



Emotional writing dan focus group therapy: upaya penanganan body dissatisfaction pada remaja

Pentarina Intan Laksmitawati^{1*}, Rudianto Jati Widigdo², Dwiky Nuari³

¹²³ Universitas Negeri Semarang, Semarang, Indonesia.

Korespondensi: pentarinaintanlaksmitawati@gmail.com

Abstract

Teenagers have many changes, like psychologically and psychally. Based on the above exposure researchers see the importance of holding the program Emotional Writing and Focus Group Therapy which is a program development guidance based group therapy. Adolescence is a time of arrival of puberty which is the transition from childhood to adulthood. At this time the individual trying to find his identity with emotional writing. The target of the program is the early semester student experiencing body dissatisfaction, to find out the exact target, the researchers use a scale of body dissatisfaction. The goal of the program is as a strategy of increased confidence and self-esteem in teens. The methods used in the implementation of this program include planing stage, the stage of implementation, and evaluation. The result of the execution of a program are expressed in percentage form, and the program was included in the rankings either.

Keywords: Body Dissatisfaction, Emotional Writing, dan Focus Group Therapy

Cara Mengutip Artikel: Laksmitawati, PI., Widigdo, RJ & Nuari, D. (2017). Emotional writing dan focus group therapy: upaya penanganan body dissatisfaction pada remaja. In Ifdil, I., Bolo Rangka,I., & Adiputra, S. (Eds.), *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan dan Konseling: Jambore Konseling 3* (pp. 56–61). Pontianak: Ikatan Konselor Indonesia (IKI)

© 2017. This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa datangnya pubertas 11-14 tahun sampai usia sekitar 20 tahun yang merupakan masa transisi dari kanak-kanak ke dewasa. Masa ini hampir selalu merupakan masa-masa sulit bagi remaja maupun orang tuanya. Pada masa pubertas atau masa remaja terdapat gejala yang disebut gejala “negative phase” yang berarti bahwa individu kehilangan sifat-sifat baik yang sebelumnya berkembang atau individu mengambil sikap anti terhadap kehidupan. Gejala ini banyak terjadi pada remaja awal, diantarnya keinginan untuk menyendiri, kurang kemampuan untuk bekerja, kegelisahan, kepekaan perasaan, dan rasa kurang percaya diri. Dalam penelitian Afiatin dan Martaniah (1998) hasil penelitian terhadap

remaja siswa SMA di Kodya Yogyakarta menunjukkan bahwa permasalahan yang banyak dirasakan dan dialami remaja pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya kepercayaan diri. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri antara lain keadaan fisik (Indriyati, 2007). Salah satu tugas masa remaja yang penting adalah menerima kenyataan bahwa tubuhnya mengalami perubahan. Perubahan ini yang sering menimbulkan masalah pada remaja. Hal ini membuat remaja sangat memperhatikan dengan detail, setiap bagian fisiknya yang sedang berkembang. Mereka tertarik dan berminat dengan segala bentuk hal yang berkaitan dengan penampilan (Indriyati, 2007). Perubahan fisik yang dialami remaja mempengaruhi keadaan psikologis remaja. Hurlock (2006) mengatakan sebagian remaja saat ini sulit untuk menerima keadaan fisiknya karena sejak masa kanak-kanak mereka telah mengagungkan konsep tentang penampilan diri pada waktu dewasa nantinya. Selain itu, hampir semua anak membentuk konsep diri fisik yang ideal berdasarkan konsep dari berbagai macam sumber. Dengan kata lain, remaja selalu berusaha sungguh-sungguh untuk mempercantik dirinya (Ibrahim, 2002).

Kecantikan kerap dijadikan tolok ukur dalam berbagai kebudayaan untuk menilai seorang perempuan, salah satu ukuran kecantikan yang banyak menjadi perhatian adalah citra mengenai bentuk tubuh. Citra tubuh lebih sering dikaitkan dengan wanita daripada pria karena wanita cenderung lebih memperhatikan penampilannya (Mappiare dalam Bestiana, 2012). Perubahan fisik yang terjadi pada remaja menghasilkan persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, namun hampir selalu bersifat negatif dan menunjukkan penolakan terhadap fisiknya (Suryanie dalam Bestiana, 2012). Ketidakpuasan yang dialami individu terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tersebut (Cash,& Szymansk dalam Grogan, 1999). Menurut Atwater dan Duffy (1999), cover majalah, iklan-iklan televise, dan film berperan penting dalam pembentukan konsep tubuh ideal dalam masyarakat. Secara teoritis, wanita terutama remaja yang menghayati bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk mengalami *body dissatisfaction* apabila standar ini tak terpenuhi (McCarthy, 1990; dalam Bearman, Martinez, & Stice, 2006). Grogan (1999) mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai pikiran dan perasaan negative individu terhadap tubuhnya. Ogden (Adlard, 2006) *body dissatisfaction* adalah kesenjangan antara persepsi individu terhadap ukuran tubuh ideal dengan ukuran tubuh mereka sebenarnya atau dapat juga dideskripsikan sebagai perasaan tidak puas terhadap bentuk dan ukuran tubuh. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Risfani Safarina dan Makmuroh Sri Rahayu diketahui dari 114 remaja putrid 78 orang (68,4%) dari mereka merasa dirinya gemuk dan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Remaja perempuan yang memiliki sikap yang mendukung terhadap persuasi untuk bertubuh ideal menurut ukuran media akan lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya (*body dissatisfaction*). Esther (2002) menemukan beberapa fakta, yaitu (1) 62% subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton acara peragaan busana dan penampilan para artis di televisi dan (2) 75% subjek penelitian yang suka membaca artikel tentang bentuk tubuh yang langsing di media cetak merasa tidak puas dengan citra tubuh mereka.

Beberapa penelitian menemukan bahwa masalah ketidakpuasan terhadap citra tubuh ternyata dapat menimbulkan masalah-masalah lain yang lebih serius. Attie dan Brooks-Gunn; Strong dan Huon (dalam Haugaard, 2001) menyatakan bahwa perempuan yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka akan berisiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang serius dan mengalami gangguan makan dibandingkan dengan perempuan yang telah merasa puas dengan bentuk tubuh mereka. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat meningkatkan

perilaku merokok di kalangan remaja perempuan karena merokok merupakan salah satu metode penurunan berat badan yang umum digunakan oleh remaja masa kini (Berg, dalam Dittrich, 2003).

Guiney dan Furlong (dalam Rice dan Dolgin, 2002) menyatakan bahwa pada remaja perempuan, ketidakpuasan terhadap citra tubuh berdampak pada harga diri yang lebih rendah daripada remaja perempuan yang lain. Penelitian dari Siegel dkk. (dalam Rice & Dolgin, 2002) menemukan bahwa citra tubuh yang negatif merupakan penyebab utama remaja perempuan menjadi lebih depresif daripada remaja laki-laki. Rodin dkk. (dalam Dittrich, 2003) menambahkan bahwa perasaan devaluasi diri, disforia (depresi), dan tidak berdaya lebih sebabkan karena standar "ideal" budaya yang tidak dapat dicapai oleh kebanyakan perempuan. Bahkan, menurut *American Association of University Women* (dalam Dittrich, 2003), ketidakpuasan terhadap citra tubuh ini berhubungan dengan risiko bunuh diri pada remaja perempuan.

Beberapa fakta diatas cukup menunjukkan betapa seriusnya dampak yang mengancam remaja perempuan akibat ketidakpuasan terhadap citra tubuh (*body dissatisfaction*). Perkembangan ilmu psikologi membuka berbagai ruang baru dalam memberikan berbagai alternatif terkait intervensi, salah satunya berupa pelatihan berpikir positif (Sdorow, 1990). Ellis (dalam Corey, 2007) menyatakan seseorang mampu memodifikasi keyakinan-keyakinannya dengan melatih kemampuan berpikirnya. Hayes & Rogers (2008) menambahkan bahwa cara dan pola berpikir seseorang mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan dimunculkan dalam situasi spesifik. Penelitian Loehr (dalam Santrock, 2003) menunjukkan bahwa suasana hati yang negatif memungkinkan untuk marah, merasa bersalah, dan memperbesar kesalahan yang telah terjadi. Berpikir positif berkaitan dengan hidup positif yang berorientasi pada keyakinan. Dengan berpikir positif, seseorang mampu bertahan dalam situasi yang penuh stres seperti ketika mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Brissette dkk. dalam Kivimaki dkk, 2005).

Berdasarkan keterangan di atas, peneliti melihat pentingnya pengembangan model pelatihan berpikir positif untuk meningkatkan penilaian terhadap citra tubuh. dikolaborasikan dengan writing emotion sebagai upaya penanganan *body dissatisfaction* pada remaja. *Emotional Writting and Focus Group Therapy: Upaya Penanganan Body Dissatisfaction Pada Remaja*.

Metode

1. Perencanaan

Agar program berjalan lancar maksimal, maka diperlukan perencanaan secara tepat, diantaranya:

- a. Menyusun proposal kegiatan *Emotional Writting and Focus Group Therapy: Upaya penanganan Body Dissatisfaction* pada Remaja.
- b. Mengamati pentingnya mengadakan program karena letak yang strategis dan potensi wilayah yang mendukung.
- c. Menyusun waktu pelaksanaan kegiatan.
- d. Meminta izin pada pihak yang berwenang dengan menghubungi kaur kesra yang telah bersedia menyediakan sarana kegiatan.
- e. Mempersiapkan alat dan bahan dalam memberikan penyuluhan.
- f. Mempersiapkan daftar pihak yang hendak dijadikan sebagai penilai kegiatan.

2. Pelaksanaan

a. Metode pelaksanaan

- 1) Menyiapkan yang diperlukan dalam proses penyuluhan, kemudian memberikan penyuluhan kepada mahasiswa mengenai *Emotional Writing and Focus Group Therapy* (Program pengembangan penyuluhan berbasis *group therapy* yang dikolaborasikan dengan *emotional writing* pada remaja) ketika proses berlangsung.
- 2) Mahasiswa yang mengikuti program dengan tertib mengikuti segala proses yang berlangsung ketika penyuluhan dan acara kegiatan berlangsung.
- 3) Mengevaluasi hasil kegiatan pelatihan.
- 4) Memeriksa kembali hasil dari pelatihan atau testimonial dari peserta pelatihan.

b. Alat-alat dan Bahan yang Diperlukan

- 1) Buku panduan yang dibagikan masing-masing peserta.
- 2) LCD/proyektor, PC, kabeldan stop kontak.
- 3) Kertasdanpulpensebagaipenunjangdalammelakukan*emotional writing*.
- 4) Alas duduk sebagai sarana dalam melakukan *group therapy*.
- 5) Snack dan minum.

c. Proses Kegiatan Pelatihan

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan promosi kesehatan mental dengan tema "*emotional writing and focus group therapy*: upaya penanganan *body dissatisfaction* pada remaja" dilaksanakan pada hari minggu, 4 Desember 2016 di wilayah kampus Universitas Negeri Semarang dengan peserta yang bervariasi yaitu mahasiswa tingkat awal dan anak SMA.

Dengan target peserta sebanyak 15 orang namun dihadiri sebanyak 16 peserta untuk kegiatan kami tidak menentukan apa yang harus mereka kenakan karena hal ini bertujuan agar mereka mengikuti acara ini dengan nyaman kemudian masing-masing dari kami memimpin dalam *focus group Theraphy* kami memberikan materi berkenaan dengan bagaimana tentang *body dissatisfaction* agar mereka memperoleh setidaknya berkenaan dengan gambaran citra diri mereka tentang konsep tubuh setelah itu adanya proses sharing dalam proses sharing ada beberapa yang mengaku bahwa dirinya sangat mementingkan penampilan dan menjadi tidak percaya diri dengan tubuh yang dimiliki karena membanding-bandingkan dengan teman-temannya serta adanya faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi mengakibatkan keinginannya untuk tampil cantik akibatnya ia rela mengeluarkan uang demi membeli produk-produk kecantikan dan demi tubuh yang ideal serta ketika berada di depan umum senantiasa merasa cemas akan penampilan, setelah demikian kemudian pada tahapan berikutnya yaitu proses emotional writing alasan dalam pemilihan emotional writing adalah ada sebagian peserta yang tidak percaya diri ketika berada di dalam kelompok sehingga ia tidak bisa sharing dan mengungkapkan apa yang diaraskan dan inginkan, terbukti dengan adanya *emotional writing* sebagian besar mereka mengungkapkan bahwa mereka merasa kurang puas akan tubuh yang dimiliki saat ini diantaranya: wajah yang kusam, kulit yang kurang putih, tinggi badan, berat badan dsb. Sehingga hal ini mempengaruhi sikapnya ia menjadi pribadi yang tidak percaya diri dan berfokus pada kekurangan sehingga mengesampingkan potensi yang dimiliki.

Dalam proses emotional writing sendiri peserta disuruh menuliskan potensi yang dimiliki dan cantik menurut mereka itu seperti apa, alasan kami memerintahkan hal tersebut agar mereka tidak berfokus pada kekurangan mereka dan dapat mengembangkan potensi yang dimiliki cantik dan memberikan gambaran bahwa cantik dimata mereka sesungguhnya pada kenyataannya cantik itu berasal dari bagaimana sikap dan perilaku yang bersyukur atas potensi

yang dimiliki pada pelaksanaannya sebagian besar peserta cukup antusias untuk mengikuti kegiatan ini berlangsung dan proses kegiatan bisa kondusif.

Setelah kegiatan selesai pembicara membagikan lembar anevaluasi yang diantaranya berisikan: 1) manfaat kegiatan ini bagi saya 2) pembicara dalam kegiatan 3) gaya komunikasi pembicara4) suasana dalam kegiatan 5) isi/materi dalam kegiatan hasil yang diperoleh adalah sebagai berikut: dari 16 peserta yang menyatakan bahwa manfaat kegiatan ini baik adalah 68,75% baik kemudian 25% diantaranya menyatakan baik sekali sedangkan sisanya menyatakan bahwa manfaat kegiatan ini sedang dengan demikian pada hasil yang diperoleh maka manfaat yang dirasakan oleh peserta sebagian besar bahwa kegiatan ini baik bagi mereka. Pembicara dalam kegiatan dengan hasil 75% dinyatakan baik oleh peserta dan sisanya mengaku sedang.

Gaya komunikasi pembicara dengan hasil 68,75% peserta menyatakan baik dan sisanya menyatakan sedang. Alat-alat yang digunakan 50% menyatakan alat yang digunakan dalam program ini sedang, 31,25% menyatakan baik dan sisanya menyatakan kurang. Suasana dalam kegiatan dilakukan di embung Unnes dan dengan udara yang sejuk sehingga kami berasumsi bahwa akan menjadikan program kami kondusif pada hasil evaluasi terdapat hasil suasana dalam kegiatan ialah 87,5% sisanya sedang diantaranya menyatakan suasana dalam kegiatan baik itu menandakan bahwa program yang dilakukan cukup membuat peserta ikut perandalam kegiatan sehingga proses *Focus Group Therapy* berjalan sesuai dengan apa yang diinginkan dan diharapkan terasa kebermanfaatannya pada peserta program. Kemudian isi materi dalam kegiatan dengan prosentase yang dihasilkan ialah 93,75% menyatakan baik dan sisanya baik sekali.

Dari hasil persentase di atas dapat diketahui bahwa pelaksanaan kegiatan promosi kesehatan mental bertema "*emotional writing and focus group therapy: upayapenanganan body dissatisfaction padaremaja*" tergolong pada tingkatan baik. Meski demikian kegiatan ini masih sangat jauh dari kesempurnaan, banyak yang harus dibenahi untuk meningkatkan hasil yang ingin dicapai. Masih banyak kekurang khususnya alat yang digunakan dirasa masih belum baik sehingga dari fasilitas dirasa masih kurang mungkin karena tidak adanya listrik sehingga tidak dapat menggunakan lcd dan proyektor karena tempatnya di outdor sebagai kendala yang harus dibenahi. Hal ini sangat penting untuk diperbaiki, di mana alat merupakan penunjang tersampaikannya ilmu pengetahuan pada peserta dan alat untuk menimbulkan hubungan yang lebih intens pada peserta. Selain itu pembicara meski tergolong baik namun ada beberapa hal yang dirasa masih sedang oleh peserta sehingga masih perlu diperbaiki. Meski semua peserta terlibat dalam proses namun kami harus mengkroscek kembali di dalam *emotional writing* karena ada peserta tidak ingin sharing secara langsung dalam *focus group* alasannya kurang percaya diri dan malu.

Kesimpulan

Body dissatisfaction merupakan sesuatu yang sering dialami seseorang khusunya remaja karena mereka mengalami negative phase dimana *body dissatisfaction* yang sering mereka alami terkait dengan kecantikan wajah, tinggi badan, berat badan, dan warna kulit. Sosialisasi atau penyuluhan yang dilakukan pada remaja usia 13-20 dengan membahas tentang upaya *body dissatisfaction* dengan metode yang digunakan ialah *emotional writing* dan *focus group therapy* penyuluhan ini dilakukan agar mereka menyadari gambaran berkenaan dengan *body dissatisfaction* seperti apa sehingga tidak menjadi masalah dan akhirnya mengalami gangguan *Body Dismorphic Disorder* (BDD) dengan adanya kemampuan berpikir positif dan menyadarkan bahwa masih banyak potensi yang dimiliki setiap individu sehingga tidak berfokus pada kekurangan semata, serta manfaat yang didapat dalam kegiatan ini diantaranya: mampu mengembangkan potensi yang dimiliki, berpikir posi, konsep diri yang baik, menjalani hidup dengan bersyukur dan sebagainya.

Daftar Rujukan

- Baikie, K. A. & Wilhelm, K. (2005). Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Advances in Psychiatric Treatment*, 11, 338-346.
- Corey, Gerald. (2009). *Teorid dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Kaloeti, D. V. S. (2007). Menulis Pengalaman Emosional Untuk Mengelola Stres Pada Penyalahguna NAPZA *Tesis* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Kiecolt-Glasser, J. K., & Glasser, R. (1994). Disclosure of Traumas and Immune Function: Health Implications for Psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56 (2), 239-245.
- Lam, T.H dkk. (2008). Sociocultural Influences On Body Dissatisfaction And Dieting In Hongkong Girls. *European eating disorder*, 17, 152-160.
- Malchiodi, C.A. (2007). *Expressive Therapies*. New York: The Guilford Press.
- Mappiare, A. (1992). *Psikologi Remaja*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Susilowati, G. S. (2009). Pengaruh Terapi Menulis Pengalaman Emosional Terhadap Penurunan Depresi Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Tesis* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.