

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Pada Bab III pembahasan terfokus pada metode penelitian. pokok bahasan pada bagian ini meliputi pendekatan penelitian, metode dan desain penelitian, populasi dan sampel penelitian, definisi operasional variabel, pengembangan instrumen, prosedur penelitian dan teknik analisis data.

3.1 Pendekatan Penelitian

Fokus utama penelitian ini adalah bagaimana meningkatkan *body image* positif siswa melalui bimbingan kelompok. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Creswell (2015) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang bertujuan untuk menguji teori, mengungkap fakta, menunjukkan hubungan antar variabel, dan memberikan deskripsi. Pendekatan kuantitatif dalam penelitian ini bertujuan untuk menguji efektifitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa.

3.2 Metode dan Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimental yaitu penelitian dengan memberikan *treatment* atau perlakuan tertentu kepada partisipan penelitian. Rancangan penelitian menggunakan desain kuasi eksperimen. Kuasi eksperimen adalah bentuk desain eksperimen dengan kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya mengontrol variabel eksternal yang mempengaruhi kinerja eksperimen. Penggunaan desain kuasi eksperimen ini bertujuan untuk mengatasi kesulitan dalam mengidentifikasi kelompok kontrol dalam penelitian. Dalam desain kuasi eksperimen menggunakan *Non Equivalent Pretest-Posttest Group* yaitu jenis penelitian yang biasa digunakan dalam eksperimen yang menggunakan kelas-kelas yang sudah ada sebagai kelompok, memilih kelas-kelas yang diperkirakan dalam keadaan dan kondisi yang sama.

Desain *non equivalent pre-test post-test control group* dipilih dengan mempertimbangkan bahwa penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah *body image* siswa meningkat dengan bimbingan kelompok. Penelitian ini dilakukan pada dua kelompok yang telah diberi pretest dengan tujuan untuk mengetahui kondisi awal. Setelah dilakukan pretest, kelompok eksperimen menerima perlakuan bimbingan kelompok dan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan

apapun. Setelah itu, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diuji dengan diberikan posttest dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi terhadap peningkatan *body image* siswa. Rancangan *Pretest-Posttest Non Equivalent Group* diilustrasikan sebagai berikut.

Tabel 3. 1
Desain Penelitian *Pretest-Posttest Non Equivalent Group*

Kelompok 1	O ₁	X	O ₂
Kelompok 2	O ₃	X ₁	O ₄

Keterangan:

Kelompok 1 : Kelompok Kontrol

Kelompok 2 : Kelompok Eksperimen

O₁ dan O₃ : pengukuran awal *body image* siswa (*Pretest*)

O₂ dan O₄ : pengukuran akhir *body image* siswa (*Pretest*)

X : tidak diberikan perlakuan bimbingan kelompok

X₁ : perlakuan bimbingan kelompok

3.3 Lokasi, Partisipan dan Sampel Penelitian

3.3.1 Lokasi Penelitian

Lokasi penelitian dalam penelitian ini adalah di SMA Negeri 62 Jakarta yang terletak di Jalan Raya Bogor, Kelurahan Keramat Jati, Kecamatan Keramat Jati, Kota Jakarta Timur, Daerah Khusus Ibukota Jakarta, Indonesia. Jumlah siswa di SMA Negeri 62 Jakarta pada tahun pelajaran 2021/2022 sebanyak 240 siswa, dan guru BK di sekolah ini berjumlah tiga orang. Siswa yang dipilih untuk jadi partisipan dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI.

3.3.2 Partisipan penelitian.

Berdasarkan penelitian terdahulu tentang *body image* sebagian besar siswa dan mahasiswa dijadikan sebagai objek penelitian. Jika dilihat dari tugas perkembangan remaja, penerimaan fisik adalah bagian perkembangan yang harus dicapai di masa remaja. Siswa SMA merupakan remaja yang berada dalam masa pubertas yang mengalami perubahan dan perubahan pada tubuh mereka. Perubahan tersebut akan mempengaruhi bagaimana siswa menilai dan mempersepsikan tampilan fisik mereka. Oleh karena itu, populasi dalam

penampilan ini adalah siswa kelas XI yang berada pada usia 16-17 tahun. Populasi merupakan kelompok yang besar dan wilayah yang menjadi subjek penelitian (Sukmadinata, 2020). Menurut Furqon (2002) populasi disebut sebagai sekelompok orang yang setidaknya memiliki satu kriteria yang sama. Alasan pemilihan populasi penelitian adalah sengan pertimbangan berikut.

1. Siswa SMA merupakan remaja yang masih mengalami pertumbuhan dan perkembangan, yang menyebabkan terjadinya perubahan pada bentuk tubuh mereka.
2. Salah satu tugas perkembangan di usia remaja yang harus dicapai adalah mampu menerima keadaan fisik dan memanfaatkannya tubuhnya dengan efektif.
3. Adanya kecenderungan siswa merasa tidak nyaman dengan fisik mereka, merasa kurang puas dengan tubuhnya, hal ini dilihat dari studi pendahuluan menggunakan kuesioner *body image*, hasil menunjukkan perlunya peningkatan *body image* pada siswa di SMA Negeri 62 Jakarta.

Untuk melihat sebaran populasi keseluruhan dalam penelitian ini, dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. 2
Populasi Penelitian

Kelas	Siswa
XI MIPA 1	40
XI MIPA 2	40
XI MIPA 3	40
XI IPA 1	40
XI IPS 2	40
XI IPS 3	40
JUMLAH	240

Pada umumnya penenelitian dilakukan untuk memperoleh kesimpulan dari kelompok besar dalam wilayah yang luas (populasi) tetapi hanya dengan melakukan penelitian pada kelompok kecil dalam ruang lingkup yang lebih sempit. Kelompok kecil ini disebut juga dengan sampel (Sukmadinata, 2020). Menurut (Creswell, 2015) sampel yang representatif adalah sampel yang penelitiannya bisa dari populasi, yang hasil penelitiannya dapat digeneralisasikan ke populasi. Pemilihan sampel digunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive*

sampling bertujuan agar sampel yang diambil bisa mewakili populasi agar diperoleh kesimpulan yang akurat memperkirakan populasi. Sampel dengan *body image* negatif untuk dimasukkan dalam kelompok kontrol dan eksperimen.

Tabel 3. 3
Sampel Penelitian kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok Eksperimen			Kelompok Kontrol		
Responden	Tinggi Badan	Berat Badan	Responden	Tinggi Badan	Berat Badan
E01.AR	160 cm	65 kg	K01.DRJ	155 cm	65 kg
E02.ZA	158 cm	55 kg	K02.BAP	160 cm	59 kg
E03.IA	165 cm	80 kg	K03.PA	155 cm	58 kg
E04.NR	156 cm	53 kg	K04.SR	164 cm	63 kg
E05.FD	155 cm	68 kg	K05.MD	155 cm	66 kg
E06.TZH	162 cm	70 kg	K06.AS	170 cm	83 kg
E07.NAW	176 cm	78 kg	K07.I	148 cm	45 kg
E08.NY	165 cm	70 kg	K08.FDA	155 cm	68 kg
E09.FF	153 cm	38 kg	K09.STR	170 cm	62 kg
E010.SP	159 cm	60 kg	K010.VTG	159 cm	55 kg
JUMLAH	10		10		

3.4 Instrumen Penelitian

3.4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. *Body image*

Body image adalah penilaian seseorang terhadap fisiknya yang mencakup berat badan, ukuran tubuh, dan aspek-aspek tubuh lainnya yang berhubungan dengan penampilan. Aspek-aspek *body image* remaja terdiri dari 5 komponen yaitu sebagai berikut:

1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan)

Evaluasi penampilan mengukur kemampuan individu dalam mengungkapkan perasaan dan menilai penampilannya secara keseluruhan, apakah menarik atau tidak, memuaskan atau tidak memuaskan. Orang dengan *body image* positif akan puas dengan penampilan fisiknya, sebaliknya orang dengan *body image* negatif merasa kurang puas dengan bentuk tubuh dan bagian tubuh lainnya.

1) *Appearance orientation* (orientasi penampilan)

Orientasi penampilan adalah perhatian individu terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan menyempurnakan penampilannya.

2) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh)

Body area satisfaction yaitu mengukur kepuasan individu pada bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), bagian tengah tubuh (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, bokong, and kaki), dan bagian tubuh pada umumnya.

3) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk)

Kecemasan menjadi gemuk adalah suatu kekhawatiran individu Akan bertambahnya berat badan, dan adanya usaha untuk mempertahankan berat badannya. Biasanya individu mengikuti diet dan membatasi kebiasaan makan mereka.

4) *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh)

Klasifikasi ukuran tubuh, yang mengukur bagaimana individu menilai berat badan mereka, berkisar dari sangat kurus hingga gemuk.

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu proses pemberian bantuan kepada individu dalam suasana kelompok yang memungkinkan setiap anggota kelompok belajar berpartisipasi aktif dan berbagi pengalaman dalam upaya pengembangan wawasan, sikap dan keterampilan yang diperlukan dalam upaya mencegah timbulnya masalah dan upaya dalam pengembangan pribadi.

Tahap-tahap pelaksanaan bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

1. Tahap Awal

Fokus utama pada tahap ini adalah pembentukkan kelompok. Tahap pembentukan kelompok sebelumnya lakukan oleh peneliti berdasarkan hasil penyebaran instrumen *body image*, dimana kelompok terdiri dari 10 siswa kelas 8. Pada tahap ini, peneliti berperan dalam untuk menginformasikan dasar pembentukan kelompok, menyatakan tujuan kegiatan dari kegiatan, dan menetapkan aturan yang disepakati selama kegiatan berlangsung (kontrak kegiatan).

2. Tahap Transisi

Tahap kedua ini ditandai dengan adanya tahapan *storming* dan *norming*. Tahapan transisi ini dapat disiasati dengan melakukan aktivitas bersama yang menyenangkan, seperti melakukan permainan sederhana. Dengan harapan anggota akan merasa terhubung dengan kelompok, menjadi lebih produktif, serta siap untuk langkah selanjutnya,

3. Tahap Kerja

Tahap kerja merupakan upaya-upaya pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, pengembangan keterampilan hidup yang dibutuhkan. Pada tahap kerja ini konselor berperan sebagai pengarah kegiatan, pendengar aktif, inspirator, dan penggali berbagai sudut pandang atau perspektif yang mendominasi anggota kelompok, sebagai motivator, dan penguat serta penilai keberhasilan anggota kelompok.

4. Tahap Terminasi

Tahap terakhir dari bimbingan kelompok adalah tahap terminasi. Pada tahap ini peneliti bersama kelompok melakukan refleksi dan merencanakan tindak lanjut terhadap kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Peneliti mengevaluasi kegiatan

3.4.2 Pengembangan Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket atau kuesioner. Angket adalah suatu teknik pengumpulan data yang dilakukan secara tidak langsung (peneliti tidak langsung bertanya-jawab dengan responden) yang berisi sejumlah pertanyaan yang harus dijawab oleh responden (Sukmadinata, 2020). Butir-butir pernyataan pada instrumen disusun berdasarkan aspek *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) yang terdiri dari; *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *Appearance orientation* (orientasi penampilan), *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh).

3.4.3 Kisi – Kisi Instrumen

Kisi-kisi instrumen dikembangkan berdasarkan definisi operasional variabel penelitian. Kisi-kisi kemudian dijadikan bahan instrumen dalam bentuk

pernyataan-pernyataan disertai dengan alternatif jawaban. Kisi-kisi instrumen *body image* diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3. 4
Kisi-kisi Instrumen *Body image*

No	Aspek	Indikator	No Item	Total
1	<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	Adanya perasaan menarik pada penampilan sendiri.	1, 2, 3, 4,5,6,7	7
		Adanya perasaan senang terhadap penampilan sendiri		
2	<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	Adanya perhatian individu terhadap penampilan fisik	8,9,10,11,12,13, 14,	7
		Adanya usaha individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisik	15,16,17,18,19,	
3	<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan bagian tubuh)	Adanya rasa puas pada individu pada aspek-aspek fisiknya (tubuh bagian atas, tengah, dan bawah)	20,21,22,23,24,28	5
4	<i>Overweight preoccupation</i> (kekhawatiran akan berat badan)	Merasa cemas dengan kegemukan	25,26,27,29,	5
		Kewaspadaan individu terhadap berat badan ideal.	30,31,32,33	
		Kecenderungan individu untuk melakukan diet dan kecenderungan mengontrol pola makan.	34,35,36,37,	
5	<i>Selfclassified weight</i> (pengkategorian ukuran tubuh)	Bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya.	38,39,40,41,42,43	6
Jumlah Total			43 Item	

3.4.4 Pedoman Skoring dan Penafsiran

1. Panduan Skoring

Instrumen dalam penelitian ini berisi pernyataan-pernyataan disertai dengan pilihan jawaban. Pilihan jawaban dibuat dengan rating skala mengikuti skala sikap model Likert. Penggunaan rating skala untuk menghindari posisi

ekstrem, sehingga pilihan jawaban diberi rentang agar siswa bisa memilih sesuai kecenderungan mereka. Pilihan jawaban yang digunakan yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), cukup setuju (CS), tidak setuju (TS) dan sangat tidak setuju (STS) (Sukmadinata, 2020). Pilihan jawaban instrumen *body image* siswa disajikan tabel berikut.

Tabel 3. 5
Pilihan Jawaban dan Penyebaran *body image*

Pilihan	Nilai	
	+	-
SS (Sangat setuju)	5	1
S (Setuju)	4	2
CS (Cukup setuju)	3	3
TS (Tidak setuju)	2	4
STS (Sangat tidak setuju)	1	5

2. Penafsiran

Selanjutnya dilakukan kategorisasi skala pada variabel *body image* untuk menentukan pengelompokan tingkat *body image* siswa. Kategorisasi skala disusun berdasarkan dua kategori yaitu positif dan negatif. Langkah-langkah untuk merumuskan kategori skala *body image* adalah sebagai berikut.

- 1) Menentukan skor maksimal ideal yang diperoleh
 Skor Maksimal Ideal = skor maksimal X jumlah item

$$= 5 \times 35 = 175$$
- 2) Menentukan skor minimal ideal yang diperoleh
 Skor Minimal = skor minimal X jumlah item

$$= 1 \times 35 = 35$$
- 3) Menentukan rentang skor ideal
 Rentang skor = skor maksimal – skor minimal

$$= 175 - 35 = 140$$
- 4) Menentukan skor interval
 Interval = rentang / jumlah kategori (2)

$$= \text{Rentang} / \text{Kategori}$$

$$= 140 / 2 = 70$$

Tabel 3. 6
Norma Kategorisasi dan Capaian *Body image* Siswa

Kategori	Kriteria	Jumlah siswa	Rata-rata
Positif	$X \geq (\text{Min Ideal} + \text{Interval} + 1)$	92	117.8
Negatif	$X \leq (\text{Min ideal} + \text{Interval})$	59	

Deskripsi kriteria skoring dan kategorisasi *body image* siswa ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 3. 7
Deskripsi Kriteria *Body image* Siswa

Kategori	Nilai	Deskripsi
Positif	$\geq 106 - \leq 175$	Siswa memandang kondisi/ keadaan fisik yang dimiliki secara positif, bangga dengan kondisi fisik yang dimiliki, menerima keadaan/ kondisi fisik sebagaimana adanya, dan tidak membandingkan keadaan fisik yang dimiliki dengan penampilan fisik orang lain.
Negatif	$\leq 35 - \leq 105$	Siswa memiliki pandangan yang negatif pada keadaan/kondisi fisik yang dimiliki, belum menerima keadaan fisik apa adanya, berpikir selalu ada yang kurang dengan penampilan fisiknya, melakukan hal-hal yang tidak baik untuk memperbaiki penampilan, dan suka membandingkan penampilan fisik dengan penampilan orang lain.

3.4.5 Ujian Kelayakan Instrumen

1. Uji Rasional Instrumen

Sebelum dilakukan uji coba, instrumen *body image* remaja terlebih dahulu ditimbang kelayakan nya oleh ahli atau pakar di bidangnya. Penimbangan pada instrumen *body image* remaja dilakukan oleh dua orang Dosen Bimbingan dan konseling Universitas Pendidikan Indonesia. Uji kelayakan instrumen dilakukan bertujuan untuk melihat ketepatan antara konstruk, isi dan bahasa yang digunakan.

Instrumen yang ditimbang oleh dosen pakar dikalsifikasikan menjadi dua kategori yaitu memadai atau tidak memadai. Kategori memadai memiliki arti

bahwa butir instrumen tersebut bisa langsung digunakan, sementara kategori tidak memadai berarti butir instrumen harus dibuang atau tetap digunakan tapi harus dilakukan perbaikan sesuai dengan hasil penimbangan.

2. Uji Keterbacaan Instrumen

Instrumen *body image* remaja yang sudah disusun dilakukan uji keterbacaan terlebih dahulu sebelum diujicobakan. Uji keterbacaan dilakukan kepada 5 orang siswa kelas XI yang tidak termasuk dalam subjek penelitian. Uji keterbacaan instrumen dilakukan bertujuan untuk mengetahui seberapa jauh siswa dapat memahami instrumen *body image* baik dari segi bahasa maupun maksud pernyataan.

Berdasarkan hasil uji keterbacaan instrumen *body image*, ada beberapa item yang kurang dipahami oleh siswa sehingga perlu dilakukan perbaikan pernyataan yang mengacu pada pernyataan yang lebih dipahami dan mencapai tujuan dari item tersebut. Item yang diganti setelah uji keterbacaan adalah sebagai berikut.

Tabel 3. 8
Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian

No	Pernyataan Awal	Pernyataan direvisi
1	Menurut saya penampilan yang menarik penting dimiliki	Menurut saya penampilan menarik itu sangat penting.
2	Saya mengasumsikan penampilan teman-teman lebih menarik dari saya.	Saya berpikir penampilan teman-teman lebih menarik daripada saya
3	Saya selalu mengatur jam makan saya	Saya memiliki jam makan yang teratur

3. Uji Coba Empiris Instrumen

Setelah dilakukan uji rasional dan uji keterbacaan, selanjutnya dilakukan uji coba empiris instrumen *body image* kepada siswa. Data hasil penyebaran instrumen *body image* dianalisis menggunakan *Rasch Model* untuk mengetahui ketepatan skala, validitas, dan reliabilitas dengan bantuan aplikasi Winsteps versi 3.73.

a. Analisis Skala

Analisis skala dilakukan untuk menguji apakah skala peringkat yang digunakan dapat dipahami dengan baik oleh siswa. Syarat analisis skala yang harus dipenuhi adalah indeks nilai pada rata-rata observasi (*observed average*) harus meningkat dan syarat ketepatan pilihan jawaban adalah indeks *Andrich Threshold* antara 1.4-5.0 logit. Uji ketepatan skala dilakukan untuk menentukan penempatan sejumlah alternatif respon pada instrumen penelitian yang digunakan. Uji ketepatan skala dilakukan dengan menggunakan *rasch model* dengan bantuan aplikasi *Winsteps*. Hasil uji ketepatan skala disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. 9
Analisis Ketepatan Skala Instrumen *Body image*

<i>Category Label</i>	<i>Observed Average</i>	<i>Andrich Threshold</i>
1	1.16	NONE
2	-.87	-2.23
3	.10	-1.04
4	1.13	.46
5	1.61	2.21

Berdasarkan hasil analisis uji analisis skala pada tabel 3.9 menunjukkan rata-rata observasi dari logit 1.16 (sangat tidak setuju) meningkat ke nilai -.87 (tidak setuju), meningkat ke nilai 0.10 (cukup setuju), kemudian meningkat ke nilai 1.13 (setuju), dan terakhir meningkat ke nilai 1.61 (sangat setuju). Selanjutnya untuk indeks *Andrich Threshold* diketahui jarak skor 1 ke skor 2 naik 2.23 logit, jarak skor 2 ke 3 naik 1.04 logit, jarak 3 ke 4 naik 1.45 logit dan jarak 4 ke 5 naik 2.21 logit. Kenaikan pada *Observed Average dan Andrich Threshold* ini menunjukkan bahwa bahwa pilihan jawaban yang digunakan pada instrumen *body image* dapat dipahami siswa, sehingga jawaban yang telah dibuat dapat digunakan.

b. Uji Validitas Item

Uji validitas adalah pengembangan bukti untuk menunjukkan interpretasi tes sesuai dengan penggunaan yang diusulkan (Creswell), 2012). Uji validitas dilakukan untuk mengetahui apakah instrumen yang digunakan dapat mengukur apa yang akan diukur. Hal ini dilakukan karena kualitas data tergantung pada

kualitas instrumen yang digunakan. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan aplikasi *winsteps* pemodelan *Rasch* dengan melihat Nilai Ideal *MNSQ*, Nilai Ideal *ZSTD*, dan *Pt. Measure Corr*. Sumintono & Widhiarso (2014) menjelaskan kriteria uji validitas instrumen sebagai berikut.

- 1) *Outfit Mean Square* (*MNSQ*) : $0,5 < MNSQ < 1,5$
- 2) *Outfit Z-Standard* (*ZSTD*) : $-2,0 < ZSTD < +2,0$
- 3) *Point Measure Correlation* (*PT.Mean Corr*) : $0,4 < Pt Measure Corr < 0,85$

Tabel 3. 10
Hasil Uji Validitas Instrumen *Body image* Siswa

No	Keterangan	No Item	Jumlah
1	Memadai	1,2,6,7,9,10,11,12,13,15,16,18,19,20,21,22,23,24, ,25,27,28,29,30,31,32,33,34,35,36,37,38,39,40,	35
2	Tidak Memadai	3,4,5,8,14,17,26,34	8
Total Keseluruhan			43

Tabel 3.10 menunjukkan item yang memadai dan tidak memadai setelah dilakukan uji validitas. Item yang digunakan untuk penelitian adalah iitem yang memenuhi syarat validitas item, sementara item yang tidak memenuhi syarat dibuang. Rangkuman hasil ujicoba instrumen *body image* dengan analisis *Rasch Model* (terlampir).

c. Uji Reliabilitas

Reliabilitas mengacu kepada tingkat keajegan dan ketetapan pengukuran (Sukmadinata, 2020). Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini menggunakan nilai *alpha Crombach* menggunakan aplikasi *Winsteps* dengan *model rasch*. Kriteria reliabilitas dengan model *rasch* sebagai berikut:

1) *Mean Measure*

Mean measure adalah skor rata-rata logit person (responden) dan item (pernyataan) untuk menentukan nilai rata-rata responden pada instrumen *body image* remaja. *Mean measure person* yang lebih dari 0.00 menunjukkan bahwa responden lebih cenderung menjawab setuju di setiap butir pernyataan (Sumintono & Widhiarso, 2014).

2) Reliability

Reliability dalam *Rasch* model meliputi pengukuran konsistensi responden dalam pemilihan pernyataan dan kualitas item. Kriteria *person reliability* dan *item reliability* dalam pemodelan *Rasch* sebagai berikut:

Tabel 3. 11
Kriteria Reliabilitas Person Dan Reliabilitas Item

Nilai <i>Person Reliability</i> dan <i>Item Reliability</i>	Kategori
< 0.67	Lemah
0.67 – 0.80	Cukup
0.81 – 0.90	Bagus
0.91 – 0.94	Bagus Sekali
> 0.94	Istimewa

3) Alpha Cronbach

Menurut Sumintono & Widhiarso (2014) *Alpha cronbach* digunakan untuk mengukur reliabilitas antara interaksi person (responden) dengan item (pernyataan) dalam instrumen secara umum. Kriteria nilai *alpha cronbach* diuraikan sebagai berikut.

Tabel 3. 12
Kriteria Nilai *Alpha Cronbach*

Nilai <i>Alpha Cronbach</i>	Kategori
<0.5	Buruk
0.5 – 0.6	Jelek
0.6 – 0.7	Cukup
0.7 – 0.8	Bagus
>0.8	Bagus Sekali

Hasil uji reliabilitas instrumen *body image* siswa dapat dilihat pada pada tabel adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 13
Hasil Uji Reliabilitas Instrumen *Body image*

No	Deskripsi	Mean Measure	Separation	Reliability	A Cronbach
1	Person	0.35	3.24	0.91	0.90
2	Item	0.00	6.72	0.93	

Dilihat dari tabel diatas, uji reliabilitas item (pernyataan) pada instrumen *body image* remaja sebesar 0.93 yang termasuk dalam kategori bagus sekali, yang berarti bahwa butir-butir pernyataan dalam instrumen tersebut layak digunakan dalam pengambilan data *body image* siswa. Sedangkan pada reliabilitas person (responden) termasuk dalam kategori bagus sekali dengan nilai 0.91, ini artinya konsistensi re sponden dalam menjawab pernyataan tersebut bagus sekali. Selain itu, nilai *alpha cronbach* adalah 0.90, yang berarti bahwa interaksi antara person dan item dalam instrumen secara umum bagus sekali.

3.5 Pengembangan Program

3.5.1 Penyusunan Program Intervensi

Rumusan program bimbingan kelompok merupakan bagian dari kegiatan bimbingan dan konseling sebagai bentuk usaha dalam mempersiapkan dan merencanakan layanan yang efektif dan optimal. Alasan penyusunan program dilakukan untuk memudahkan dalam pelaksanaan bimbingan kelompok. Persiapan program bimbingan dan konseling merupakan seperangkat kegiatan dilakukan dengan berbagai jenis survei, menentukan tujuan, kebutuhan, kemampuan sekolah dan persiapan untuk melaksanakan program bimbingan dan konseling (Sukardi, 2003). Survey yang dilakukan adalah dengan mengungkapkan kondisi *body image* siswa berdasarkan tori dari Cash (Cash, 2001). Profil *body image* siswa yang diperoleh dari instrumen disebarkan kepada 151 siswa kelas XI SMA Negeri 62 Jakarta tahun ajaran 2021/2022 berada pada kategori positif dan negatif.

Penyusunan program bimbingan kelompok ini didasarkan pada teori yang dikembangkan oleh Cash, serta didukung oleh penelitian terdahulu. Tahapan pelaksanaan bimbingan kelompok berdasarkan aspek *body image* yang terdiri dari aspek meliputi, 1) aspek evaluasi penampilan (*Appearance Evaluation*), 2) orientasi penampilan (*Appearance orientation*), 3) kepuasan pada bagian tubuh, 4) kekhawatiran akan berat badan, dan 5) pengkategorian ukuran tubuh.

Komponen program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa dideskripsikan pada tabel 3.14 berikut.

Tabel 3. 14
 Deskripsi Program Bimbingan Kelompok untuk *Meningkatkan Body image* Positif Siswa

No	Komponen Program	Deskripsi Komponen
1	Rasional	Rasional merupakan pijakan penyusunan program bimbingan kelompok dengan strategi berbasis tujuan secara konseptual maupun empirik. Rasional memuat landasan fenomena yang terjadi dan data empirik yang mendukung dalam rangka menguatkan pentingnya program bimbingan kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa.
2	Deskripsi Kebutuhan	Deskripsi kebutuhan memuat uraian kebutuhan peserta didik berdasarkan data empirik yang telah diperoleh dari hasil studi pendahuluan. Data tersebut mendeskripsikan profil <i>body image</i> siswa berdasarkan aspek dan indikator yang dijadikan landasan dalam penyusunan program bimbingan kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa.
3	Tujuan Program	Mendeskripsikan tujuan program bimbingan kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa. tujuan program berdasarkan pada aspek dan indikator yang disesuaikan dengan deskripsi kebutuhan.
4	Sasaran program	Menjelaskan mengenai kategorisasi dan jumlah subjek dari program bimbingan kelompok yang dilakukan. Dalam hal ini adalah siswa dengan <i>body image</i> negatif.
5	Kompetensi guru bimbingan dan konseling	Bagian ini menjelaskan mengenai kompetensi yang dimiliki oleh guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan program bimbingan kelompok. Perilaku dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa. Kompetensi tersebut menjadi karakteristik dalam melaksanakan program bimbingan kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa.
6	Peran guru bimbingan dan konseling	Bagian ini memuat peran guru bimbingan dan konseling dalam melaksanakan bimbingan

		kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa.
7	Struktur dan tahapan program	Bagian ini memuat gambaran langkah kerja dan aktivitas yang ada dalam setiap sesi layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan <i>body image</i> siswa
8	Evaluasi dan indikator keberhasilan	Evaluasi program mencakup dua hal, yaitu: 1) evaluasi proses, berkaitan dengan kegiatan yang dilaksanakan pada setiap sesi; 2) evaluasi hasil, dilakukan pada akhir seluruh kegiatan dengan menggunakan instrumen <i>body image</i> .
9	Pengembangan Rencana Pelaksanaan Layanan	Rencana pelaksanaan layanan merupakan deskripsi langkah-langkah pada setiap sesi program yang dirancang.

3.5.2 Uji Kelayakan Program

Program yang sudah disusun selanjutnya dilakukan diuji kelayakan secara rasional dan praktisi kepada siswa yang menjadi sasaran layanan program. Uji kelayakan program dilakukan oleh pakar bimbingan dan konseling, dalam hal ini dikarenakan dalam kondisi pandemi *Covid 19* maka dilakukan oleh dosen pembimbing I dan Pembimbing II, yaitu Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd dan Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd, serta dua orang praktisi BK di SMA yaitu Amalia Fardiani, S.Pd., Kons (Praktisi 1) dan Ridho Rismi, M.Pd (Praktisi 2).

Uji kelayakan program dilakukan dengan mengisi draf penilaian dengan memberikan tanda centang pada kolom kategorisasi yang terdiri dari “belum memadai dan memadai”. Hasil penimbangan yang telah dilakukan oleh pakar dan praktisi terhadap program bimbingan kelompok dalam meningkatkan *body image* positif siswa disajikan dalam tabel 3.15 berikut.

Tabel 3. 15
 Hasil Uji Rasional Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Body image* Positif Siswa

No	Komponen Program	Penilaian Kelayakan	
		Praktisi 1	Praktisi 2
1	Rasional	Memadai	Memadai
2	Deskripsi Kebutuhan	Memadai	Memadai
3	Tujuan Program	Memadai	Memadai
4	Sasaran program	Memadai	Memadai
5	Kompetensi guru bimbingan dan konseling	Memadai	Memadai
6	Peran guru bimbingan dan konseling	Memadai	Memadai
7	Struktur dan tahapan program	Memadai	Memadai
8	Evaluasi dan indikator keberhasilan	Memadai	Memadai
9	RPL BK Sesi I	Memadai	Memadai
10	RPL BK Sesi II	Memadai	Memadai
11	RPL BK Sesi III	Memadai	Memadai
12	RPL BK Sesi IV	Memadai	Memadai
13	RPL BK Sesi V	Memadai	Memadai

Pada tabel 3.15 dapat diketahui bahwa berdasarkan hasil penimbangan pakar dan praktisi pada program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa memadai dan layak untuk diujicobakan secara empirik. Bertalian dengan itu, disediakan juga kolom masukan dan saran untuk perbaikan program. Saran perbaikan dari penimbang dijelaskan pada tabel 3.16 berikut.

Tabel 3. 16
 Saran Perbaikan Program Hipotetik Bimbingan Program Bimbingan Kelompok

No	Penimbang	Saran Perbaikan
1	Amalia Fardiani, S.Pd. Kons (Praktisi 1)	- Program yang dikembangkan sudah baik dan memadai untuk diaplikasikan ke lapangan, lengkapi dan memperjelas lagi setiap tahap intervensi nya dalam RPL.
2	Ridho Rismi, M.Pd. (Praktisi 2)	- Program sudah dilanjutkan ke tahap penelitian - Dipertajam di bagian RPL

Berdasarkan tabel 3.16 dapat diketahui bentuk saran perbaikan yang diberikan oleh pakar dan praktisi. Hasil penimbangan dijadikan rujukan dalam perbaikan program, sehingga program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa dapat diaplikasikan.

3.5.3 Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja SMA Negeri 62 Jakarta

A. Rasional

Masa remaja merupakan masa transisi dimana pada masa remaja banyak terjadi perubahan seperti perubahan fisik, psikologis, emosional. Perubahan fisik merupakan perubahan yang sangat tampak perubahannya. Remaja mengalami perubahan pada tinggi dan berat badan, berubahnya bentuk tubuh, dan mengalami kematangan pada organ seksual. Mengalami perubahan tubuh membuat remaja kurang mampu menerima keadaan fisiknya. Hal ini terjadi karena emosional mereka belum stabil. Remaja berusaha melakukan berbagai usaha untuk memiliki penampilan yang menarik agar diterima oleh lingkungannya. Ketika mereka merasa tidak diterima dilapangan oleh teman-temannya maka akan timbul ketidakpuasan pada *body image*.

Body image merupakan persepsi atau penilaian seseorang terhadap bentuk fisik mereka. Menurut Cash (2002) *Body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta evaluasi individu terhadap penampilan fisiknya. Widiatmojo (2006) menjelaskan bahwa *body image* merupakan persepsi seseorang mengenai daya tarik fisik, ukuran dan berat tubuh, serta kepuasan terhadap aspek-aspek tubuhnya. *Body image* juga mencakup kondisi mental individu mengenai tubuhnya, bagaimana dia memandang keadaan tubuhnya dan bagaimana kira-kira orang lain menilai keadaan tubuh mereka (Sulistiya,dkk., 2017).

Remaja yang memiliki *body image* positif berarti memiliki kepercayaan diri dengan fisiknya, sebaliknya remaja yang memiliki *body image* negatif merasa tidak puas dengan fisiknya (Fardouly & Holland, 2018). *Body image* yang positif akan membantu remaja memandang dirinya lebih positif, dan *body image* yang negatif membuat remaja tidak menghargai bentuk tubuh yang mereka miliki, dan tidak mampu menerima kekurangannya. Hal ini berdampak pada hubungan sosial

yang dijalaninya (Elmerstig, Wijma, Arested, & Swahnberg, 2017). *Body image* negatif menyebabkan rendahnya tingkat kepercayaan diri, selalu berpikiran negatif, merasa khawatir dengan bentuk fisiknya, selalu merasa ada yang kurang dengan dirinya, rasa tidak percaya diri dalam berinteraksi sosial, melakukan diet ketat, malu bertemu dengan orang banyak, sering bertanya kepada orang lain tentang bentuk fisiknya, dan mengalami gangguan makan yang berlebihan (Wiranatha & Supriyadi, 2015; Sulistiya,dkk., 2017).

Berdasarkan data penelitian terdahulu yang dilakukan pada 229 siswa, sebanyak 118 orang (51,5%) memiliki *body image* negatif dan 111 orang (48,5%) memiliki *body image* positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang memiliki *body image* negatif lebih tinggi dari *body image* positif. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan di Denpasar memiliki citra tubuh yang negatif, yaitu remaja perempuan menilai dan memandang tubuhnya sendiri tidak sesuai dengan harapan.

Salah satu bantuan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *body image* adalah dengan melakukan layanan bimbingan kelompok. Layanan bimbingan kelompok merupakan salah satu teknik untuk membantu siswa agar dapat mencapai perkembangan yang optimal sesuai dengan potensi yang dimilikinya yang dilakukan dalam suasana kelompok (Romlah, 2001). Layanan yang diberikan dalam suasana kelompok dapat dijadikan sebagai media penyampaian informasi sekaligus membantu siswa dalam menyusun keputusan yang tepat sehingga diharapkan dapat berdampak positif bagi peningkatan *body image* yang positif.

Selain itu, jika dinamika dalam kelompok terlaksana dengan baik maka anggota kelompok akan saling menerima, membantu, menghargai dan berempati dengan tulus. Bimbingan kelompok merupakan lingkungan yang kondusif untuk memberikan kesempatan kepada anggota kelompok dalam meningkatkan penerimaan diri dan orang lain, mengungkapkan ide, perasaan, dukungan, batuan pemecahan masalah, dan pengambilan keputusan yang tepat. Suasana ini dapat menumbuhkan perasaan yang berarti bagi anggota kelompok sehingga dapat meningkatkan *body image* yang positif.

B. Deskripsi Kebutuhan

Berdasarkan hasil pretest yang dilakukan pada 151 Siswa di SMAN 62 Jakarta, sebanyak 92 siswa atau 61% memiliki *body image* positif. Sementara 59 siswa lainnya memiliki *body image* negatif dengan persentase 39%. Menindaklanjuti hasil tersebut, maka diperlukan peningkatan *body image* pada siswa SMAN 62 Jakarta. Pelaksanaan bimbingan kelompok ini bertolak pada kebutuhan dari setiap aspek yang diukur dalam instrumen. Hasil asesmen menampilkan setiap aspek, yang digambarkan pada tabel berikut:

Tabel 3. 17
Hasil Asesment Capaian Kebutuhan *Body image* Siswa

No	Aspek	Indikator	Hasil Aspek	Kebutuhan
1	<i>Appearance evaluation</i>	1. Merasa penampilan fisik menarik. 2. Merasa senang dengan penampilan tubuh	58,6 %	Perlu mengembangkan pikiran positif pada diri sendiri, menerima keadaan tubuh apa adanya , dan merasa merasa senang dengan dengan sendiri.
2	<i>Appearance Orientation</i>	1. Adanya perhatian individu terhadap penampilan fisik 2. Adanya usaha individu untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisik	59,12%	Perlu meningkatkan perhatian pada diri sendiri dengan cara merawat tubuh dengan baik tanpa membahayakan diri sendiri.
3	<i>Body Area Sattisfaction</i>	1. Adanya rasa puas pada individu pada bagian-bagian tubuh (tubuh bagian atas, tengah, dan bawah)	60,24 %	Perlu meningkatkan rasa cinta pada diri sendiri, dengan menerima fisik apa adanya, tanpa membandingkan dengan orang lain.
4	<i>Overweight Preoccupati on</i>	1. Merasa cemas dengan kegemukan	63,13%	Perlu meningkatkan perhatian terhadap berat badan dengan

		2. Kewaspadaan individu terhadap berat badan ideal.		memperhatikan nilai-nilai kesehatan, tanpa melakukan hal-hal yang membahayakan diri sendiri
		3. Kecenderungan individu untuk melakukan diet dan mengontrol pola makan.		
5	<i>Self Classified weight</i>	1. Bagaimana individu mempersepsi dan menilai berat badannya.	67,6 %	Pengkategorian ukuran tubuh berada pada kategori sedang. Siswa perlu mendapatkan penguatan untuk selalu menilai tubuh sesuai dengan keadaan yang sebenarnya, tanpa membandingkan tubuh sendiri dengan orang lain.
		2. Kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain		

C. Tujuan Program

Tujuan pelaksanaan intervensi secara umum adalah untuk meningkatkan *body image* positif remaja di SMAN 62 Jakarta tahun ajaran 2021/2022. Tujuan program bimbingan kelompok secara khusus adalah:

1. Mengalami penurunan pada evaluasi penampilan yang negatif, meliputi:
 - a. Remaja memiliki pikiran yang positif pada penampilan mereka
 - b. Remaja merasa senang dengan keadaan fisiknya.
2. Mengalami penurunan pada orientasi penampilan yang negatif, meliputi:
 - a. Adanya perhatian pada penampilan fisik yang benar
 - b. Adanya usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisik dengan cara yang benar.
3. Terjadi peningkatan pada kepuasan terhadap bagian tubuh, meliputi:
 - a. Merasa puas pada bagian tubuh tertentu
4. Mengalami penurunan pada kecemasan menjadi gemuk, meliputi:
 - a. Merasa cemas dengan kegemukan berkurang
 - b. Menjaga berat badan agar tidak terjadi gemuk dan membatasi pola makan dengan cara yang positif.
5. Mengalami penurunan pada pengkategorian ukuran tubuh yang negatif, meliputi:

- a. Mengukur berat badan secara realistis
- b. Mampu mengkategorikan berat badan sendiri dengan baik

D. Sasaran Intervensi

Sasaran intervensi adalah untuk meningkatkan seluruh indikator *body image* remaja di SMAN 62 Jakarta tahun ajaran 2021/2022 yang termasuk dalam kelas eksperimen. Populasi yang menjadi sasaran intervensi adalah remaja yang mengalami *body image* negatif yang berjumlah 26 orang, kemudian dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen yang masing-masing berjumlah 10 orang.

E. Kompetensi Konselor

Untuk terlaksananya program intervensi bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* remaja, maka diperlukan beberapa kompetensi yang harus dimiliki konselor, yang terdiri dari menjadi dua jenis yaitu:

1. Kriteria umum konselor

Kriteria umum yang perlu dimiliki konselor adalah sebagai berikut:

- a. Memiliki latar belakang pendidikan minimal S1 bimbingan dan konseling, dan memiliki kualifikasi Pendidikan Profesi Konselor (PPK)
- b. Memiliki pengetahuan dan keterampilan yang memadai mengenai konsep *body image*

2. Kriteria khusus kompetensi konselor

Kriteria khusus yang perlu dimiliki oleh konselor diantaranya sebagai berikut:

- a. Memiliki motivasi untuk membantu konseli
- b. Menerima konseli tanpa syarat sebagai manusia yang tak pernah lepas dari permasalahan.
- c. Menerima diri sendiri tanpa syarat, jika terjadi kegagalan dalam bimbingan maka dijadikan pedoman untuk pelaksanaan bimbingan dimasa yang akan datang.
- d. Menunjukkan rasa simpati pada konseli.
- e. Memiliki kemampuan berkonikasi yang terampil.

- f. Memiliki fokus pada penyelesaian masalah konseli.
- g. Memiliki rasa humor yang dapat digunakan bila diperlukan dalam bimbingan.

F. Peran konselor

Untuk mencapai tujuan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *body image* remaja, maka peran konselor adalah sebagai berikut:

- a. Konselor membuat konseli lebih terbuka dalam menceritakan pengalaman-pengalaman mereka, terutama pengalaman yang membuat mereka memiliki *body image* negatif
- b. Konselor selalu memberikan pemahaman bahwa pikiran negatif yang dimiliki konseli dapat berpengaruh pada penerimaan diri konseli.
- c. Konselor menggunakan pendekatan yang membuat konseli menyadari dan memperbaiki pikiran negatif menjadi pemikiran yang positif tentang diri mereka dan pandangan orang lain.

G. Langkah-langkah bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja

Langkah-langkah bimbingan kelompok yang digunakan pada penelitian ini, mengacu pada prosedur dan langkah-langkah bimbingan dan konseling kelompok yang dikemukakan oleh Gladding (Rusmana, 2019), yaitu tahap awal (*beginning a group*), tahap transisi (*transition stage*), tahap kerja (*performing stage*), dan tahap terminasi (*termination stage*). Masing-masing tahapan mempunyai aktivitas tersendiri namun saling berkaitan. Berikut secara rinci gambaran setiap tahapan bimbingan kelompok pada penelitian ini.

2) Tahap Awal

Fokus utama pada tahap ini adalah pembentukan kelompok. Tahap pembentukan kelompok ini telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti berdasarkan hasil penyebaran instrumen *body image*, dimana kelompok terdiri dari 10 siswa kelas 8. Pada tahap ini, peneliti berperan dalam untuk menginformasikan dasar pembentukan kelompok, menyatakan tujuan dari kegiatan, dan menetapkan aturan-aturan yang disepakati bersama selama berlangsungnya kegiatan (kontrak kegiatan).

3) Tahap Transisi

Tahap kedua ini ditandai dengan adanya tahapan *storming* dan *norming*. Tahapan transisi ini dapat disiasati dengan melakukan aktivitas bersama yang menyenangkan, seperti melakukan permainan sederhana. Dengan harapan anggota akan merasa terhubung dengan kelompok, menjadi lebih produktif, serta siap untuk langkah selanjutnya,

4) Tahap Kerja

Tahap kerja merupakan upaya-upaya pencegahan masalah, pemeliharaan nilai-nilai, pengembangan keterampilan hidup yang dibutuhkan. Pada tahap kerja ini konselor berperan sebagai pengarah kegiatan, pendengar aktif, inspirator, dan penggali berbagai sudut pandang atau perspektif yang mendominasi anggota kelompok, sebagai motivator, dan penguat serta penilai keberhasilan anggota kelompok. Kegiatan yang biasanya dilakukan adalah.

1. Mendorong anggota kelompok untuk mengungkapkan topik yang perlu dibahas.
2. Menetapkan topik yang akan diintervensi sesuai dengan tujuan bersama
3. Mendorong setiap anggota kelompok untuk terlibat aktif saling membantu.
4. Kegiatan selingan yang bersifat menyenangkan (jika diperlukan).
5. Mereview hasil yang dicapai dan menetapkan pertemuan berikutnya.

Indikator keberhasilan pada tahap ini adalah pemahaman yang baik dari setiap anggota tentang topik yang di bahas, atau terjadi peningkatan atau perkembangan terkait topik yang dibahas.

5) Tahap Terminasi

Tahap terakhir dari bimbingan kelompok adalah tahap terminasi. Pada tahap ini peneliti bersama kelompok melakukan refleksi dan merencanakan tindak lanjut terhadap kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan. Peneliti mengevaluasi kegiatan.

H. Komponen Strategi Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja (*Action plan*)

Komponen strategi bimbingan kelompok dalam meningkatkan *body image* positif remaja adalah sebagai berikut:

Tabel 3. 18
Komponen strategi bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja

Aspek	Indikator / Perilaku yang muncul	Tujuan	Tema/T opik	Strategi/Teknik	Waktu	Media	RPL
<i>Appearance evaluation</i> (evaluasi penampilan)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Merasa penampilan fisik menarik 2. Adanya rasa senang dengan penampilan sendiri. 	<ol style="list-style-type: none"> a. Siswa memiliki penilaian/pandangan yang positif pada fisiknya. b. Siswa merasa puas dengan penampilan fisiknya secara keseluruhan.. 	Menilai diri secara positif	Bimbingan Kelompok: <i>Diskusi</i>	60 menit	Kertas dan alat tulis	RPL 1
<i>Appearance orientation</i> (orientasi penampilan)	<ol style="list-style-type: none"> a. Adanya perhatian pada penampilan fisik b. Adanya usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan fisik 	<ol style="list-style-type: none"> c. Siswa memahami cara yang positif dalam menjaga penampilan. d. Siswa menjaga kesehatan tubuh dengan cara yang sehat dan positif. 	Perhatian yang positif pada penampilan	Bimbingan Kelompok: <i>Diskusi</i>	60 menit	<ol style="list-style-type: none"> 1. Kertas kosong 2. Flipchart 3. Alat tulis 	RPL 2

<i>Body area satisfaction</i> (kepuasan bagian tubuh)	1. Adanya rasa puas individu pada aspek-aspek fisiknya (tubuh bagian atas, tengah, dan bawah)	2. Siswa menghargai dan merasa puas pada setiap bagian-bagian tubuh mereka saat ini.	Bersyukur dengan kondisi tubuh yang dimiliki	Bimbingan Kelompok: <i>Modelling</i> dan <i>Diskusi</i>	60 menit	Laptop, Proyektor, video motivasi, Kertas kosong, dan alat tulis	RPL 3
<i>Overweight Preoccupat on</i> (kecemasan menjadi gemuk)	1. Merasa cemas dengan kegemukan. 2. Keinginan memiliki berat badan ideal 3. Kecenderungan individu untuk melakukan diet dan atau mengontrol pola makan.	a. Siswa memiliki pemikiran yang positif terhadap apapun yang terjadi pada diri mereka. b. Siswa memiliki standar ideal sendiri sesuai dengan fisik mereka. c. Siswa manerima keadaan tubuh mereka dengan positif.	Menghargai diri sendiri	Bimbingan Kelompok: <i>Written</i> (menulis) dan <i>Diskusi</i>	60 Menit	1. Lembar kertas kosong 2. Alat tulis Lem kertas/klip kertas	RPL 4

<p>Self Calssified weight (pengkategorian ukuran tubuh)</p>	<p>1. Individu mempersepsi dan menilai berat badannya. 2. Mampu mengkategorikan berat badan sendiri</p>	<p>a. Siswa mengetahui bahwa setiap manusia memiliki kelebihan dan kekurangan. b. Siswa mampu menilai diri apa adanya, tanpa menbandingkan diri dengan orang lain. c. Siswa merasa bangga dengan kondisi fisik yang dimiliki.</p>	<p>Aku dan tubuhku</p>	<p>Bimbingan Kelompok: <i>Modelling</i> dan <i>Diskusi</i></p>	<p>60 menit</p>	<p>Laptop, Proyektor, Video Motivasi, Kertas, Alat Tulis</p>	<p>RPL 5</p>
---	---	---	------------------------	--	-----------------	--	---------------------

I. Evaluasi dan keberhasilan

Evaluasi adalah proses penilaian dengan cara membandingkan antara tujuan yang diharapkan dengan kemajuan/perubahan nyata yang dicapai konseli. Tujuan evaluasi adalah untuk mengetahui tingkat efektivitas metode atau strategi program bimbingan dan konseling yang telah dilaksanakan sehingga dapat ditentukan langkah tindak lanjut yang dibutuhkan untuk mengembangkan program selanjutnya. Evaluasi proses yang dilakukan memperhatikan aspek sebagai berikut.

- a. Kearifan dan antusias remaja ketika mengikuti kegiatan bimbingan kelompok.
- b. Perubahan kemajuan remaja dilihat dari perubahan pada aspek evaluasi negatif, rasa minder dan tidak percaya diri dengan keadaan fisik sendiri.

Evaluasi hasil bertujuan untuk mendapatkan gambaran dari keberhasilan program yang sudah dilaksanakan yang dapat dilihat dari peserta didik yang memperoleh layanan bimbingan dan konseling. Evaluasi program yang dilakukan yaitu gambaran keberhasilan program bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif remaja dengan membandingkan skor pencapaian pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta melakukan evaluasi pada jurnal bimbingan yang telah diisi oleh kelompok eksperimen.

Indikator keberhasilan setelah mengikuti bimbingan kelompok adalah sebagai berikut:

- a. Konseli mengetahui dan memahami keadaan kognitif yang salah suai dalam persepsi terhadap situasi permasalahan yang dihadapinya.
- b. Konseli dapat merasakan dan mengetahui dampak negatif dari pikiran-pikiran negatif terhadap permasalahan yang dihadapinya.

3.6 Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini meliputi langkah-langkah sebagai berikut.

1) Pengukuran awal

Pengukuran awal atau *pretest* dilakukan untuk memperoleh data empirik tentang profil *body image* siswa melalui penyebaran instrumen *body image* kepada siswa di SMA Negeri 62 Jakarta tahun ajaran 2021/2011, sebelum dilakukan bimbingan kelompok. Berdasarkan hasil *pretest* maka dapat ditetapkan siswa yang akan menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Masing-masing kelompok terdiri dari 10 siswa yang memiliki *body image* negatif.

2) Pelaksanaan *Treatment*

Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok disesuaikan dengan *action plan* yaitu sebanyak 5 kali pertemuan. Waktu kegiatan dilakukan berdasarkan kesepakatan antara konselor dengan siswa. Deskripsi kegiatan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa kelas XII SMA Negeri 62 Jakarta sebagai berikut.

a. Sesi 1

Sesi pertama dilakukan tanggal 18 April 2022 yang dihadiri oleh 10 siswa kelompok eksperimen. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah berdoa, konselor mengecek kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan terimakasih karena anggota kelompok sudah hadir tepat waktu. Setelah itu konselor menjelaskan tahap-tahap dan tugas dan tanggungjawab anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya konselor mengemukakan tema yang akan dibahas yaitu tentang *body image*.

Pada tahap kerja, bagian eksperimentasi Guru BK/konselor meminta siswa untuk berpasangan. Masing-masing pasangan diberikan kertas kosong dan pensil Guru BK/konselor meminta setiap pasangan kelompok untuk mendiskusikan dan membuat daftar ciri-ciri fisik atau fitur yang membuat seseorang terlihat 'sempurna /

tampilan'. Setiap daftar dibuat secara terpisah dari ciri-ciri fisik antara anak laki-laki dan anak perempuan. Selanjutnya, setelah siswa selesai menuliskan ciri-ciri tersebut, Konselor menginstruksikan setiap pasangan untuk berbagi dengan pasangan lainnya tentang ciri-ciri fisik yang sempurna tersebut (masing-masing tiga karakteristik untuk perempuan maupun laki-laki. Karakter atau ciri-ciri tersebut dijelaskan dan ditulis kedalam tabel yang buat pada flipchart atau papan tulis, dengan judul tabel “perempuan” dan “laki-laki”. Masing-masing pasangan kelompok juga dapat menjelaskan melalui gambar, baik gambar yang mereka ambil dari internet maupun yang mereka bikin sendiri.

Selanjutnya, setelah siswa selesai menjelaskan dilanjutkan dengan refleksi, yang terdiri dari identifikasi, dengan pertanyaan *“karakteristik atau ciri-ciri tubuh mana yang paling dianggap baik oleh masyarakat untuk perempuan maupun laki-laki?”*, Menurut anda, darimana ide-ide tentang kesempurnaan tubuh tersebut berasal?”. Analisis dengan pertanyaan *“Apakah anda berpikir bahwa hal tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan bagaimana kita melihat diri kita sendiri?”* dan Generalisasi dengan pertanyaan *“Apa yang semestinya anda lakukan agar memiliki kepercayaan diri dan penilaian yang positif pada diri sendiri?”*.

Pada akhir kegiatan anggota kelompok mengisi jurnal harian bimbingan kelompok sesuai dengan kegiatan yang telah dilaksanakan. Keberhasilan sesi ini dapat dilihat dari, siswa memiliki penilaian dan pandangan yang positif pada penampilan fisik, yang ditandai dengan adanya rasa puas pada kondisi fisik yang dimiliki, Siswa memiliki penilaian/pandangan yang positif pada fisiknya, dan Anggota kelompok dapat membuat langkah yang akan dilakukan pasca bimbingan kelompok.

b. Sesi kedua

Sesi kedua dilakukan tanggal 25 April 2022 yang dihadiri oleh 10 siswa kelompok eksperimen. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00-11.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah berdoa, konselor mengecek kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan

terimakasih karena anggota kelompok sudah hadir tepat waktu. Setelah itu konselor menjelaskan tahap-tahap dan tugas dan tanggungjawab anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok. Selanjutnya konselor mengemukakan tema yang akan dibahas yaitu orientasi penampilan.

Pada sesi ini Konselor dan anggota kelompok mendiskusikan tentang bagaimana bentuk perhatian seseorang terhadap fisik mereka Anggota kelompok satu persatu menceritakan pendapat mereka. Kemudian, Guru BK/Konselor meminta anggota kelompok untuk berdiskusi tentang apa upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan dan menjaga penampilan. Anggota kelompok aktif membahas satu persatu perilaku tersebut dan saling terbuka dalam mengemukakan pendapat.

Diakhir kegiatan konselor menstimulasi anggota kelompok dengan pertanyaan yang mengarah pada hasil diskusi dan kesimpulan. Konselor memberikan penguatan kepada siswa terkait teknik reframing yang telah dilakukan. Setelah kegiatan anggota kelompok mengisi jurnal harian terkait kegiatan yang telah dilakukan.

Keberhasilan dalam sesi ini dilihat dari siswa mampu mengenali cara-cara yang positif dan negatif dalam meningkatkan penampilan, siswa mampu memperhatikan penampilan fisik mereka dengan cara yang sehat, Siswa menjaga kesehatan tubuh dengan cara yang sehat dan positif, dan siswa dapat membuat langkah yang akan dilakukan pasca bimbingan kelompok.

c. Sesi ketiga

Sesi ketiga dilakukan tanggal 10 Mei 2022 yang dihadiri oleh 10 siswa kelompok eksperimen. Kegiatan dilakukan pada pukul 10.00-11.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah berdoa, konselor mengecek kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan terimakasih karena anggota kelompok sudah hadir tepat waktu. Setelah itu konselor menjelaskan tahap-tahap dan tugas dan tanggungjawab anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok pada sesi ini menggunakan media berupa video pendek yang akan dianalisis bersama. Video yang ditayangkan akan dijadikan sebagai bahan

diskusi mengenai kepuasan pada bagian-bagian tubuh, dilakukan melalui beberapa tahap. Pada tahap pertama konselor menampilkan sebuah video inspiratif tentang kisah penerimaan pada keadaan fisik. Video ini menceritakan tentang seorang motivator yang tidak memiliki kaki dan tangan, tapi dia mampu menjadi seorang motivator yang sukses dan terkenal diseluruh dunia. Setelah video ditayangkan konselor dan anggota kelompok melakukan diskusi bersama. Pertanyaan yang diajukan adalah *“Apa isi cerita dalam video tersebut?”*, *“Bagaimana perasaan Ananda setelah menonton video tersebut?”*,

Tahap selanjutnya adalah konselor meminta anggota kelompok mengidentifikasi permasalahan mereka dengan tokoh yang ada di video. Konselor mengajukan pertanyaan *“dalam video yang sudah ditonton, bagaimana tokoh mengatasi masalahnya?. “Apa pelajaran yang bisa diambil dari video tersebut berkaitan dengan diri kamu?”*. Setelah semua tahap dilakukan, pada akhir kegiatan konselor meminta anggota menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, mengemukakan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan. Dan siswa juga mengisi jurnal harian bimbingan kelompok

d. Sesi ke empat

Sesi ke empat dilakukan tanggal 15 Mei 2022 yang dihadiri oleh 10 siswa kelompok eksperimen. Kegiatan dilakukan pada pukul 13.00-14.00 WIB. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah berdoa, konselor mengecek kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan terimakasih karena anggota kelompok sudah hadir tepat waktu. Setelah itu konselor menjelaskan tahap-tahap dan tugas dan tanggungjawab anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok.

Selanjutnya, pada tahap kerja, Guru BK/Konselor memberikan masing-masing anggota kelompok kertas, pena, dan paper klip (untuk menempelkan kertas) untuk latihan. Selanjutnya Guru BK/Konselor meminta anggota kelompok untuk menulis nama mereka disalah satu sudut kertas dan membuat simbol yang mewakili mereka, misalnya bintang, matahari, bunga, hati atau pohon, dan apapun yang

mewakili mereka. Setelah selesai menuliskan nama dan simbol, anggota kelompok saling membantu untuk menempelkan lembar kerja mereka sendiri ditempel dipunggung mereka. Setelah semuanya siap, setiap anggota kelompok berkeliling dan menuliskan satu atau dua kata pada masing-masing lembar kertas temannya. Kata tersebut merupakan gambaran positif yang mewakili diri masing-masing anggota kelompok. Mereka harus fokus pada hal-hal positif dan hal terbaik dari diri mereka. Guru BK/konselor menginstruksikan untuk menghindari menulis hal-hal negatif pada lembar kartu mereka. Pada akhir kegiatan, anggota kelompok diberikan waktu 3 menit untuk melihat lembaran kertas mereka. Guru Bk/Konselor meminta anggota kelompok berbagi dengan anggota kelompok lainnya tentang bagaimana perasaan mereka setelah membaca hal-hal yang ditulis temannya tentang mereka

Konselor menjadi fasilitator untuk membantu siswa menemukan pikiran negatif dan menemukan solusinya, dengan demikian tujuan layanan dapat dikatakan tercapai. Pada kegiatan, konselor menstimulasi anggota kelompok dengan pertanyaan yang mengarah pada hasil diskusi dan kesimpulan. Konselor juga memberikan penguatan atas kegiatan yang sudah dilakukan. Keberhasilan sesi ini dilihat dengan Anggota kelompok memiliki pemahaman tentang pentingnya penilaian yang positif pada diri sendiri dan orang lain, Anggota kelompok dapat memahami pernyataan positif dapat berpengaruh pada kepercayaan diri seseorang, dan Anggota kelompok dapat membuat langkah yang akan dilakukan pasca bimbingan kelompok

e. Sesi kelima

Sesi kelima dilakukan tanggal 20 Mei 2022 yang dihadiri oleh 10 siswa kelompok eksperimen. Kegiatan dilakukan pada pukul 13.00-14.15 WIB. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Kegiatan dimulai dengan berdoa bersama. Setelah berdoa, konselor mengecek kehadiran anggota kelompok dan mengucapkan terimakasih karena anggota kelompok sudah hadir tepat waktu. Setelah itu konselor menjelaskan tahap-tahap dan tugas dan tanggungjawab anggota kelompok selama kegiatan bimbingan kelompok.

Bimbingan kelompok pada sesi ini menggunakan media berupa video pendek yang akan dianalisis. Video yang ditayangkan akan dijadikan sebagai bahan diskusi

mengenai kepuasan pada bagian-bagian tubuh, dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah *pre-reading*. Konselor menampilkan sebuah video inspiratif yang berjudul "Social Eksperimen: *Body Shaming*". Video ini menceritakan tentang orang-orang yang pernah menjadi korban *body shaming* dari orang lain. Menceritakan bagaimana perasaan mereka ketika menjadi korban dan bagaimana mereka berdamai dengan keadaan yang mereka jalani. Setelah video ditayangkan konselor dan anggota kelompok melakukan diskusi. . Pertanyaan yang diajukan adalah "Apa isi cerita dalam video tersebut? "Bagaimana perasaan Ananda setelah menonton video tersebut?",

Tahap selanjutnya adalah konselor meminta anggota kelompok mengidentifikasi permasalahan mereka dengan tokoh yang ada di video. Konselor mengajukan pertanyaan "dalam video yang sudah ditonton, bagaimana tokoh mengatasi masalahnya?. "Apa pelajaran yang bisa diambil dari video tersebut berkaitan dengan diri kamu?". Setelah semua tahap dilakukan, pada akhir kegiatan konselor meminta anggota menyimpulkan hasil kegiatan yang telah dilaksanakan, mengemukakan pesan dan kesan selama mengikuti kegiatan. Dan siswa juga mengisi jurnal harian bimbingan kelompok

3) Pengukuran Akhir (Posttest)

Pengukuran akhir atau *posttest* dilakukan pada tanggal 25 Mei 2022 secara *online* dengan bantuan *Google form*. Instrumen yang digunakan dalam pengukuran akhir sama dengan instrumen yang digunakan pada pengukuran awal (*pretest*). Pengukuran akhir atau *posttest* dilakukan untuk memperoleh data berkaitan dengan *body image* siswa kelompok eksperimen setelah diberikan bimbingan kelompok sebanyak 10 orang siswa. Posttest juga dilakukan pada kelompok kontrol sebanyak 10 orang.

3.7 Teknik Analisis Data

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji statistik *non parametric*, karena data bersifat ordinal. Hipotesis dan penelitian ini adalah "bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *body image* positif siswa di SMA

Negeri 62 Jakarta tahun ajaran 2021/2011”. Pengukuran efektifitas layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa dilakukan dengan menguji perbedaan dua rata-rata (*Mann-Whitney U Test*) melalui analisis data kategori *body image* sebelum dan setelah mengikuti bimbingan kelompok. Pengukuran dilakukan dengan membandingkan rata-rata *pretest* dan *post test* antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Tujuan uji efektifitas dilakukan untuk memperoleh fakta empirik mengenai keefektifan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa dibandingkan dengan kelompok kontrol. Uji efektifitas dilakukan dengan bantuan *software SPSS versi 20.0 for windows*, Pedoman yang digunakan dalam penentuan keputusan pada uji *Mann-Whitney* adalah :

1. Jika nilai signifikan atau Sig (2-tailed) < 0.05 maka H_a diterima.
2. Jika nilai signifikan (2-tailed) > 0.05 maka H_a ditolak.