai dari usia 11 atau 12 tahun hingga usia dua puluhan awal (Marjo, 2017). Fase remaja, merupakan fase dimana seorang individu akan mulai mencari jati dirinya dengan cara mencari tahu, mencoba, gagal dan hingga akhirnya dapat menemukan apa yang sesuai dengan dirinya. Selain itu juga, masa remaja adalah masa yang bergejolak karena individu mengalami perubahan pada biologi dan fisiologis yang sangat berdampak pada perkembangan bahasa, emosi dan sosial remaja. Selain daripada itu, remaja juga memiliki tugas perkembangan yang sangat penting akibat dari perubahan fisiknya, yaitu mengacu kepada kemampuan untuk dapat menerima keadaan fisik atau citra tubuh ataupun lebih dikenal dengan sebutan *body image*. Sejalan dengan yang sudah dipaparkan oleh Hurlock, masa remaja memiliki salah satu tujuan perkembangan yang harus dicapai yaitu seorang remaja harus mampu menerima kondisi dan memanfaatkan fisiknya dengan baik, namun beberapa remaja memiliki ketidakpuasan terhadap keadaan fisiknya, sehingga beberapa remaja tidak

berkembang secara optimal dalam tugasnya untuk mampu menerima keadaan fisik atau *body image* (Kurniawan A, 2022).

Body image menurut Cash (Cahyawulan dan Rahmattiani, 2021) adalah gambaran tubuh tentang penampilan diri yang terdiri dari hubungan pribadi dengan tubuh, mencakup persepsi, kepercayaan, pikiran, perasaan dan tindakan yang berkaitan dengan fisik. Perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, seharusnya membuat para remaja lebih mampu menerima, memahami dan mengetahui kelebihan tubuhnya sendiri, namun pada kenyataannya banyak remaja yang hanya berfokus pada kekurangan yang ada dalam tubuhnya, seperti merasa tubuhnya tidak sesuai dengan konsep atau gambaran tubuh idealnya. Hal ini ditunjukkan dengan hasil penelitian Marco di tahun 2017 yang mengatakan ada lebih dari 70% remaja perempuan menginginkan tubuhnya menjadi lebih kurus seta lebih dari 50% remaja laki-laki menginginkan tubuhnya lebih berotot (Agustin N, 2019) dan penelitian yang dilakukan Andiyanti (2016) dengan judul “Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul” yang dilakukan kepada 142 siswa menunjukkan bahwa 92 atau 67,79% siswa memiliki *body image* sedang dan 50 atau 35,21% siswa memiliki *body image* kurang. Adapun faktor yang mempengaruhi *body image* adalah, *self-esteem*, perbandingan dengan orang lain, keluarga serta hubungan interpersonal.

Berdasarkan penelitian di atas, diketahui bahwa masih banyak remaja yang belum mampu menerima, memahami dan mengetahui kelebihan fisiknya. Serta, diketahui juga bahwa *body image* merupakan permasalahan yang lumrah terjadi di kalangan remaja serta akan menjadi permasalahan yang serius bila tidak adanya edukasi mengenai *body image* baik. Oleh sebab itu diperlukan edukasi dari Guru BK agar siswa mampu menerima, memahami dan mengetahui kelebihan fisiknya. Hal ini menjadi tugas guru BK karena dalam Permendikbud No. 111 Tahun 2014 disebutkan bahwa “Bidang layanan dalam bimbingan dan konseling pada satuan pendidikan mencakup empat bidang layanan, pribadi, sosial, belajar dan karir” (Rachmadani, 2021). bila siswa tidak dapat menerima, memahami dan mengetahui kelebihan yang ada di fisiknya, maka akan menimbulkan masalah dalam bidang pribadi, sosial, belajar dan karir.

Bimbingan klasikal adalah layanan dasar yang paling penting diberikan dalam kurikulum bimbingan dan konseling, yaitu sekitar 25% hingga 35% yang bertujuan untuk memberi bantuan bagi peserta didik yang disajikan secara sistematis untuk membantu

mengembangkan potensi siswa secara optimal, bersifat mencegah atau preventif dan diberikan dalam jumlah kelas yaitu 30 hingga 40 orang siswa satu kelas (Khanifa, dkk., 2020).

Bimbingan klasikal untuk meningkatkan body image siswa kelas XI dilakukan menggunakan teknik modeling, dimana teknik ini berasal dari teknik belajar Albert Bandura, pembelajaran ini dilakukan dengan cara mengamati lalu menambahkan atau mengurangi tingkah laku yang teramati. Dalam pembelajaran ini siswa dapat memilih modelnya untuk mencontoh perilaku serta menambahkan dan mengurangi tingkah laku modelnya (Cahya, 2021). Nursalim (Pratiwi, 2017) tujuan dari bimbingan klasikal teknik modeling ini adalah untuk membantu siswa memperoleh perilaku baru melalui model hidup ataupun simbolik, membantu siswa menampilkan perilaku yang sudah diperoleh dengan cara yang tepat ayau sesuai dengan yang diharapkan, mengurangi rasa takut dan kecemasan berlebih, memperoleh keterampilan sosial baru, serta mengubah perilaku verbal dan mengobati kecanduan. Melalui bimbingan klasikal teknik modeling ini diharapkan dapat membantu meningkatkan body image positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur serta memberikan edukasi siswa untuk menerima, memahami dan mengetahui kelebihan yang ada dalam fisiknya.

METODE

Metode penelitian yang digunakan untuk menjawab rumusan masalah dalam penelitian ini adalah *mix method design (Explanatory Sequential Design)*. Metode ini dipilih sesuai dengan karakteristiknya karena pertanyaan penelitian yang hendak dijawab meliputi *outcomes* dan proses yang melibatkan penggabungan data kuantitatif dan kualitatif (Iqbal, M., 2020). Tujuan dari penelitian mixed method ini adalah untuk memperluas bahasan dengan cara menerapkan dua metode sekaligus, untuk menggunakan satu pendekatan integratif agar mampu memperoleh pemahaman yang lebih baik, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, studi dokumentasi dan angket. Subjek dalam penelitian ini berjumlah sebanyak 120 siswa, sedangkan untuk menentukan sampel diambil dari tabel Isaac dan Michael dengan jumlah dan karakteristik dengan taraf kesalahan 10% yang dimiliki oleh populasi yaitu sebanyak 102 siswa (Sugiyono, 2018). Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre eksperimental*, yaitu pemberian *pre-test* (sebelum treatment) dan *post-test* (setelah treatment). Sehingga data yang didapat adalah hasil ketika sebelum diberlakukan

treatment dan sesudah diberlakukan treatment, kemudian membandingkan kedua data yang didapat untuk melihat perubahan pada siswa setelah dan sebelum melakukan treatment (Rahmi, E., 2021). Uji yang dilakukan untuk membandingkan data pre-test dan post-test menggunakan uji *paired sample t-test*, karena data yang dihasilkan bersifat normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut adalah perbandingan dari hasil data *pre-test* dan *post-test* body image positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur.

Tabel 1. Data *pre-test* dan *post-test*

Pre-test		Post-Test	
Kategori	Frekuensi	Kategori	Frekuensi
Rendah	15	Rendah	17
Sedang	66	Sedang	65
Tinggi	21	Tinggi	20
Total:	102	Total:	102

Hasil data pre-test diolah menggunakan *Microsoft excel*, dari hasil data tersebut dibagi ke dalam tiga kategori oleh peneliti yaitu, tinggi, sedang dan rendah. Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat body image positif siswa kelas XI. Adapun Langkah yang dilakukan untuk mengkategorikan hasil angket ke dalam tiga kategori menurut Azwar (2012) dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

Tabel 2. Kategori Tingkat Body Image Positif

Kriteria Skor	Kategori
$X < 47$	Rendah
$47 \leq X < 62$	Sedang
$X \geq 62$	Tinggi

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa profil body image positif siswa saat pre-test dengan tiga kategori, 15 siswa rendah, 66 siswa sedang dan 21 siswa tinggi. Sedangkan pada hasil post-test, 17 siswa rendah, 15 siswa sedang dan 20 siswa tinggi.

Tabel 3. Hasil Uji Paired Sample T-Test

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 Pretest	58.9748	119	8.12765	.74506
Posttest	59.0756	119	8.68582	.79623

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pretest & Posttest	119	.397	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-.10084	9.24011	.84704	-1.77821	1.57653	-.119	118	.905

Berdasarkan hasil dari Uji *Paired Sample T-Test* yang diambil dari aplikasi *SPSS Statistic 20 for Windows* diketahui bahwa Nilai Asymp.Sig (2-tailed) 0,905 yang berarti didapatkan bahwa “Hipotesis (H_a) diterima” . Dilihat dari hasil Asymp Sig yang bernilai $> 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa penelitian ini memiliki pengaruh yang signifikan setelah diberikan treatment. Sesuai dari data hasil distribusi uji *paired sample t-test* yang menunjukkan angka $0,905 > 0,05$. Dalam penelitian ini peserta didik mengalami

perubahan yang signifikan, maka dapat dikatakan “Ada pengaruh layanan bimbingan klasikal teknik modeling siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur”

Pembahasan

Berdasarkan hasil temuan di lapangan serta melihat dari hasil data proses uji yang dilakukan pada *pre-test* dan *post-test*, maka diketahui bimbingan klasikal Teknik modeling untuk meningkatkan *body image* positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur, memiliki pengaruh yang signifikan, namun cenderung menurun hal ini ditunjukkan dari skor *pre-test* dan *post-test body image* positif siswa SMA Negeri 2 Cianjur setelah diberikan treatment selama empat kali pertemuan. Sama halnya dengan yang ditunjukkan oleh hasil uji Paired Sample T-Test, uji Paired Sample T-test menunjukkan nilai Asymp.Sig (2-tailed) $0,905 > 0,05$ (taraf signifikansi sebesar 5%). Sejalan dengan penelitian-penelitian yang dilakukan terdahulu, dikatakan bahwa layanan bimbingan klasikal dengan teknik modeling memberikan pengaruh kepada siswa dan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*.

Dalam empat kali *treatment*, setiap pertemuannya memiliki hasil dan tindak lanjut yang berbeda-beda. Pada pertemuan pertama treatment, dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa tidak mengetahui apa yang dimaksud dengan *body image* positif. Oleh karena itu, pada pertemuan pertama siswa diberikan pengertian apa yang dimaksud dengan *body image* setelah itu barulah siswa dapat memahami apa yang dimaksud dengan *body image*, kemudian dapat melakukan tahapan-tahapan teknik modeling seperti atensi, retensi, reproduksi dan motivasional. Tahapan atensi dilakukan dengan cara memberi beberapa model contoh, kemudian pada tahapan retensi siswa diminta untuk menyebutkan atau menjelaskan kelebihan serta kekuatan dari role-model beberapa siswa untuk meningkatkan *body image* positifnya, tahapan reproduksi dilakukan dengan cara berdiskusi dan membuka sesi tanya jawab untuk memberikan kesempatan kepada siswa untuk bertanya dan berdiskusi mengenai bagaimana cara siswa untuk mencapai *body image* positifnya. Kemudian pada tahapan motivasional beberapa siswa diminta untuk menyebutkan kelebihan dan kekuatan yang ada dalam tubuhnya sebagai bentuk *body image* positif.

Sehingga dari hasil empat kali treatment dapat terlihat, dari yang mulanya pada pertemuan siswa tidak mampu atau bahkan ragu untuk menyebutkan kelebihan ataupun

kekuatan yang ada dalam tubuhnya, pada pertemuan terakhir mereka dapat menyebutkan kelebihan atau kekuatan dirinya sendiri dengan percaya diri, sebagai bentuk mereka sudah mampu memandang *body image* nya dengan baik. Serta, terdapat perubahan pola pikir dari siswa yang mempengaruhi *body image* nya, sehingga mereka lebih peduli kepada *body image* nya yang dapat dilihat dari hasil wawancara kepada siswa.

Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan pada siswa dan guru terhadap efektivitas bimbingan klasikal teknik modeling untuk meningkatkan *body image* positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur menunjukkan perubahan yang signifikan, namun cenderung menurun. Kendati demikian, hal ini meningkatkan *awareness* dan pemahaman siswa dan siswi terhadap *body image* nya. Disisi lain juga, untuk melaksanakan *treatment* terdapat kendala yaitu, pengurangan jam pelajaran termasuk BK, yaitu yang semula satu jam pelajaran adalah 45 menit menjadi 25 menit, hal ini terpaksa dilakukan, karena SMA Negeri 2 Cianjur menerapkan sistem pembelajaran sesi dikarenakan sebagian gedung sekolah yang rubuh akibat dari guncangan gempa yang terjadi di Cianjur pada 21 November 2022, sesi satu dilaksanakan dari mulai pukul 07.00-11.40 untuk kelas XI dan XII, kemudian sesi dua dilaksanakan mulai pukul 13.00-16.40 untuk kelas X. Namun walaupun terdapat kendala pengurangan jam pelajaran. Oleh karena itu, bimbingan klasikal kurang efektif untuk dilakukan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Kamalia, dkk (2020) bahwa, bimbingan klasikal kurang efektif dilakukan karena terdapat keterbatasan, dari aplikasi atau media yang digunakan, serta komunikasi dan interaksi antara guru bimbingan dan konseling yang kurang. Di sisi lain teknik modeling memiliki keunggulan tersendiri yaitu, mendidik siswa agar dapat menyelesaikan permasalahannya sendiri sesuai model yang diamati, memperkaya pengetahuan siswa, mendidik siswa untuk menjadi lebih baik, dapat membantu siswa menerima dan menghargai pendapat orang lain, serta membuat siswa lebih kreatif dengan mencontoh model (Sarah, S. 2022).

Hasil dari penelitian ini mengacu kepada penolakan hipotesis “Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Modeling Untuk Meningkatkan *Body Image* Positif Siswa Kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur”. Efektivitas layanan bimbingan klasikal dengan teknik modeling untuk meningkatkan *body image* positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur memiliki pengaruh yang signifikan yang menurun.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan, bimbingan klasikal Teknik modeling untuk meningkatkan body image positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur memiliki pengaruh yang signifikan. Hal ini berdasarkan dari hasil uji *Paired Sample T-Test* yang menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,905 yaitu lebih besar dari 0,05 bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil pemberian treatment pada data *pre-test* dan *post-test*, namun cenderung menurun. Serta kendala yang dialami oleh siswa dan guru diakibatkan dari pengurangan jam pelajaran membuat layanan tidak dapat tersampaikan secara optimal. Sehingga bila berdasarkan hipotesis dapat dinyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak. Oleh karena itu, terdapat signifikansi yang menurun pada bimbingan layanan klasikal Teknik modeling untuk meningkatkan *body image* positif siswa kelas XI SMA Negeri 2 Cianjur.

REFERENSI

- Cahya, K. Studi Literatur Mengenai Teknik Modeling Dalam Proses Perubahan Perilaku Adiktif Smartphone Pada Anak Usia Dini. *Early Childhood Education and Development Journal*, 3(2), 59-67.
- Cahyawulan, W., & Rahmattiani, A. D. (2021). Gambaran Dimensi Body Image Siswi Terhadap Pengembangan Self-Help Book Dengan Body Image Cognitive Behavioral Therapy. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(1), 9-13.
- Iqbal, M. (2020). *Pengaruh Kemampuan Literasi Digital terhadap Kompetensi Profesional Guru PAI di SMK Negeri se-Kota Parepare* (Doctoral dissertation, IAIN Parepare).
- Kamalia, W., Suyati, T., & Maulia, D. (2020). Layanan Bimbingan Klasikal Berbasis Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Dharmas Education Journal (DE Journal)*, 1(2), 96-106.
- Khanifa, A. N., Rakhmawati, D., & Ismah, I. (2020). Pengaruh Bimbingan Klasikal Dengan Media Audio Visual Untuk Mengembangkan Konformitas Positif Siswa Kelas VIII SMP Negeri 5: The Effect Of Classical Counseling Of Visual Audio Media To Develop Positive Conformity Of VIII Grade Students Of SMP Negeri 5. *Suluh: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6(1), 16-24.
- Kurniawan, A. (2022). *Relationship Between Body Image and Self Confidence in Body Shaming Victims of Instagram Users* (Doctoral dissertation, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya).
- Nasution, E. (2016). Problematika pendidikan di Indonesia. *Mediasi*, 8(1).

- Marjo, H. K., Mamesah, M., & Nurjanah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa (Quasi Experimen pada Siswa Kelas XI di MAN 3 Jakarta). *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 72-79.
- Pratiwi, A. (2017). Efektifitas Teknik Modeling Simbolis Untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa Smp Negeri 2 Minasatene. *Jurnal Konseling Andi Matappa*, 1(1), 55-64.
- Rachmadani, N. (2021). Kinerja Guru Bk Dalam Melaksanakan Program BK Layanan Bimbingan Karir Di SMA. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Terapan*, 5(1), 37-43.
- Rahmi, E. (2021). Efektivitas Penggunaan Media Big Book Untuk Meningkatkan Keterampilan Berwudhu Anak Usia Dini Di TK Islam Harapan Ibu Lima Kaum.
- Sarah, S. (2022). Penerapan Teknik Modeling Melalui Bimbingan kelompok Untuk Meningkatkan Moralitas Siswa Di MTsN 4 Aceh Besar (Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Fakultas Tarbiyah dan Keguruan).
- Sugiyono. 2018. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.