

**PENGEMBANGAN MODUL PSIKOEDUKASI “*BODY IMAGE*” PADA
SISWA SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG**

(SKRIPSI)

**Oleh
YUWANA TERIKA
NPM 2113052033**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

ABSTRAK

PENGEMBANGAN MODUL PSIKOEDUKASI “*BODY IMAGE*” PADA SISWA SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG

Oleh:

YUWANA TERIKA

Permasalahan dalam penelitian ini adalah isu *body image* pada remaja yang sering menimbulkan ketidakpuasan tubuh, rendahnya kepercayaan diri, hingga terjadinya kasus *body shaming*. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul psikoedukasi “*Body Image*” bagi siswa sebagai sarana bimbingan dan konseling dalam mendukung pembentukan citra tubuh positif. Metode penelitian yang digunakan adalah *Research and Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Validator penelitian terdiri dari ahli materi, ahli media, serta uji coba terbatas pada siswa kelas XI. Hasil validasi ahli materi menunjukkan nilai rata-rata *Aiken's v* = 0,84 > 0,75 dan hasil validasi ahli media sebesar $v = 0,83 > 0,75$, keduanya termasuk dalam kategori valid. Hasil uji kepraktisan oleh siswa memperoleh persentase 83,4% dengan kategori praktis. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa modul psikoedukasi “*Body Image*” layak dan praktis digunakan sebagai media pembelajaran dalam layanan bimbingan dan konseling untuk membantu siswa membangun *body image* yang positif.

Kata Kunci: modul, psikoedukasi, *body image*, remaja

ABSTRAK

DEVELOPMENT OF A PSYCHOEDUCATION MODULE ON “BODY IMAGE” FOR STUDENTS AT STATE SENIOR HIGH SCHOOL 15 IN BANDAR LAMPUNG

By:

YUWANA TERIKA

The problem in this study is the issue of body image in adolescents, which often causes body dissatisfaction, low self-confidence, and even body shaming. This study aims to develop a “Body Image” psychoeducation module for students as a means of guidance and counseling in supporting the formation of a positive body image. The research method used is Research and Development (R&D) with the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). The research validators consisted of subject matter experts, media experts, and a limited trial involving 11th grade students. The results of the subject matter expert validation showed an average Aiken's $v = 0.84 > 0.75$ and the results of the media expert validation showed $v = 0.83 > 0.75$, both of which are considered valid. The results of the practicality test by students obtained a percentage of 83.4% in the practical category. Based on these results, it can be concluded that the “Body Image” psychoeducation module is feasible and practical for use as a learning medium in guidance and counseling services to help students build a positive body image.

Keywords: module, psychoeducation, body image, adolescents

**PENGEMBANGAN MODUL PSIKOEDUKASI “*BODY IMAGE*” PADA
SISWA SMA NEGERI 15 BANDAR LAMPUNG**

Oleh

YUWANA TERIKA

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Program Studi Bimbingan dan Konseling
Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul Skripsi

: PENGEMBANGAN MODUL
PSIKOEDUKASI "BODY IMAGE"
PADA SISWA SMA NEGERI 15
BANDAR LAMPUNG

Nama Mahasiswa

: Yuwana Jerika

Nomor Pokok Mahasiswa

: 2113052033

Program Studi

: Bimbingan dan Konseling

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.
NIP 198005012008122002

Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.
NIP 198101232006041003

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.
NIP 197412202009121002

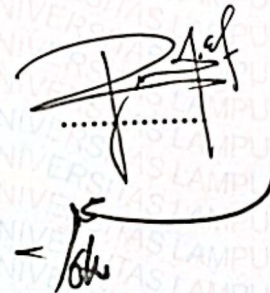
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji



Ketua : **Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi.**

Sekretaris : **Redi Eka Andriyanto, M.Pd., Kons.**



Penguji Utama : **Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi.**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dr. Anot Maydiantoro, M.Pd.

NIP 198705042014041001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 7 November 2025

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Mahasiswa : Yuwana Terika
Nomor Pokok Mahasiswa : 211052033
Program Studi : Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul "Pengembangan Modul Psikoedukasi "*Body Image*" pada Siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung" tersebut adalah benar hasil karya penulis dan tidak plagiat kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya. Atas perhatiannya, saya ucapkan terima kasih.

Bandar Lampung, 25 November 2025



[Signature]
Yuwana Terika
NPM 2113052033

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama Yuwana Terika, lahir di Lampung Selatan tanggal 1 September 2002. Peneliti merupakan anak ketiga dari pasangan Bapak Darminto dan Ibu Mariyam.

Penulis mengawali pendidikan formal di TK Pelita Hati pada tahun 2007, kemudian melanjutkan pendidikan ke SD Negeri 3 Sidoharjo lulus pada tahun 2015, kemudian melanjutkan ke MTs Negeri 3 Lampung Selatan lulus pada tahun 2018, kemudian melanjutkan ke SMA Negeri 1 Kalianda lulus pada tahun 2021. Pada tahun 2021 peneliti diterima sebagai mahasiswa Program Studi S1-Bimbingan dan Konseling melalui jalur SBMPTN. Pada tahun 2023 penulis mengikuti program Kampus Merdeka yakni Kampus Mengajar (KM) di SDS DCC Global School. Pada tahun 2024 (semester 6) penulis melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di desa Tajimalela, Kecamatan Kalianda, Kabupaten Lampung Selatan, Lampung.

MOTTO

“Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri.”

(QS. Ar-Ra’d: 11)

“The future belongs to those who believe in the beauty of their dreams.”

(Eleanor Roosevelt)

“Perjalanan ribuan mil dimulai dengan satu langkah kecil.”

(Lao Tzu)

PERSEMBAHAN

Alhamdulillahrabbi'l'amin, dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat, hidayah serta kekuatan di setiap langkahku. Dengan penuh cinta, doa, dan kerendahan hati, karya sederhana ini kupersembahkan kepada:

Bapak Darminto dan Ibu Mariyam

Kepada kedua orang tuaku tercinta, yang senantiasa mendampingi dalam setiap langkah, dengan doa-doa tanpa henti, kasih sayang tanpa batas, dan pengorbanan yang tak pernah terhitung. Celotehan sederhana yang sering kudengar dari kalian menjadi pengingat hangat, penyemangat, sekaligus penuntun yang selalu meneguhkan hatiku untuk terus melangkah. Terima kasih tak akan pernah cukup untuk membalas semua kasih sayang dan pengorbanan yang telah kalian berikan.

Saudara dan Saudari ku

Kepada kakak perempuanku yang senantiasa mendengar keluh kesah adik perempuannya, kepada adikku yang menjadi kekuatan untuk selalu melangkah lebih jauh lagi dan lagi, serta kepada kakak iparku yang selalu mewujudkan hal-hal kecil dari keinginanku. Terima kasih atas doa, dukungan, dan kebersamaan yang membuat perjalanan ini penuh makna.

Malaikat-malaikat kecil di rumahku

Tawa polos dan keceriaannya menjelma menjadi sinar dalam hidupku, membawa makna yang selalu menumbuhkan senyum dan semangat untuk terus melangkah.

Almamater tercinta, Universitas Lampung

Rumah kedua, tempat aku belajar, bertumbuh, dan menyiapkan diri untuk perjalanan hidup selanjutnya.

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat terselesaikan. Skripsi dengan Judul “Pengembangan Modul Psikoedukasi “*Body Image*” pada Siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung” adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Dalam kesempatan yang berbahagia ini, penulis ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A.,IPM selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Albet Maydiantoro, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Si. Selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd.,M.A. selaku Ketua Program Studi S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.
5. Ibu Shinta Mayasari, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku pembimbing I sekaligus dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan arahan dan saran yang baik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Redi Eka Andriyanto, S.Pd., M.Pd., Kons. selaku pembimbing II atas kesediannya dalam memberikan arahan dan bimbingan sampai peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi., M.Psi., Psi. selaku dosen pembahas yang berkenan memberikan arahan dan pengetahuan terkini sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
8. Segenap Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu serta pengalaman berharga selama perkuliahan.

9. Bapak/Ibu Dosen dan Staf Karyawan Bimbingan dan Konseling, yang telah memberikan dukungan hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan.
10. Orang tua tercinta, Bapak Darminto dan Ibu Mariyam, sumber cahaya dalam setiap gelapku. Terima kasih atas doa dan kasih yang selalu menguatkan langkahku.
11. Kakak dan adik tercinta, terima kasih atas dukungan yang tulus, telinga yang selalu mendengar, serta hal-hal kecil yang menjadi penyemangat untukku terus melangkah.
12. Malaikat-malaikat kecilku, Apinka Cahya Valentin, Ardika Yoda Ramadan, Atika Husna Kamila, dan Adinda Nafisha, terima kasih untuk tawa dan keceriaan kalian memberi warna dalam hidup, menghadirkan makna dalam setiap langkah, serta menjadi penghibur yang menenangkan hati di kala lelah dan jenuh.
13. Dengan hormat, penulis menyampaikan terima kasih kepada validator ahli materi, validator ahli media, serta para siswa yang telah memberikan bantuan dan kontribusi dalam proses penelitian ini.
14. Teruntuk teman seperjuangan semasa perkuliahan, Cici Rahmawati. Terimakasih atas kebersamaannya, dukungan yang selalu diberikan semasa kuliah dan penyelesaian skripsi ini, bantuan-bantuan kecil yang sangat berarti, serta waktu luang untuk sekedar berbagi cerita.
15. Teruntuk Balqis Anakia Vanesa, terimakasih telah menjadi rekan debat semasa akhir perkuliahan ini, teman yang selalu hadir dalam berbagai proses, dan menjadi tempat berbagi cerita.
16. Teruntuk anggota grup print yang dibuat sejak 2018 berisikan 5 orang, terimakasih telah menjadi teman dari masa putih abu-abu hingga saat ini. Semoga kita selalu berjalan beriringan, kebersamaan satu sama lain sampai waktu yang tidak ditentukan.
17. Teman-teman kampus mengajar yang kutemui tahun 2023, terimakasih atas waktu singkat namun tetap bermakna, terimakasih atas segala pelajaran baru dan pengalaman barunya. Semoga kita tetap menyapa satu sama lain di tempat dan waktu berikutnya.

18. Seluruh teman-teman mahasiswa Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021 yang telah memberikan pengalaman dan menambah cerita selama menempuh pendidikan di program studi Bimbingan dan Konseling.
19. Terimakasih untuk diriku sendiri atas segala keberhasilan yang telah dicapai hingga detik ini. Terimakasih atas kekuatan yang senantiasa ada, atas langkah-langkah kecil dan atas segala hal yang menjadi alasan untuk tetap bertahan. Terimakasih telah bersabar, berusaha, dan terus melangkah maju, menjadi versi terbaik dari diri sendiri setiap hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa dalam penulisan dan penyusunan skripsi ini jauh dari kata kesempurnaan. Sehingga penulis mengharapkan pemberian kritik dan saran yang membangun agar menjadi skripsi yang lebih baik.

Bandar Lampung, 25 November 2025

Penulis

Yuwana Terika
NPM 2113052033

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	iii
DAFTAR GAMBAR	iv
DAFTAR LAMPIRAN	v
I. PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Pengembangan	4
1.6 Manfaat Hasil Pengembangan	4
1.7 Spesifikasi yang diharapkan	5
1.8 Kerangka Pikir	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Pengembangan Modul	8
2.2 Psikoedukasi	9
2.3 <i>Body image</i>	10
2.3.1 Definisi <i>Body image</i>	10
2.3.2 Aspek-aspek <i>Body image</i>	11
2.3.3 Faktor-faktor <i>Body image</i>	12
2.4 Pengembangan Modul Psikoedukasi <i>Body image</i>	13
2.5 Penelitian Relevan	14
III. METODE PENELITIAN	17
3.1 Desain Penelitian	17
3.2 Validator Uji Coba	18
3.3 Tempat dan Waktu Penelitian	18
3.4 Data Penelitian	19
3.4.1 Data Kualitatif	19
3.4.2 Data Kuantitatif	19
3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	19
3.5.1 Kuesioner Responden Siswa	19
3.5.2 Validasi Modul	20
3.6 Validasi Instrumen Penelitian	21
3.6.1 Validasi Modul	21
3.6.2 Validasi Lembar Kuisiioner Respon Siswa	21
3.7 Teknik Analisis Data	21

3.7.1 Analisis Data Validitas Modul	21
3.7.2 Analisis Data Kepraktisan Modul	22
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Hasil Penelitian	24
4.1.1 Hasil Analisis (<i>Analysis</i>).....	25
4.1.2 Hasil Perancangan (<i>Design</i>).....	26
4.1.3 Pengembangan (<i>Development</i>)	30
4.1.3 Penerapan (<i>Implementation</i>)	35
4.1.4 Evaluasi (<i>Evaluation</i>)	36
4.2 Kualitas Modul.....	37
4.3 Pembahasan.....	40
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	45
V. SIMPULAN DAN SARAN.....	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel	
3.1 Kisi-kisi Kuisisioner Respon Siswa.....	20
3.2 Kisi-kisi Lembar Validitas Modul Untuk Ahli Materi	20
3.3 Kisi-kisi Lembar Validitas Modul untuk Ahli Media.....	21
3.4 Kriteria Penskoran Skala Likert	21
3.5 Kriteria Penilaian Kuisisioner.....	22
3.6 Kriteria Penilaian Hasil Respon Siswa	23
4.1 Rincian Aspek Penilaian dan Banyak Butir Pernyataan untuk Ahli Materi.....	29
4.2 Rincian Aspek Penilaian dan Banyak Butir Pernyataan untuk Ahli Media	29
4.3 Rincian Aspek dan Banyak Butir Pernyataan pada Kuisisioner	30
4.4 Hasil Revisi Ahli Materi.....	32
4.5 Hasil Revisi Ahli Media	34
4.6 Jadwal Uji Coba Modul Pada Siswa	35
4.7 Rangkuman Umpan Balik Siswa terhadap Modul	37
4.8 Hasil Penilaian Ahli Materi.....	38
4.9 Hasil Penilaian Ahli Media	38
4.10 Presentase Kuisisioner Respon Siswa.....	39
4.11 Presentase Kepraktisan Modul	39
4.12 Tabel Perhitungan N GAIN Score Pre-test dan Post-Test.....	40

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar	
1.1 Kerangka Berpikir.....	7
4.1 Respon Siswa terkait Kelebihan Modul.....	36
4.2 Respon Siswa terkait Kekurangan Modul.....	37

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran	
1. Surat Izin Penelitian	51
2. Surat Balasan Izin Penelitian	52
3. Lembar Kuesioner Respon Siswa	53
4. Lembar Validasi Ahli Materi	55
5. Lembar Validasi Ahli Media	58
6. Skala AIKEN'S V	61
7. Hasil Validasi Ahli Materi	62
8. Hasil Validasi Ahli Media	62
9. Hasil Kuisisioner Respon Siswa	63
10. Modul Pegangan Fasilitator	65
11. Modul Pegangan Siswa	83
12. Hasil Aktivitas dan Refleksi Siswa	108

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan manusia, di mana individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, emosional, maupun sosial. Salah satu aspek yang paling mencolok dalam fase ini adalah perubahan fisik akibat pubertas. Perubahan bentuk tubuh yang terjadi secara cepat sering kali menimbulkan perhatian berlebih terhadap penampilan, sehingga remaja menjadi lebih sensitif terhadap persepsi diri, khususnya terkait dengan citra tubuh atau *body image* (Hutapea & Siahaan, 2023).

Body image merujuk pada pandangan, keyakinan, dan sikap individu terhadap tubuhnya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Pandangan ini dipengaruhi oleh banyak faktor, seperti lingkungan sosial, media massa, budaya, serta interaksi dengan teman sebaya (Fiqroh & Setiyowati, 2023). Remaja yang hidup di era digital saat ini cenderung terpapar pada standar kecantikan yang tidak realistis, seperti tubuh langsing, kulit cerah, dan bentuk tubuh ideal lainnya yang sering ditampilkan melalui media sosial. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian remaja merasa tidak puas dengan tubuh mereka karena merasa tidak sesuai dengan standar yang ada.

Menurut Cash (2008), konsep *body image* dapat dipahami melalui pendekatan kognitif-perilaku yang menekankan dua komponen utama, yaitu *body image evaluation* (penilaian terhadap tubuh) dan *body image investment* (seberapa besar individu menempatkan kepentingan pada penampilan tubuh sebagai dasar harga diri). Ketika kedua komponen ini berada pada tingkat negatif, remaja berisiko mengalami ketidakpuasan tubuh yang berdampak pada kesejahteraan psikologisnya. Grogan (2021), juga menegaskan bahwa *body image* merupakan

konstruksi subjektif yang terbentuk dari interaksi antara persepsi individu dan tekanan sosial yang terus berkembang, terutama melalui media sosial. Selain itu, Thompson dkk. (1999), menjelaskan bahwa *body image* tidak bersifat statis, melainkan dinamis dan dapat berubah berdasarkan pengalaman individu, komentar lingkungan, serta perbandingan sosial.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menimbulkan berbagai dampak negatif pada diri remaja. Dampak tersebut meliputi rendahnya kepercayaan diri, perilaku membandingkan diri secara berlebihan, kecenderungan melakukan diet ekstrem, hingga menarik diri dari lingkungan sosial karena merasa tidak nyaman dengan penampilannya (Rengga & Soetjningsih, 2022). Dencey dkk. (2019) juga menyatakan bahwa individu dengan *body image* negatif cenderung mengalami hambatan dalam membentuk hubungan sosial yang sehat. Selain itu, berdasarkan survey Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2021, sekitar 25% remaja mengalami gangguan makan yang berhubungan dengan masalah *body image*.

Mayoritas remaja, terutama perempuan, lebih rentan terhadap ketidakpuasan tubuh. Santrock (2003) menjelaskan bahwa saat pubertas, remaja perempuan mengalami peningkatan lemak tubuh yang menjauhkan mereka dari gambaran tubuh ideal, sementara remaja laki-laki mengalami peningkatan massa otot yang cenderung sesuai dengan standar tubuh ideal bagi laki-laki (Wati & Sumarmi, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa pandangan terhadap tubuh sangat dipengaruhi oleh nilai sosial dan budaya yang terus berubah.

Hasil wawancara dengan guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 15 Bandar Lampung menunjukkan bahwa pemahaman remaja terhadap *body image* masih beragam, dan belum sepenuhnya dibentuk melalui proses edukatif yang sistematis. Di sekolah tersebut, belum pernah ada layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus membahas tentang *body image*. Padahal, terdapat siswa yang menunjukkan penurunan kepercayaan diri akibat ketidakpuasan terhadap penampilannya. Hal ini juga berdampak pada perilaku sosial siswa, baik dalam lingkungan pertemanan maupun di kelas.

Lebih lanjut, ditemukan bahwa pernah terjadi kasus *body shaming* di lingkungan sekolah. Meskipun penyelesaian dilakukan secara langsung oleh guru BK antara korban dan pelaku, belum ada program atau layanan pencegahan yang bersifat edukatif untuk mencegah kejadian serupa terulang kembali. Hal ini menunjukkan bahwa kesadaran siswa untuk mengakses layanan konseling sudah mulai tumbuh, tetapi belum diimbangi dengan ketersediaan materi dan pendekatan yang tepat dalam menangani isu-isu sensitif seperti *body image*.

Melihat pentingnya peran *body image* dalam perkembangan remaja serta kurangnya intervensi yang tersedia di lingkungan sekolah, maka dibutuhkan suatu upaya pengembangan media edukatif yang dapat digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling. Salah satu alternatif yang dapat dikembangkan adalah modul psikoedukasi yang dirancang secara khusus untuk membantu remaja memahami konsep citra tubuh secara sehat, membangun penerimaan diri, serta meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tekanan sosial terkait penampilan fisik.

Pengembangan modul psikoedukasi *body image* ini diharapkan dapat menjadi solusi preventif yang tidak hanya memberikan pemahaman konseptual kepada siswa, tetapi juga mampu mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih positif terhadap tubuh mereka sendiri. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi ruang yang aman dan mendukung bagi remaja dalam membentuk identitas dirinya secara sehat dan utuh.

Berdasarkan kebutuhan tersebut, peneliti tertarik untuk mengembangkan modul psikoedukasi yang didasarkan pada kebutuhan peserta didik, khususnya siswa sekolah menengah atas. Modul yang dikembangkan peneliti merupakan modul yang membahas mengenai konsep *body image* secara sehat sebagai sarana edukatif untuk meningkatkan pemahaman dan penerimaan diri,. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengembangan Modul Psikoedukasi “*Body image*” pada Siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung”. Modul ini diharapkan dapat menjadi sarana pendukung dalam layanan bimbingan dan konseling untuk meningkatkan pemahaman dan pembentukan *body image* yang positif pada remaja.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, maka identifikasi masalah yang dijadikan bahan dalam penelitian yaitu sebagai berikut:

- a. Perlunya pemahaman yang lebih mendalam tentang *body image* bagi remaja.
- b. Belum tersedianya modul psikoedukasi yang sistematis, praktis, dan aplikatif untuk membantu siswa memahami serta membangun *body image* positif.

1.3 Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah tersebut, agar penelitian ini lebih terarah maka penelitian ini memfokuskan pada pengembangan modul psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman mengenai *body image* pada siswa, dengan fokus pada persepsi, perasaan dan sikap terhadap tubuh, menggunakan pendekatan teori *body image* dan media cetak berupa modul.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengembangkan modul psikoedukasi yang layak dan bermanfaat untuk meningkatkan pemahaman mengenai *body image* pada siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung?

1.5 Tujuan Pengembangan

Seiring dengan rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan modul psikoedukasi “*body image*” pada siswa SMA Negeri 15 Bandar Lampung.

1.6 Manfaat Hasil Pengembangan

- a. Bagi Siswa

Penelitian ini dapat membantu siswa memahami konsep *body image* secara sehat, meningkatkan penerimaan terhadap diri sendiri, serta membangun kepercayaan diri dalam berinteraksi sosial.

b. Bagi Guru BK

Penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling di sekolah, khususnya terkait isu *body image* pada remaja serta untuk mendukung program layanan informasi maupun bimbingan kelompok, sehingga intervensi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan siswa.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu di bidang pendidikan dan bimbingan konseling, khususnya terkait psikoedukasi mengenai *body image*. Selain itu, hasil penelitian dapat dijadikan referensi dalam mengembangkan modul serupa atau sebagai dasar untuk penelitian lanjutan dengan cakupan yang lebih luas.

1.7 Spesifikasi yang diharapkan

Spesifikasi produk yang akan dikembangkan dalam penelitian ini yaitu:

- a. Produk yang dikembangkan berupa modul psikoedukasi *body image*.
- b. Modul ini menyajikan teori, contoh kasus, aktivitas dan refleksi diri.
- c. Modul psikoedukasi “*body image*” merupakan media pembelajaran yang dapat digunakan untuk belajar secara mandiri maupun dalam bimbingan kelompok.

1.8 Kerangka Pikir

Permasalahan terkait *body image* atau citra tubuh merupakan isu yang semakin banyak dialami oleh remaja, khususnya pada masa akhir remaja yang berada dalam fase pencarian jati diri dan cenderung sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Remaja seringkali menilai tubuh mereka berdasarkan standar yang dibentuk oleh media sosial, budaya populer, dan lingkungannya. Hal ini mengakibatkan banyak remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang kemudian berdampak pada aspek psikologis mereka, seperti harga diri yang rendah, kecemasan sosial, hingga gejala depresi ringan.

Lebih lanjut, remaja perempuan khususnya, cenderung mengalami tekanan yang lebih besar dalam hal citra tubuh. Luthfi et al. (2023) dalam penelitiannya di SMK

Kesehatan Jakarta Selatan menemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan kecemasan sosial, serta komparasi sosial yang dilakukan remaja terhadap orang lain di media sosial. Artinya, semakin negatif persepsi terhadap tubuh, dan semakin sering remaja membandingkan dirinya dengan orang lain, maka semakin tinggi pula tingkat kecemasan sosial yang dialami. Maka dari itu, intervensi menjadi hal yang mendesak untuk dilakukan guna membantu remaja memahami tubuh mereka secara lebih positif dan realistis.

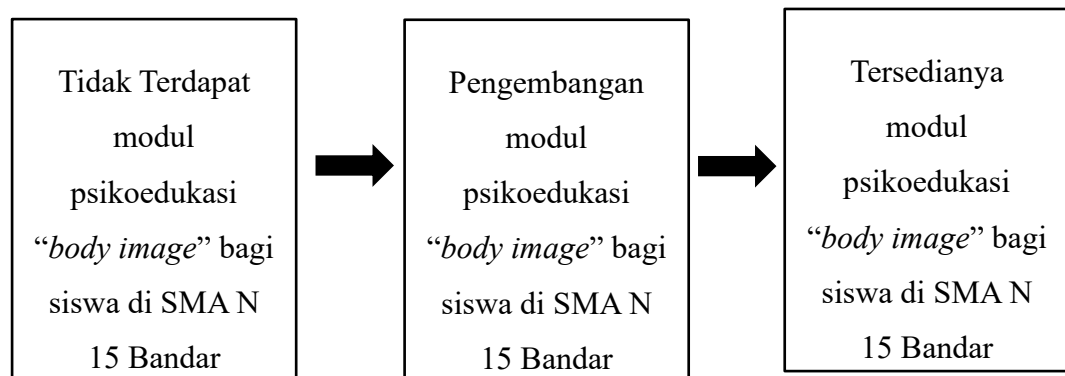
Salah satu pendekatan intervensi yang dinilai efektif adalah psikoedukasi, yaitu pemberian pendidikan psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam menghadapi masalah psikologis tertentu. Penelitian oleh Prastia dan Pratikto (2023) menunjukkan bahwa psikoedukasi dapat membantu mengurangi kecemasan sosial pada remaja dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang *body image*.

Kondisi di lapangan menunjukkan bahwa siswa di SMA Negeri 15 Bandar Lampung menghadapi berbagai permasalahan terkait citra tubuh (*body image*), seperti ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, menurunnya kepercayaan diri, dan adanya perilaku saling membandingkan dengan standar fisik ideal yang berkembang di media sosial. Hal ini diperkuat dari hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling, yang menyebutkan bahwa beberapa siswa mengalami kesulitan menerima kondisi tubuh mereka sendiri, hingga menunjukkan gejala menarik diri dari lingkungan sosial. Selain itu, pernah terjadi kasus body shaming antar siswa yang berdampak pada kondisi psikologis korban.

Namun, hingga saat ini belum tersedia layanan bimbingan dan konseling yang secara khusus membahas atau mengintervensi isu *body image* secara sistematis. Layanan yang diberikan masih bersifat umum dan belum menyentuh permasalahan mendalam terkait persepsi tubuh remaja. Padahal, kebutuhan terhadap edukasi yang mendorong penerimaan diri dan pembentukan citra tubuh yang positif sangat penting, terutama di masa remaja yang merupakan tahap perkembangan identitas diri.

Pengembangan modul psikoedukasi “*body image*” pada siswa menjadi salah satu solusi yang tepat. Modul ini dapat digunakan sebagai media dalam layanan bimbingan dan konseling untuk memberikan pemahaman konseptual sekaligus membangun sikap positif siswa terhadap tubuh mereka. Dengan adanya modul ini, diharapkan siswa memiliki bekal untuk menghadapi tekanan sosial, meningkatkan kepercayaan diri, dan membentuk citra diri yang sehat.

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir



II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Pengembangan Modul

Pengembangan modul pembelajaran merupakan proses sistematis yang bertujuan untuk menciptakan bahan ajar yang efektif, efisien, dan menarik bagi peserta didik. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), modul adalah kegiatan program belajar mengajar yang dapat dipelajari oleh peserta didik dengan bantuan yang minimal dari guru dan dosen pembimbing, meliputi perencanaan tujuan yang akan dicapai secara jelas, penyediaan materi pelajaran, alat yang dibutuhkan dan alat untuk penilai serta pengukuran keberhasilan peserta didik dalam penyelesaian pelajaran (Depdiknas, 2015).

Menurut Indriyanti & Susilowati (2010) modul adalah suatu cara pengorganisasian materi pelajaran yang memperhatikan fungsi pendidikan. Strategi pengorganisasian materi pembelajaran mengandung prinsip-prinsip pembelajaran yang memungkinkan peserta didik untuk belajar secara mandiri dan aktif. Modul harus memenuhi karakteristik sebagai bahan ajar yang dapat digunakan secara individual, lengkap, dan berdiri sendiri. Sebagaimana yang dijelaskan Nursafitri et al. (2015) modul pembelajaran memiliki 5 karakteristik yang menjadi kelebihanannya, meliputi *self instruction*, *self contained*, *stand alone*, *adaptif*, dan *user friendly* (Famulaqih & Lukman, 2024).

1. *Self-instruction*, modul dirancang agar peserta didik dapat belajar secara mandiri tanpa tergantung pada kehadiran guru.
2. *Self-contained*, modul mencakup seluruh materi pembelajaran yang diperlukan untuk mencapai kompetensi tertentu.

3. *Stand-alone*, modul dapat digunakan secara terpisah tanpa memerlukan bahan ajar tambahan.
4. *Adaptive*, modul disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik peserta didik.
5. *User-friendly*, modul disusun dengan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami.

2.2 Psikoedukasi

Psikoedukasi merupakan salah satu pendekatan yang digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling serta intervensi psikologis yang bertujuan untuk membantu individu memahami kondisi psikologisnya dan meningkatkan keterampilan untuk mengelola masalah yang dihadapi secara lebih adaptif. Menurut Atkinson et al. (1996), psikoedukasi adalah proses pemberian informasi psikologis kepada individu atau kelompok dengan tujuan meningkatkan kesadaran, pemahaman, dan keterampilan dalam menghadapi permasalahan kehidupan sehari-hari. Psikoedukasi dapat diberikan melalui berbagai metode seperti diskusi kelompok, ceramah, simulasi, dan latihan-latihan praktis.

Supratiknya (2011) menjelaskan bahwa psikoedukasi adalah sebuah upaya sistematis yang dirancang untuk membantu individu memahami dirinya dan lingkungannya melalui metode terstruktur, seperti diskusi, simulasi, dan Latihan-latihan tertentu. Tujuan utama dari psikoedukasi menurut Supratiknya bukan hanya memberikan informasi, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih adaptif.

Sementara itu, menurut *World Health Organization* (1998), psikoedukasi dianggap sebagai bagian penting dari perawatan kesehatan mental yang melibatkan pemberian informasi tentang diagnosis, penyebab, dan penanganan gangguan, serta pelatihan keterampilan bagi individu dan keluarganya. Psikoedukasi tidak hanya ditujukan untuk individu dengan gangguan psikologis, tetapi juga sangat efektif diterapkan dalam konteks pencegahan dan pengembangan potensi diri, seperti pada remaja yang sedang menghadapi tantangan perkembangan.

Menurut Habsara (2023), tujuan utama dari psikoedukasi terbagi ke dalam dua kategori, yaitu tujuan preventif dan kuratif. Tujuan preventif mengarah pada upaya pencegahan terhadap munculnya atau berkembangnya masalah psikologis. Melalui kegiatan psikoedukatif, individu diberikan pengetahuan dan keterampilan dasar untuk memahami kondisi psikologis yang sehat serta strategi koping yang adaptif. Psikoedukasi dalam hal ini bertindak sebagai intervensi awal yang dapat membantu individu mengantisipasi berbagai potensi risiko psikologis sebelum berkembang menjadi gangguan yang lebih serius.

Sementara itu, tujuan kuratif dari psikoedukasi adalah memberikan pemahaman kepada orang-orang di sekitar individu yang mengalami gangguan psikologis, khususnya keluarga, agar mereka dapat memberikan dukungan yang lebih tepat dan efektif. Tujuan ini menjadi penting setelah individu menjalani proses psikoterapi, karena lingkungan terdekat memiliki peran strategis dalam mendukung proses pemulihan dan menjaga stabilitas psikologis individu.

2.3 *Body image*

2.3.1 Definisi *Body image*

Body image atau citra tubuh merupakan cara individu memandang, menilai, dan merasakan tubuhnya sendiri, baik dari segi bentuk, ukuran, maupun penampilan fisik secara keseluruhan. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), *body image* adalah konstruksi multidimensional yang mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku yang memengaruhi bagaimana seseorang mempersepsikan tubuhnya. Cash (2008) menambahkan bahwa citra tubuh tidak hanya berfokus pada penampilan luar, tetapi juga mencerminkan tingkat penerimaan dan penghargaan individu terhadap dirinya

Grogan (2021) menjelaskan bahwa *body image* merupakan pengalaman subjektif seseorang terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tekanan sosial, budaya, serta pengaruh media. Sementara itu, Bailey dkk (2017) menegaskan bahwa konsep *body image* bersifat dinamis karena dapat berubah seiring pengalaman individu dan interaksinya dengan lingkungan sosial. *Body image* memegang peranan penting pada masa perkembangan remaja karena pada periode ini individu mulai lebih sadar terhadap penilaian sosial sekaligus

mengalami perubahan fisik yang signifikan. Kondisi ini menunjukkan bahwa persepsi terhadap tubuh bukanlah hal yang statis, melainkan terus berkembang berdasarkan pengaruh internal maupun eksternal yang dialami remaja.

Ketika persepsi terhadap tubuh cenderung negatif, hal tersebut dapat menimbulkan ketidakpuasan, rendahnya kepercayaan diri, hingga munculnya kecemasan terhadap penampilan (Medise et al., 2022). Sebaliknya, pemahaman yang positif terhadap citra tubuh dapat membantu remaja untuk lebih menerima diri dan mengembangkan kesejahteraan psikologis yang lebih baik.

Dengan demikian, *body image* dapat dipahami sebagai pandangan menyeluruh individu terhadap tubuhnya yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, sosial, dan emosional, serta berperan penting dalam pembentukan konsep diri dan kesehatan mental remaja.

2.3.2 Aspek-aspek *Body image*

Body image merupakan gambaran psikologis yang terdiri dari berbagai aspek yang saling berkaitan. Cash & Pruzinsky (2002) mengidentifikasi aspek penting yang secara signifikan memengaruhi bagaimana seseorang memandang penampilan fisiknya. Berikut aspek-aspek *body image* yaitu:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan)

Aspek ini mengacu pada penilaian subjektif individu terhadap keseluruhan penampilan fisiknya. Mengukur perasaan menarik atau tidak menarik, kepuasan atau ketidakpuasan terhadap penampilan seseorang. Evaluasi ini dipengaruhi oleh standar kecantikan yang berlaku di masyarakat, perbandingan sosial, dan pengalaman pribadi.

2. *Appearance Orientation* (Orientasi Penampilan)

Orientasi penampilan mengacu pada tingkat kepentingan yang diberikan seseorang pada penampilan fisik dalam kehidupan sehari-hari. Apakah penampilan merupakan hal yang sangat penting dan menjadi prioritas utama, atau lebih bersifat sekunder. Orientasi ini dapat dipengaruhi oleh faktor budaya, gender, usia, dan profesi.

3. *Body Areas Satisfaction Scale* (Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh Tertentu)

Aspek ini berkaitan dengan perasaan puas atau tidak puas terhadap bagian-bagian tubuh tertentu. Seseorang mungkin merasa puas dengan wajahnya tetapi tidak puas dengan bentuk tubuhnya, atau sebaliknya. Kepuasan terhadap bagian tubuh dapat dipengaruhi oleh perbandingan sosial, media massa, dan pengalaman pribadi.

4. *Overweight Procupation* (Kecemasan Menjadi Gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk menggambarkan persepsi seseorang terhadap berat badannya, kecemasan terhadap berat badan, kecenderungan melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan. Kecemasan ini dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat dan upaya penurunan berat badan yang ekstrem.

5. *Self-Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh)

Aspek ini mengacu pada cara seseorang mengkategorikan ukuran tubuhnya sendiri. Apakah seseorang menganggap dirinya terlalu kurus, ideal, atau terlalu gemuk. Pengkategorian ini dipengaruhi oleh standar kecantikan yang berlaku di masyarakat dan perbandingan sosial.

2.3.3 Faktor-faktor *Body image*

Body image tidak muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui interaksi berbagai faktor yang bersifat personal, sosial, budaya, maupun biologis. Cash (2011) menjelaskan bahwa persepsi individu terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh beberapa aspek yang saling berkaitan.

1. Faktor Personal

Faktor personal berkaitan dengan karakteristik individu yang melekat pada dirinya. Jenis kelamin sering menjadi pembeda, di mana perempuan cenderung menghadapi tekanan yang lebih besar terkait standar penampilan dibandingkan laki-laki. Usia juga berpengaruh, khususnya pada masa remaja dan dewasa awal, ketika terjadi banyak perubahan fisik dan sosial yang membuat individu lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Selain itu, sifat kepribadian seperti perfeksionisme, rendahnya rasa percaya diri, atau kebiasaan

membandingkan diri dengan orang lain dapat memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh. Pengalaman pribadi, misalnya mendapat ejekan atau komentar mengenai penampilan, turut membentuk gambaran tubuh seseorang.

2. Faktor Sosial

Lingkungan sosial memegang peranan penting dalam pembentukan *body image*. Keluarga, sebagai lingkungan terdekat, dapat memberikan pengaruh melalui pola asuh, sikap, maupun komentar terkait penampilan. Teman sebaya juga berperan besar, khususnya di usia remaja ketika penerimaan kelompok menjadi hal yang sangat penting. Tekanan, perbandingan, atau ejekan dari teman dapat memperburuk citra tubuh, sedangkan dukungan dari lingkungan sosial justru membantu individu mengembangkan penerimaan diri yang lebih positif.

3. Faktor Budaya dan Media

Norma budaya yang berlaku di masyarakat sering kali menentukan standar kecantikan tertentu yang kemudian menjadi tolak ukur penilaian tubuh. Media massa dan media sosial memperkuat pengaruh ini dengan menampilkan representasi tubuh ideal yang sering kali tidak realistis. Paparan konten semacam ini dapat menimbulkan perasaan tidak puas terhadap tubuh dan mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial secara berlebihan.

4. Faktor Biologis

Selain aspek psikososial, faktor biologis juga berperan dalam pembentukan *body image*. Bentuk tubuh, tinggi badan, berat badan, maupun kondisi fisik yang diturunkan secara genetik dapat memengaruhi bagaimana individu menilai penampilannya. Perubahan fisiologis yang terjadi sepanjang siklus kehidupan, seperti pubertas, kehamilan, atau proses penuaan, juga dapat memengaruhi bagaimana seseorang memandang tubuhnya.

2.4 Pengembangan Modul Psikoedukasi *Body image*

Pengembangan modul psikoedukasi *body image* bertujuan untuk menciptakan pendekatan yang efektif dalam memberikan pemahaman dan dukungan kepada remaja mengenai *body image*. Salah satu langkah penting dalam pengembangan modul ini adalah penyesuaian materi psikoedukasi dengan kebutuhan remaja, dengan mempertimbangkan faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, dan pengaruh

media sosial yang dominan. Modul psikoedukasi yang efektif harus mampu mengedukasi remaja mengenai dampak negatif dari ketidakpuasan tubuh. Selain itu, modul psikoedukasi *body image* juga dirancang untuk memfasilitasi perubahan perilaku positif, seperti mengurangi fokus berlebih pada penampilan fisik dan fokus pada kesehatan mental dan kesehatan fisik secara keseluruhan.

2.5 Penelitian Relevan

Penelitian relevan memuat kajian terhadap berbagai penelitian terdahulu yang relevan dengan topik penelitian yang sedang dikembangkan, yaitu “Pengembangan Modul Psikoedukasi *Body image* pada Remaja”. Penelitian-penelitian sebelumnya dijadikan dasar dan pembanding dalam merumuskan urgensi serta arah pengembangan modul yang sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik remaja. Berikut ini adalah uraian hasil beberapa penelitian terdahulu yang mendukung pengembangan modul.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rachmah, dan Alfiasari (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan komparasi sosial dengan kecemasan sosial pada remaja. Remaja dengan *body image* negatif dan kecenderungan komparasi sosial yang tinggi cenderung mengalami kecemasan sosial dalam interaksi sehari-hari. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat menimbulkan gangguan psikososial pada remaja. Oleh karena itu, hasil penelitian ini mendukung pentingnya pengembangan modul psikoedukasi *body image* yang dapat meningkatkan persepsi tubuh positif dan mencegah dampak negatif dari komparasi sosial.

Penelitian oleh Puspitasari dan Widyandari (2023) dalam program psikoedukasi ILMe (I Love Me) juga menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi membantu remaja memahami dan menerima tubuhnya, meskipun tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik ($p = 0,632$). Keterbatasan efektivitas disebabkan oleh faktor teknis seperti durasi intervensi yang pendek dan pelaksanaan secara daring. Hasil ini menjadi pertimbangan penting dalam pengembangan modul psikoedukasi *body image* yang dilakukan secara tatap muka

dan dirancang secara sistematis, sehingga mampu memberikan hasil yang lebih optimal dalam membentuk *body image* positif pada remaja.

Dewi, Nurul, dan Latifah (2023) melakukan penelitian tentang pengembangan modul kesehatan mental remaja. Hasil penilaian dari ahli materi, ahli media, dan calon pengguna menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan berada pada kategori sangat baik dan layak digunakan dalam intervensi bimbingan konseling. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media modul terbukti efektif sebagai sarana edukatif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Temuan ini memberikan kontribusi penting sebagai acuan dalam merancang modul psikoedukasi *body image* yang berkualitas, layak digunakan, dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan peserta didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Fitri, Badrudjaman, dan Fazriah (2017) menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok dengan pendekatan *Body image–Cognitive Behavioral Therapy* (BI-CBT) berpengaruh signifikan dalam meningkatkan *body image* pada siswi SMK yang memiliki citra tubuh negatif. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi 0,028 ($p < 0,05$), yang menandakan keberhasilan intervensi dalam membantu siswa mengenali dan merestrukturisasi pikiran negatif tentang tubuh. Temuan ini dapat dijadikan acuan dalam merancang konten modul psikoedukasi *body image* yang berbasis pendekatan kognitif dan aplikatif dalam konteks layanan bimbingan klasikal di sekolah.

Terakhir, Frianti, Rahmi, dan Nugraha (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($r = -0,267$; $p = 0,001$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* rendah cenderung memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya dan berisiko tinggi mengalami gangguan psikologis seperti keinginan ekstrem untuk mengubah penampilan. Oleh karena itu, pengembangan modul psikoedukasi *body image* sangat penting untuk membekali remaja dengan pemahaman yang tepat tentang tubuh, meningkatkan penerimaan diri, serta mencegah timbulnya gangguan dismorfik.

Berdasarkan hasil-hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa berbagai intervensi psikoedukatif terkait *body image* memiliki dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja. Tinjauan empiris ini memperkuat urgensi dan relevansi pengembangan modul psikoedukasi *body image* sebagai salah satu bentuk layanan bimbingan dan konseling di sekolah untuk mendukung kesehatan mental dan pembentukan citra diri yang positif pada remaja.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian pengembangan (*Research and Development*). Borg and Gall (1998), menyatakan bahwa *it is a process used to develop and validate educational product*, bahwa penelitian dan pengembangan merupakan proses/metode yang digunakan untuk memvalidasi dan mengembangkan produk. Pada penelitian ini akan dikembangkan modul psikoedukasi dengan model pengembangan ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*). Model ini dikembangkan oleh Dick dan Carey dan sering digunakan dalam pengembangan produk pembelajaran karena pendekatannya yang efektif dan efisien. Berikut tahapan yang ditempuh dalam penelitian pengembangan ADDIE:

a. Tahap *Analysis* (menganalisis)

Tahap ini peneliti mengidentifikasi masalah dan menganalisis produk yang akan dikembangkan. Tujuannya untuk mengidentifikasi kebutuhan dan permasalahan yang dihadapi siswa terkait *body image*. Analisis dilakukan melalui observasi, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta studi literatur untuk memahami konteks dan kebutuhan pengembangan modul psikoedukasi.

b. *Design* (Perancangan)

Pada tahap ini, peneliti merancang struktur dan konten modul psikoedukasi berdasarkan hasil analisis sebelumnya. Desain mencakup penentuan tujuan pembelajaran, penyusunan materi, strategi penyampaian, serta alat evaluasi yang akan digunakan untuk mengukur efektivitas modul.

c. *Development* (pengembangan)

Tahap pengembangan melibatkan pembuatan modul psikoedukasi sesuai dengan desain yang telah dirancang. Modul yang dikembangkan kemudian divalidasi oleh ahli materi dan ahli media untuk memastikan kualitas dan kesesuaian dengan tujuan pembelajaran.

d. *Implementation* (menerapkan)

Modul yang telah dikembangkan dan divalidasi kemudian diimplementasikan dalam skala kecil pada siswa untuk menguji kepraktisan dan keterpahaman materi. Pada tahap ini siswa diberikan kuisioner respon mengenai penggunaan modul.

e. *Evaluation* (mengevaluasi)

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas modul psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman dan sikap positif siswa terhadap *body image*. Evaluasi mencakup penilaian dari ahli, umpan balik dari siswa, serta analisis hasil implementasi modul.

3.2 Validator Uji Coba

Validator uji coba pada penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 15 Bandar Lampung dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria berusia 16-18 tahun, siswa yang direkomendasikan oleh guru BK dan bersedia mengikuti kegiatan. Uji coba pada penelitian ini hanya dilakukan pada tahap uji coba kelompok kecil berjumlah 15 siswa.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 15 Bandar Lampung, yang bertempat di Jl. Turi Raya, Desa Labuhan Dalam, Kec. Tj. Senang, Kota Bandar Lampung, Lampung 35148. Waktu penelitian ini akan dilaksanakan pada Tahun Ajaran 2025/2026.

3.4 Data Penelitian

Bentuk data yang digunakan dalam penelitian ini:

3.4.1 Data Kualitatif

Data kualitatif diperoleh berdasarkan kritik dan saran dari ahli materi dan ahli media melalui lembar validasi modul psikoedukasi *body image*. Selain itu, data kualitatif juga diperoleh dari saran dan masukan siswa setelah menggunakan dan mengisi modul, yang berkaitan dengan kepraktisan dan pemahaman terhadap isi modul.

3.4.2 Data Kuantitatif

Data kuantitatif diperoleh berdasarkan hasil penelitian validasi modul psikoedukasi *body image* oleh ahli materi dan ahli media, serta hasil kuisioner respon siswa yang berkaitan dengan validitas kepraktisan penggunaan modul. Hasil penilaian pada validasi modul akan didasarkan pada kriteria validitas, sedangkan hasil kuisioner respon siswa didasarkan pada kriteria kepraktisan modul psikoedukasi.

3.5 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode atau cara yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data dari berbagai sumber yang dibutuhkan dalam penelitian. Pemilihan teknik yang tepat akan menentukan kualitas dan relevansi data yang akan digunakan dalam analisis penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut:

3.5.1 Kuesioner Responden Siswa

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan kuisioner yang disebarkan kepada siswa sebagai responden. Kuisioner ini berisi sejumlah pertanyaan tertutup (responden dapat memilih jawaban dari opsi yang disediakan) dan pertanyaan terbuka (responden bebas menjawab dengan pendapat dan pandangan sendiri). Berikut kisi-kisi kuisioner yang digunakan dalam penelitian ini:

Tabel 3.1 Kisi-kisi Kuisioner Respon Siswa

Aspek	Indikator	Butir Item
Kemudahan Penggunaan	Isi modul mudah dipahami	6
	Penyajian materi modul terstruktur dan logis	
	Bahasa yang digunakan sederhana dan komunikatif	
	Aktivitas dan latihan membantu pemahaman peserta	
Daya Tarik	Tampilan visual (warna, desain, gambar) menarik	5
	Penyajian materi tidak membosankan	
	Ilustrasi atau gambar mendukung pemahaman	
	Materi yang disusun dapat mengembangkan pemahana diri dan perencanaan tujuan	
Efisiensi	Modul dapat membantu siswa belajar secara mandiri	1

3.5.2 Validasi Modul

Proses validasi dilakukan oleh *expert judgment* dengan tujuan untuk mengetahui kualitas modul yaitu valid. Selain itu tahap validasi juga bertujuan untuk mendapatkan kritik dan saran untuk penyempurnaan modul. Hasil dari validasi modul untuk menunjukkan nilai validitas modul psikoedukasi “*body image*” yang telah dikembangkan. Berikut kisi-kisi validasi modul yang digunakan:

Tabel 3.2 Kisi-kisi Lembar Validitas Modul Untuk Ahli Materi

Kriteria	Indikator	Butir Item
Aspek Kelayakan Isi	Kesesuaian materi dengan kompetensi dasar	8
	Keakuratan materi	
	Kemuktahiran materi	
	Mendorong keingintahuan	
Aspek Kelayakan Penyajian	Teknik penyajian	9
	Pendukung penyajian	
	Penyajian pembelajaran	
	Koherensi dan keruntutan alur berpikir	
Aspek Kelayakan Bahasa	Kesesuaian dengan kaidah bahasa	5
	Kesesuaian dengan tingkat perkembangan siswa	

Tabel 3.3 Kisi-kisi Lembar Validitas Modul untuk Ahli Media

Kriteria	Indikator	Butir Item
Aspek Kelayakan Kefrafikan	Ukuran modul	2
	Desain	10

3.6 Validasi Instrumen Penelitian

3.6.1 Validasi Modul

Proses validasi yang dilakukan oleh ahli (*expert judgment*) yang bertujuan untuk meninjau materi dan media dalam modul. Tujuan dari validasi modul ini adalah untuk memperoleh perbaikan modul berupa saran atau masukan agar modul valid untuk diuji cobakan kepada siswa.

3.6.2 Validasi Lembar Kuisioner Respon Siswa

Validasi lembar kuisioner respon siswa juga dilakukan oleh ahli (*expert judgment*) yang bertujuan untuk memperoleh perbaikan melalui kritik dan saran yang diberikan oleh ahli.

3.7 Teknik Analisis Data

3.7.1 Analisis Data Validitas Modul

Data validitas modul diperoleh dari hasil validasi yang dilakukan oleh validator. Hasil validasi ini kemudian dianalisis dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan kualitatif. Analisis kualitatif diterapkan untuk mengevaluasi saran dan umpan balik yang diberikan oleh ahli materi dan ahli media, sementara analisis kuantitatif digunakan untuk menilai skor yang diberikan oleh para ahli terhadap modul. Penilaian dilakukan dengan menggunakan *Skala Likert*, yang dirinci dalam tabel berikut:

Tabel 3.4 Kriteria Penskoran Skala Likert

No	Jawaban	Skor
1.	Sangat Setuju	4
2.	Setuju	3
3.	Tidak Setuju	2
4.	Sangat Tidak Setuju	1

Skor yang telah diperoleh berdasarkan penilaian ahli kemudian diubah menjadi desimal menurut *Aiken's V* (Azwar 2022). Rumus yang digunakan sebagai berikut:

$$v = \frac{\sum s}{n(c - lo)}$$

Keterangan:

v : Validasi

$\sum s$: Jumlah

n : Jumlah reter

c : Nilai skor maksimal

lo : Nilai skor Minimal

Setelah hasil validasi diketahui, peneliti kemudian mengelompokkan ke dalam kriteria validitas produk menurut *Aiken's V*. Setelah hasil validitas dihitung maka diketahui rata-rata validitas ahli materi dan media diperoleh hasil validitas yaitu valid.

3.7.2 Analisis Data Kepraktisan Modul

Data kepraktisan modul diperoleh berdasarkan hasil kuisioner respon siswa. Data kemudian dianalisis secara kualitatif dan kuantitatif. Analisis kualitatif digunakan untuk menganalisis data saran dan komentar dari siswa. Sedangkan analisis kuantitatif menggunakan *Skala Likert* 4 interval digunakan untuk mengukur data hasil kuisioner respon siswa, kuisioner ini terdiri dari pernyataan positif dan negatif, berikut kriteria penilaian kuisioner:

Tabel 3. 5Kriteria Penilaian Kuisioner

No	Jawaban	Skor	
		Positif	Negatif
1	Sangat Setuju	4	1
2	Setuju	3	2
3	Tidak Setuju	2	3
4	Sangat Tidak Setuju	1	4

Analisis skor respon siswa yaitu dilakukan dengan cara mengalikan jumlah respon siswa tersebut dengan bobot nilainya, dan kemudian dijumlahkan hasilnya. Berikut merupakan rumus yang digunakan:

$$P = \frac{TSe}{TSh} \times 100\%$$

Keterangan:

P : Nilai persentase

TSe : Total skor jawaban siswa

TSh : Total skor maksimal yang diharapkan

Analisis jawaban siswa atau responden dilakukan menggunakan statistik deskriptif atau kriteria penilaian dalam bentuk rentang skor. Kriteria penilaian kepraktisan modul atau respon siswa adalah sesuai dengan tabel dibawah ini:

Tabel 3.6 Kriteria Penilaian Hasil Respon Siswa

No	Tingkat Kepraktisan	Kriteria Kepraktisan
1	85,01% - 100,00%	Sangat Praktis
2	70,01% - 85,00%	Praktis
3	50,01%-70,00%	Kurang Praktis
4	01,00% - 50,00%	Tidak Praktis

V. SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa pengembangan modul psikoedukasi “*Body image*” menggunakan model ADDIE telah berhasil dilaksanakan secara sistematis dan terstruktur. Modul ini dirancang untuk membantu remaja akhir meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap citra tubuh melalui tiga topik utama, yaitu mengenal *body image*, faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, serta strategi membangun *body image* yang positif. Hasil validasi ahli materi memperoleh rata-rata koefisien *Aiken's V* sebesar 0,84 dengan kategori valid, sedangkan hasil validasi ahli media memperoleh rata-rata sebesar 0,83 dengan kategori valid. Uji coba terbatas yang melibatkan siswa memperlihatkan tingkat kepraktisan yang tinggi, dengan persentase kemudahan penggunaan sebesar 84,75%, daya tarik 77,25%, efisiensi 88,25%, dan rata-rata keseluruhan 83,42% yang termasuk dalam kategori praktis. Materi dan aktivitas yang disajikan dalam modul, seperti cermin diri, peta pengaruh *body image*, dan *body image* positifku, dinilai mampu mendorong keterlibatan aktif siswa serta memberikan pemahaman yang jelas mengenai citra tubuh.

Berdasarkan hasil perhitungan N-Gain, diperoleh nilai sebesar 0,7 atau 70% yang menunjukkan bahwa modul psikoedukasi “*Body Image*” termasuk dalam kategori efektif. Selain itu, hasil perbandingan nilai *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya peningkatan rata-rata sebesar 29, yang mengindikasikan bahwa siswa mengalami peningkatan pemahaman signifikan mengenai konsep dan pentingnya *body image* positif. Secara keseluruhan, modul ini tidak hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa, tetapi juga memperkuat peran layanan bimbingan dan konseling, khususbya dalam bidang pribadi dan sosial. Modul ini dapat

dijadikan sebagai media psikoedukasi sekaligus intervensi preventif di sekolah untuk mendukung terbentuknya *body image* positif.

5.2 Saran

1. Bagi Siswa

Modul psikoedukasi "*Body Image*" dapat dimanfaatkan sebagai sumber belajar untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan sikap positif terhadap citra tubuh.

2. Bagi Guru Bk

Modul ini dapat dijadikan sebagai alternatif bahan ajar dalam layanan dasar, khususnya bimbingan klasikal dan bimbingan kelompok, guna mendukung fungsi preventif bimbingan dan konseling di sekolah.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Melakukan penelitian lebih lanjut dengan fokus pada sasaran remaja yang memiliki tingkat *body image* negatif, serta menyempurnakan modul berdasarkan kekurangan yang ditemukan agar produk yang dihasilkan lebih optimal dan efektif digunakan dalam layanan bimbingan dan konseling.

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson, R.L., Atkinson, R.C., Bem, D.J., & Nolen Hoeksema, S. (1996). *Introduction To Psychology (11 th ed.)*. Hracout Brace College Publishers.
- Bailey, K. A., Gammage, K. L., & van Ingen, C. (2017). How do you define body image? Exploring conceptual gaps in understandings of body image at an exercise facility. *Body Image*, 23, 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.003>
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. In *Choice Reviews Online* (Vol. 40, Issue 06). The Guilford Press New York London. <https://doi.org/10.5860/choice.40-3703>
- Cash, T. F. (2008). The body image workbook: An eight-step program for learning to like your looks (2nd ed.). In *Histoire urbaine* (Vol. 14, Issue 3). New Harbinger Publication.
- Famulaqih, S., & Lukman, A. (2024). *Pengembangan Bahan Ajar Modul Pembelajaran*. 1(2), 01–12.
- Fiqroh, N., & Setiyowati, N. (2023). The Relationship Between Body Image and Self-Esteem in Obese Late Adolescents at the State University of Malang. *KnE Social Sciences*, 287–303. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14376>
- Grogan, S. (2021). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition. In *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition*. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hutapea, T. M. &, & Siahaan, E. M. R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(2), 1861–1876. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v4i2.517>
- Indriyanti, N. Y., & Susilowati, E. (2010). *Pengembangan Modul*. <http://ejournal.kopertais4.or.id/sasambo/index.php/atTadbir>
- Istiowati, O., Setiyowati, E., Ramadhani, L., Yuliawati, Nurdia, S. S. H., Amalia, F. D., & Safitri, D. E. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dengan Penyesuaian

- Diri Pada Remaja Di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(1), 30–38.
<https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.791>
- Medise, B. E., Nasution, K., Devaera, Y., Prayitno, A., Djer, M. M., Ifran, E. K. B., & Iskandar, A. T. P. (2022). Psychosocial and Mental Health Difficulties among Adolescents with Body Image Dissatisfaction. *Research Square*, 1–14.
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The Association of Body Image Perception With Dietary and Physical Activity Behaviors Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42, S109–S121.
<https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Rengga, O. L., & Soetjiningsih, C. H. (2022). Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1–12. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Supratiknya, A. (2011). Merancang Program dan Modul Psikoedukasi. In *Universitas Sanata Dharma*. Penerbit Universitas Sanata Dharma.
[https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011 Merancang Program dan Modul Psikoedukasi Edisi Revisi.pdf](https://repository.usd.ac.id/12880/1/2011%20Merancang%20Program%20dan%20Modul%20Psikoedukasi%20Edisi%20Revisi.pdf)
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398.
<https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>