

**ADAPTASI PROGRAM *THE BODY PROJECT* UNTUK  
MENINGKATKAN CITRA TUBUH POSITIF MURID  
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**



*Intelligentia - Dignitas*

Oleh:  
**GIANA JASMINE AULIAQIANZA**  
1106621036

**SKRIPSI**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam  
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan**

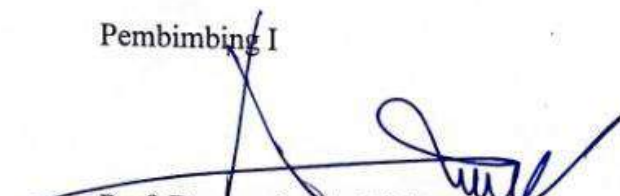
**PROGRAM STUDI S1 BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2026**

## LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA UJIAN/SIDANG SKRIPSI


Judul : Adaptasi Program *The Body Project* untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Murid Sekolah Menengah Pertama

Nama Mahasiswa : Giana Jasmine Auliaqianza  
 Nomor Registrasi : 1106621036  
 Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling  
 Tanggal Ujian : 13 Maret 2026

Pembimbing I

  
Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd.  
 NIP. 196011121985031001

Pembimbing II

  
Dr. Karsih, M.Pd.  
 NIP. 197909052010122002

### Panitia Ujian/Sidang Skripsi

| Nama   | Tandatangan  | Tanggal    |
|--|--|------------|
| Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.<br>(Penanggungjawab)*                |   | 02/04/2026 |
| Karta Sasmita, S.Pd, M.Si., Ph.D.<br>(Wakil Penanggungjawab)** |  | 01/04/2026 |
| Hilma Fitriyani, M.Pd.<br>(Ketua Penguji)***                   |  | 01/04/2026 |
| Dr. Herdi, M.Pd.<br>(Dosen Penguji)****                        |   | 26-03-2026 |
| Desriani Rahmania, M.Pd.<br>(Dosen Penguji)****                |   | 30-03-2026 |

**Catatan:**

- \* Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
- \*\* Wakil Dekan I
- \*\*\* Ketua Penguji
- \*\*\*\* Dosen Penguji selain Pembimbing dan Koordinator Program Studi

**ADAPTASI PROGRAM *THE BODY PROJECT* UNTUK  
MENINGKATKAN CITRA TUBUH POSITIF MURID SEKOLAH  
MENENGAH PERTAMA**

**Giana Jasmine Auliaqianza**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengadaptasi Program *The Body Project* dalam rangka meningkatkan citra tubuh positif pada murid sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan adaptasi intervensi lintas budaya dengan mengacu pada kerangka heuristik Barrera dan Castro (2006). Proses adaptasi menghasilkan buku panduan sebagai media implementasi program dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Uji coba dilakukan pada 10 murid perempuan kelas VIII SMPN 181 Jakarta dan 7 murid perempuan SMPN 12 Kota Tangerang, dengan melibatkan dua dosen sebagai ahli materi dan tiga guru Bimbingan dan Konseling sebagai praktisi. Instrumen penelitian meliputi lembar validasi ahli, pedoman wawancara, serta *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa program hasil adaptasi memiliki tingkat kelayakan yang sangat baik, dengan persentase validasi ahli materi sebesar 93,4%, ahli media sebesar 77,5%, dan praktisi sebesar 77,77%. Selain itu, hasil uji coba menunjukkan adanya perubahan positif pada citra tubuh murid, yang ditandai dengan peningkatan skor *appearance evaluation* dari 3,06 menjadi 3,24 serta penurunan skor *overweight preoccupation* dari 3,45 menjadi 3,05. Temuan ini menunjukkan bahwa program adaptasi *The Body Project* valid, praktis, dan efektif untuk digunakan sebagai salah satu alternatif layanan Bimbingan dan Konseling dalam upaya membangun citra tubuh positif pada murid SMP, dengan buku panduan sebagai media implementasi program di sekolah.

**Kata kunci:** Adaptasi Program, *The Body Project*, Citra Tubuh Positif, SMP.

# **ADAPTATION OF THE BODY PROJECT PROGRAM TO PROMOTE POSITIVE BODY IMAGE AMONG MIDDLE SCHOOL STUDENTS**

**Giana Jasmine Auliaqianza**

## **ABSTRACT**

*This study aims to adapt The Body Project program to promote positive body image among junior high school students. The study employs a cross cultural intervention adaptation approach based on the heuristic framework proposed by Barrera and Castro (2006). The adaptation process resulted in a guidebook to serve as a tool for implementing the program within the school's Guidance and Counseling services. A pilot study was conducted with 10 female eighth grade students at SMPN 181 Jakarta and 7 female students at SMPN 12 Kota Tangerang, involving two lecturers as subject matter experts and three Guidance and Counseling teachers as practitioners. Research instruments included an expert validation form, an interview guide, and the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ-AS). The results indicated that the adapted program demonstrated excellent feasibility, with validation percentages of 93.4% from subject matter experts, 77.5% from media experts, and 77.77% from practitioners. Additionally, the pilot test results showed positive changes in students' body image, marked by an increase in the appearance evaluation score from 3.06 to 3.24 and a decrease in the overweight preoccupation score from 3.45 to 3.05. These findings indicate that the adapted version of The Body Project is valid, practical, and effective for use as an alternative in Guidance and Counseling services aimed at fostering a positive body image among junior high school students, with the guidebook serving as the medium for program implementation in schools.*

**Keywords:** Program Adaptation, The Body Project, Positive Body Image, Junior High School.

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Giana Jasmine Auliaqianza

No. Registrasi : 11066210362

Program Studi : Bimbingan dan Konseling (BK)

Menyatakan bahwa Skripsi yang saya buat dengan judul “Adaptasi Program *The Body Project* untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Murid Sekolah Menengah Pertama” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian dari bulan Februari 2025 - Februari 2026.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi yang pernah dibuat oleh orang lain atau bukan jiplakan karya tulis lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang timbul jika pernyataan ini tidak benar.

Jakarta, 25 Januari 2025



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow notary stamp. The stamp contains the Garuda Pancasila emblem, the text 'METER TEMPEL', and the alphanumeric code 'B4ANX342767818'. To the left of the stamp, there is a vertical black and white graphic with the text 'METER TEMPEL' repeated vertically.

Giana Jasmine Auliaqianza



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
PERPUSTAKAAN DAN KEARSIPAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Grana Jasmine Aulragianta  
NIM : 1106621036  
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pendidikan / Bimbingan dan Konseling  
Alamat email : granajasmine04@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi     Tesis     Disertasi     Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Adaptasi Program The Body Project untuk Meningkatkan Cera  
Tubuh Positif Murid Sekolah Menengah Pertama

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan dan Kearsipan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 26 Maret 2026

Penulis

(Grana Jasmine Aulragianta)  
nama dan tanda tangan

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

*Be bold enough to dream and be brave enough to try.*

-Anonymous

*“The struggles I'm facing, the chances I'm taking, sometimes might knock me down, but no, I'm not breaking. There's always gonna be another mountain.*

*I'm always gonna wanna make it move.”*

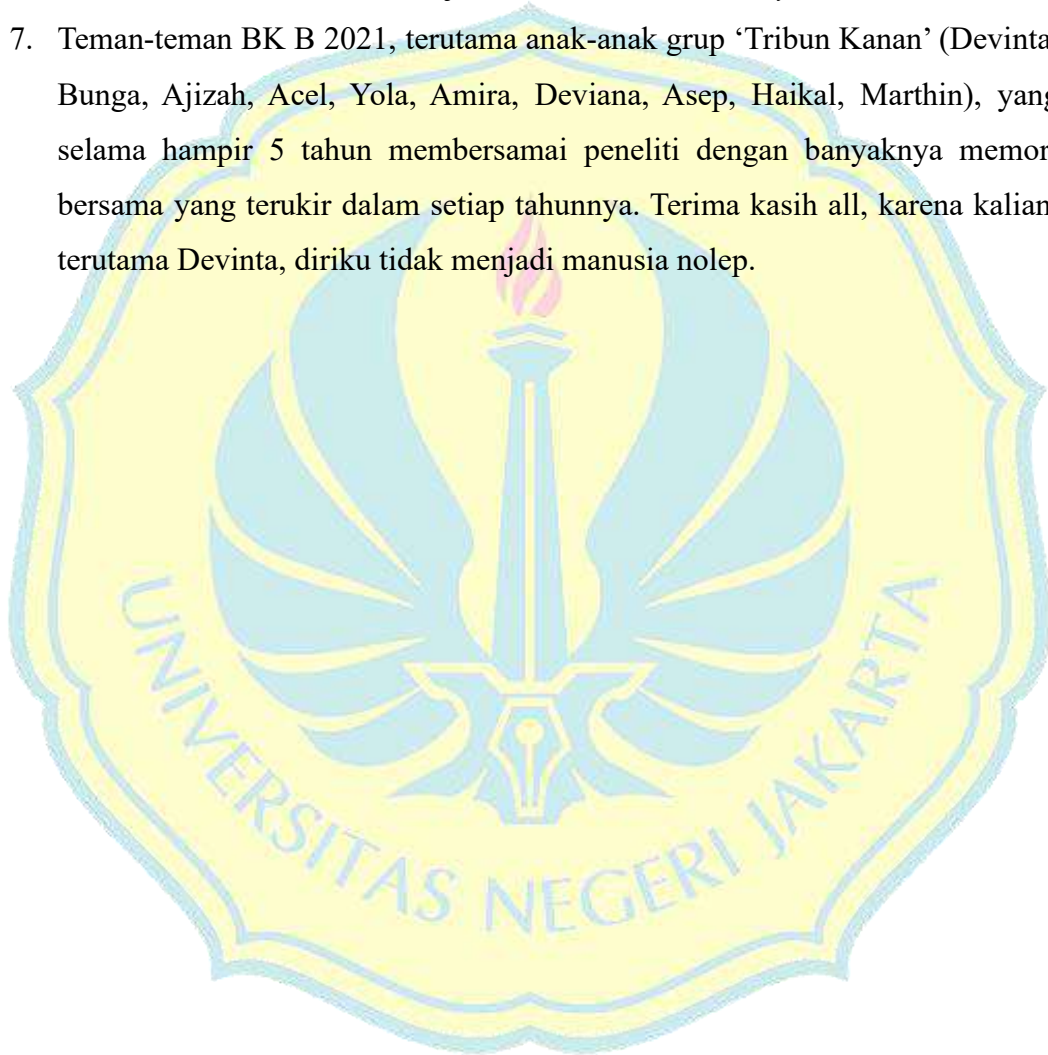
-The Climb (Miley Cyrus)

Dengan penuh ketulusan, peneliti mempersembahkan karya skripsi ini kepada:

1. Diriku sendiri, terima kasih untuk diriku yang sudah bisa bertahan sampai sejauh ini, disamping dukungan dari banyak pihak, terima kasih sudah berhasil menguatkan diri untuk menyelesaikan kewajiban dan menjadi Sarjana di keluarga, *you did great*, Giana.
2. Bapak Thabrani Hendarto, sosok donatur utama yang dengan maksimal dan penuh kesabaran memenuhi segala bentuk *support* untuk mendukung anak perempuannya lulus menjadi Sarjana di keluarga, baik dalam aksi, materi, maupun emosional. Terima kasih atas setiap tetes keringat yang diusahakan setiap harinya untuk memenuhi semua kebutuhan keluarga kecilmu ini, ayah.
3. Ibu Teti Rohayati, ibu negara yang walaupun galak menyeramkan namun kasih sayang yang diberikannya tidak akan pernah habis dan hilang termakan oleh waktu, yang dengan sabar meng-aamiin-kan serta mendoakan setiap langkah dan proses yang peneliti lalui. Terima kasih atas setiap lelah yang telah dikorbankan setiap harinya untuk mempertahankan keluarga kecilmu ini, ibu.
4. Gavin Rafif Augustio, adik laki-laki peneliti yang menjadi bagian penting *support* emosional serta abang ojek pribadi peneliti dalam proses menyusun skripsi yang tidak selalu dikerjakan di rumah, *thank you so much*. Semoga nantinya impianmu akan membumbung tinggi dan tergapai jauh lebih baik dari kakak.
5. Garin Yudha Ramandika, sosok laki-laki yang membersamai peneliti dalam beberapa tahun belakangan ini, yang dengan sabar mendengarkan dan memberikan *support* emosional atas keluh kesah juga kepesimisan yang

peneliti bagikan setiap harinya. Terima kasih atas waktu yang diluangkan disela-sela kesibukan dan rasa lelah bekerjanya untuk mau mendengar dan menenangkan, semoga dirimu akan selalu didatangi hal baik dalam kehidupan.

6. Elvira Auliarahma, teman baik peneliti yang selalu mau mendengarkan segala macam bentuk cerita yang peneliti rasakan dalam menjalani kehidupan ini, yang selalu tiba-tiba mengagendakan bermain walaupun hanya sekedar pergi ke kafe dekat rumah selama 2 jam, *it means a lot, thank you*, El.
7. Teman-teman BK B 2021, terutama anak-anak grup ‘Tribun Kanan’ (Devinta, Bunga, Ajizah, Acel, Yola, Amira, Deviana, Asep, Haikal, Marthin), yang selama hampir 5 tahun kebersamai peneliti dengan banyaknya memori bersama yang terukir dalam setiap tahunnya. Terima kasih all, karena kalian, terutama Devinta, diriku tidak menjadi manusia nolep.



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, hidayah, serta karunia-Nya sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari kegelapan menuju cahaya. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini bertujuan mengadaptasi program *The Body Project* untuk meningkatkan citra tubuh positif murid sekolah menengah pertama.

Peneliti menyadari bahwa penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dukungan, serta bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT atas segala nikmat dan rejeki yang telah diberikan, baik sebelum dan selama proses penyusunan penelitian skripsi;
2. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta;
3. Dr. Karsih, M.Pd. selaku Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling, sekaligus Dosen Pembimbing Akademik;
4. Prof. Dr. Awaluddin Tjalla, M.Pd. selaku dosen pembimbing I yang selalu membimbing peneliti dalam menyusun dan menyelesaikan skripsi ini;
5. Dr. Herdi, M.Pd. selaku dosen uji ahli adaptasi instrumen;
6. Mba Hilma, M.Pd. selaku dosen uji ahli materi dan Ibu Greria Tensa Novela, M.Pd. selaku dosen uji ahli media produk skripsi;
7. Kepada seluruh dosen mata kuliah dan para staff universitas yang telah mendidik dan memberikan fasilitas yang baik selama peneliti berkuliah.
8. Jajaran kepala sekolah beserta wakil, juga Guru Bimbingan dan Konseling SMPN 181 Jakarta dan SMPN 12 Tangerang, yang telah bersedia mengizinkan dan membantu peneliti untuk melakukan penelitian, serta para murid yang bersedia menjadi responden serta bagian dari uji coba dalam penelitian ini.

9. Keluarga besar dan teman-teman peneliti yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu namanya.

Akhir kata, peneliti menyampaikan permohonan maaf apabila dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan, sehingga peneliti mengharapkan saran dari pembaca. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak.

Jakarta, 25 Januari 2026

Peneliti

Giana Jasmine Auliaqianza



## DAFTAR ISI

|  |      |
|--|------|
| LEMBAR PENGESAHAN PANITIA UJIAN SIDANG SKRIPSI .....         | i    |
| ABSTRAK .....  | ii   |
| <i>ABSTRACT</i> .....  | iii  |
| SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....                      | iv   |
| MOTTO DAN PESEMBAHAN .....                                   | v    |
| KATA PENGANTAR.....  | viii |
| DAFTAR ISI .....   | x    |
| DAFTAR TABEL.....  | xiii |
| DAFTAR GAMBAR .....  | xiv  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....  | xv   |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                      | 1    |
| A. Latar Belakang Masalah.....                               | 1    |
| B. Identifikasi Masalah .....                                | 10   |
| C. Pembatasan Masalah .....                                  | 10   |
| D. Perumusan Masalah .....                                   | 11   |
| E. Tujuan Penelitian.....                                    | 11   |
| F. Kegunaan Penelitian.....                                  | 11   |
| BAB II KAJIAN TEORETIK, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS.... | 13   |
| A. Kajian Teoretik.....                                      | 13   |
| 1. Adaptasi Program .....                                    | 13   |
| 2. Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) .....                   | 17   |
| 3. Remaja dan Perkembangannya.....                           | 21   |
| 4. Program <i>The Body Project</i> .....                     | 23   |
| B. Hasil Penelitian yang Relevan .....                       | 28   |

|  |   |     |
|--|---|-----|
| C.   | Kerangka Berpikir.....  | 30  |
| D.   | Rancangan Model Penelitian.....                                       | 32  |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....           |   | 37  |
| A.   | Tujuan Penelitian.....  | 37  |
| B.   | Tempat dan Waktu Penelitian.....                                      | 37  |
| C.   | Pendekatan dan Metode Penelitian .....                                | 38  |
| D.   | Prosedur Adaptasi Program.....  | 38  |
| 1.   | Pengumpulan Informasi ( <i>Information Gathering</i> ) .....          | 39  |
| 2.   | Desain Adaptasi Awal ( <i>Preliminary Adaptation Design</i> ) .....   | 39  |
| 3.   | Tahap Uji Coba Terbatas ( <i>Preliminary Adaptation Tests</i> ) ..... | 41  |
| 4.   | Tahap Penyempurnaan ( <i>Adaptation Refinement</i> ) .....            | 42  |
| E.   | Teknik Pengumpulan Data .....   | 42  |
| 1.   | Wawancara.....  | 42  |
| 2.   | Angket Kebutuhan Guru BK .....  | 43  |
| 3.   | Kuesioner Citra Tubuh .....   | 43  |
| F.   | Instrumen Uji Ahli .....  | 47  |
| G.   | Teknik Analisis Data .....  | 48  |
| BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN ..... |   | 52  |
| A.   | Deskripsi Hasil Proses Adaptasi Program.....                          | 52  |
| 1.   | Pengumpulan Informasi ( <i>Information Gathering</i> ) .....          | 52  |
| 2.   | Desain Adaptasi Awal ( <i>Preliminary Adaptation Design</i> ) .....   | 60  |
| 3.   | Tahap Uji Coba Terbatas ( <i>Preliminary Adaptation Tests</i> ) ..... | 78  |
| 4.   | Tahap Penyempurnaan ( <i>Adaptation Refinement</i> ) .....            | 96  |
| B.   | Nama Produk Hasil Adaptasi Program .....                              | 106 |
| C.   | Karakteristik Produk Hasil Adaptasi Program .....                     | 106 |
| D.   | Prosedur Pemanfaatan Produk Hasil Adaptasi Program .....              | 108 |

|   |     |
|---|-----|
| E. Pembahasan.....                          | 109 |
| F. Keterbatasan Penelitian.....             | 111 |
| BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN..... | 113 |
| A. Kesimpulan .....                         | 113 |
| B. Implikasi.....                           | 114 |
| C. Saran.....                               | 114 |
| DAFTAR PUSTAKA.....                         | 116 |
| LAMPIRAN.....                               | 122 |

