

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Murid yang berada pada rentang usia 11-14 tahun biasanya menduduki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang mana masuk ke dalam kategori remaja awal menuju remaja pertengahan. Menjadi remaja artinya memasuki fase yang bersifat sementara atau bagian dari transisi yang tentunya masih membutuhkan bimbingan dari orang dewasa lainnya karena kemampuan fisik dan psikologis yang belum sepenuhnya matang (Suryana dkk, 2022).

Masa remaja sering dianggap sebagai fase penuh gejolak dan tekanan. Pada fase ini, perubahan pada hormon, pola pikir, dan kondisi emosi remaja dapat menyebabkan kebingungan dan rasa tidak bahagia. Jannah (2017) menegaskan berbagai perubahan ini berpotensi menimbulkan hambatan bagi remaja, baik secara internal (dalam dirinya sendiri) maupun secara eksternal (dalam hubungannya dengan orang lain di sekitarnya). Akibatnya, remaja menjadi lebih rentan untuk mengalami kebingungan dalam membentuk jati diri, merasa rendah diri, dan mengalami pertentangan dengan nilai-nilai yang dianut masyarakat

Dalam tahap perkembangannya, remaja akan mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan (Hanriyani & Suazini, 2022). Pada fase ini, remaja sering mengalami kesulitan mengontrol diri akibat tuntutan pencarian identitas dan pengendalian impuls yang belum matang (Azzahra dkk., 2023). Kondisi tersebut membuat remaja menjadi lebih rentan terhadap pengaruh teman sebaya dan tekanan sosial dalam lingkungan pergaulan (Hidayah, 2020). Seiring dengan itu, peran orang tua dalam membentuk perilaku dan preferensi remaja cenderung melemah dibandingkan pengaruh kelompok sebaya (Atiqah dkk., 2024).

Kerentanan terhadap pengaruh sosial mendorong remaja untuk mengikuti berbagai tren, seperti mode pakaian, gaya rambut, dan preferensi hiburan, sebagai upaya memperoleh penerimaan kelompok (Mulyadi &

Silvana, 2022). Keterlibatan dalam tren tersebut kerap dijadikan tolok ukur penerimaan sosial, sehingga remaja merasa lebih percaya diri ketika sesuai dengan standar kelompok sebaya (N. F. Azzahra dkk., 2025). Namun, kecenderungan mengikuti standar kelompok sebaya tanpa pengendalian diri yang memadai berisiko menurunkan harga diri ketika remaja merasa tidak mampu memenuhi standar tersebut (Field dkk., 2024). Jika tidak mendapat bimbingan yang tepat, remaja bisa mengalami krisis identitas, merasa rendah diri, hingga terjebak pada standar sosial yang tidak realistis, seperti tuntutan kecantikan atau popularitas, yang dapat memicu perasaan tidak berharga dan rendah diri, khususnya pada remaja perempuan (Nurmawati dkk., 2025).

Salah satu aspek penting dalam pencarian jati diri remaja adalah citra tubuh, yaitu bagaimana individu membentuk persepsi, emosi, dan pemahaman terhadap tubuhnya sendiri (Fajrianti dkk., 2024). Sebagaimana dijelaskan oleh Cash & Smolak (2011), citra tubuh adalah konstruksi multidimensional, mencakup dimensi perseptual, kognitif, afektif, dan perilaku, yang memengaruhi bagaimana individu merasa, berpikir, dan bertindak terkait tubuhnya.

Citra tubuh dapat bersifat positif atau negatif. Menurut (Tylka & Wood-Barcalow, 2015), citra tubuh positif ditandai oleh apresiasi tubuh (penghargaan uniknya apa adanya), apresiasi fungsionalitas (fokus pada kemampuan tubuh seperti bernapas atau bergerak, bukan estetika semata), penerimaan diri tanpa syarat, serta sikap protektif (menolak pesan media negatif, memilih informasi positif), yang menghasilkan praktik perawatan diri sehat, harga diri stabil, dan kesejahteraan emosional tinggi. Sebaliknya, citra tubuh negatif melibatkan *perseptual distortion* (melihat diri lebih gemuk dari kenyataan), evaluasi kognitif buruk (kritik terus-menerus), afektif negatif (rasa malu, cemas penampilan, ketidakpuasan kronis), dan perilaku maladaptif (diet ekstrem, penghindaran sosial, *body checking* berlebih), yang berujung rendah diri, gangguan makan, dan depresi (Quitkat dkk., 2019).

Grogan (2021) mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh berhubungan dengan rendahnya harga diri, meningkatnya kecemasan sosial, hingga risiko depresi. Individu dengan citra tubuh negatif rentan melakukan perilaku maladaptif, seperti diet ekstrem, menyembunyikan diri dari lingkungan sosial, dan menghindari aktivitas yang menonjolkan penampilan. Penelitian yang dilakukan oleh Purwanti & Marlina (2022) menunjukkan bahwa persepsi citra tubuh, pengetahuan gizi, dan kebiasaan makan pada remaja perempuan saling berhubungan. Dalam studi tersebut didapatkan hasil 55,9% remaja perempuan memiliki persepsi citra tubuh yang positif sedangkan 47,1 % memiliki persepsi negatif, serta banyak yang memiliki kebiasaan makan yang kurang baik.

Berbagai studi nasional & internasional memperkuat urgensi isu ini, khususnya pada remaja perempuan. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap fenomena citra tubuh negatif adalah penggunaan media sosial. Studi mengenai *“Body Image among Girls in Indonesia: Associations with Disordered Eating Behaviors, Life Engagement, Desire for Cosmetic Surgery and Psychosocial Influences”*, menemukan bahwa remaja perempuan di Indonesia melaporkan adanya tekanan penampilan dari media terkait berat badan dan bentuk tubuh mereka (Garbett dkk., 2023). Penelitian lain yang dilakukan oleh (Fitriani & Purnomo, 2023) mengenai *“Body Image Pada Remaja Putri yang Menggunakan Media Sosial TikTok”* mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial, terutama TikTok, dapat memicu perbandingan sosial dan meningkatkan ketidakpuasan tubuh. Remaja perempuan yang sering terpapar konten tubuh ideal di media cenderung menginternalisasi standar kecantikan tidak realistis dan merasa kurang puas terhadap penampilan diri.

Penelitian Paramitha dkk. (2024) mengenai *“Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja: Peranan Perfeksionisme dan Komparasi Sosial dalam Media Sosial”* dengan melibatkan 274 remaja pengguna media sosial menemukan hasil bahwa 0,4% partisipan mengalami ketidakpuasan tubuh pada kategori tinggi, sementara 96% berada pada tingkat sedang, dan hanya 3,6% yang memiliki ketidakpuasan tubuh rendah. Fenomena ini tidak hanya

mencerminkan pengaruh faktor individu, tetapi juga memperlihatkan kuatnya peran lingkungan sosial dan budaya dalam membentuk persepsi tubuh remaja perempuan.

Budaya dan lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh remaja. Tekanan dari media massa dan media sosial seringkali menyebarkan pesan mengenai standar kecantikan ideal yang dapat memengaruhi persepsi remaja terhadap tubuh mereka sendiri (Prameswari dkk., 2023). Tekanan ini menimbulkan kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial dan menginternalisasi standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga meningkatkan kerentanan terhadap citra tubuh negatif, khususnya pada remaja perempuan. Hal ini sejalan dengan pendapat Cash & Smolak (2011) yang menegaskan bahwa faktor budaya, media, dan gender berperan besar dalam pembentukan citra tubuh individu.

Perbedaan gender dalam isu citra tubuh juga ditemukan dalam berbagai penelitian. Sukamto dkk. (2019) mengungkapkan bahwa remaja perempuan menghadapi tekanan yang lebih besar untuk memiliki tubuh kurus dan ramping dibandingkan laki-laki. Zaccagni dkk. (2014), memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih sering merasa dirinya kelebihan berat badan meski sebenarnya memiliki berat badan normal. El Ansari dkk. (2014) juga menemukan bahwa perempuan cenderung lebih terbuka membicarakan isu tubuh, tetapi berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan, depresi, serta perilaku maladaptif seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan.

Pada tanggal 15 September 2025, peneliti melakukan studi pendahuluan di SMPN 181 Jakarta untuk mengetahui bagaimana isu citra tubuh ini memengaruhi kehidupan murid dalam bersosialisasi. Studi ini menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang telah diadaptasi.

Studi pendahuluan terhadap 37 murid kelas VIII menunjukkan citra tubuh secara keseluruhan berada dalam kategori sedang berdasarkan klasifikasi mean dan standar deviasi (SD) pada instrumen MBSRQ-AS yang digunakan, dengan distribusi kategori dirangkum pada tabel berikut:

Tabel 1.1 Data Hasil Studi Pendahuluan (N=37)

Aspek	Mean	SD	Rendah	Sedang	Tinggi
AE	3,16	1,17	$X < 1,99$	$1,99 < X < 4,33$	$X > 4,33$
AO	3,84	1,20	$X < 2,64$	$2,64 < X < 5,04$	$X > 5,04$
OP	3,20	1,26	$X < 1,94$	$1,94 < X < 4,46$	$X > 4,46$
SCW	3,43	0,89	$X < 2,54$	$2,54 < X < 4,32$	$X > 4,32$
BASS	2,88	1,03	$X < 1,85$	$1,85 < X < 3,91$	$X > 3,91$

Tabel 1.2 Jumlah Murid Perkategori

	Aspek	Kategori		
		Rendah	Sedang	Tinggi
Jumlah Murid Perkategori:	AE	1	34	2
	AO	0	37	0
	OP	2	33	2
	SCW	4	27	6
	BASS	1	35	1

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 1.1 dan 1.2 diatas, secara umum citra tubuh murid perempuan berada dalam kategori sedang. Hal ini terlihat dari nilai rata-rata dan standar deviasi pada lima aspek utama yang diukur menggunakan instrumen MBSRQ-AS. Pada aspek *Appearance Evaluation* (AE), murid memiliki mean sebesar 3,16 dengan standar deviasi 1,17, yang mengindikasikan sikap evaluatif terhadap penampilan fisik yang cenderung netral, belum sepenuhnya puas, namun tidak menunjukkan ketidakpuasan ekstrem.

Appearance Orientation (AO) mencatat mean tertinggi sebesar 3,84 dan SD 1,20, menunjukkan bahwa perhatian terhadap penampilan cukup tinggi, meskipun belum tentu disertai dengan kepuasan terhadap tubuh. Sementara itu, *Overweight Preoccupation* (OP) memiliki mean 3,20 dan SD 1,26, yang menandakan bahwa kekhawatiran terhadap berat badan cukup

dominan dan perlu diwaspadai karena mendekati ambang atas kategori sedang. Pada aspek *Self-Classified Weight* (SCW), mean 3,09 dengan SD 0,89, yang menunjukkan bahwa persepsi terhadap berat badan pribadi cenderung realistis, namun tetap ada sebagian murid yang merasa tidak sesuai dengan standar ideal. *Body Areas Satisfaction* (BASS) memiliki mean terendah yaitu 2,88 dan SD 1,03, yang mengindikasikan bahwa kepuasan terhadap area tubuh tertentu masih rendah dan berpotensi memengaruhi kepercayaan diri serta meningkatkan risiko isolasi sosial.

Meskipun mayoritas berada dalam kategori sedang, posisi tersebut tetap menempatkan mereka dalam kondisi rentan terhadap pengaruh standar tubuh ideal yang tidak realistis dari media maupun teman sebaya. Kerentanan ini dapat berdampak pada munculnya rasa tidak percaya diri, perasaan tidak aman (*insecure*), serta potensi perilaku maladaptif dalam menilai tubuh mereka sendiri (Ambar dkk., 2024).

Data ini juga diperkuat dari hasil wawancara yang telah dilakukan bersama dengan salah satu guru bimbingan dan konseling SMPN 181 Jakarta, yang mana didapatkan hasil bahwa sejauh ini guru BK cukup banyak menemukan dan menyelesaikan kasus murid yang tidak percaya diri dengan bentuk tubuh yang dimiliki. *“Suatu ketika pernah ada kasus murid perempuan yang selalu menggunakan masker saat melaksanakan aktivitas di sekolah dan tidak ingin melepaskan maskernya. Ibu juga mendapatkan informasi dari orang tua murid tersebut bahwa anaknya tertidur di rumah menggunakan masker, padahal itu bukan zamannya Covid lagi. Setelah ibu ajak mengobrol di ruang BK, ternyata diketahui penyebabnya bahwa anak tersebut malu karena memiliki tahi lalat yang berada di atas bibirnya. Dari obrolan itu ibu berusaha untuk meyakinkan dia bahwa orang yang memiliki tahi lalat juga cantik”*, ujar Bu Nelmiati, salah satu Guru BK di SMPN 181 Jakarta. Hasil wawancara dari studi pendahuluan yang dilaksanakan juga menyebutkan bahwa layanan BK sangat berperan penting dan harus diberikan kepada murid dengan permasalahan mengenai citra tubuh guna menumbuhkan kepercayaan diri.

Hasil temuan tersebut menunjukkan bahwa murid tidak hanya membutuhkan pemahaman mengenai perubahan fisik pada masa remaja, tetapi juga pendekatan yang dapat membantu mereka menantang keyakinan keliru terkait tubuh ideal yang selama ini mereka terima dari lingkungan sosial dan media. Standar tubuh yang tidak realistis seringkali menjadi sumber ketidakpuasan tubuh, rendahnya rasa percaya diri, hingga munculnya perilaku tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga melibatkan murid secara aktif untuk mengkritisi standar tubuh ideal dan membangun citra tubuh yang lebih positif (Usman dkk., 2021).

Salah satu program yang telah terbukti efektif dalam meningkatkan citra tubuh positif pada remaja perempuan melalui berbagai penelitian internasional adalah *The Body Project*. Program ini dikembangkan oleh Stice dkk. (2008) sebagai sebuah intervensi berbasis kelompok yang mengajak anggota kelompok, khususnya perempuan, secara aktif menolak standar tubuh ideal melalui kegiatan reflektif dan partisipatif. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa *The Body Project* mampu mengurangi internalisasi *thin-ideal*, mengurangi ketidakpuasan tubuh, menekan gejala depresi, serta mencegah perilaku makan tidak sehat.

Efektivitas *The Body Project* juga diperkuat oleh penelitian Halliwell dkk. (2015) yang menemukan adanya penurunan signifikan pada tingkat ketidakpuasan tubuh remaja perempuan setelah mengikuti program ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan aktif peserta dalam mengkritisi standar tubuh ideal berperan penting dalam membentuk sikap yang lebih positif terhadap tubuh. Selain itu, Rohde dkk. (2015) membuktikan bahwa dampak positif *The Body Project* tidak bersifat sementara, melainkan dapat bertahan hingga tiga tahun setelah program dilaksanakan, yang menandakan keberlanjutan efek intervensi ini dalam jangka panjang.

Keberhasilan *The Body Project* tidak terlepas dari mekanisme kegiatan yang dirancang secara sistematis. Stice dkk. (2008) menjelaskan bahwa program ini memanfaatkan berbagai aktivitas reflektif, seperti

diskusi kritis mengenai standar tubuh ideal, penulisan surat sebagai bentuk penolakan terhadap tuntutan penampilan yang tidak realistis, latihan *role-play* untuk melatih keberanian menyampaikan pendapat, serta aktivitas kampanye sederhana yang mendorong partisipan menegaskan sikapnya secara terbuka. Rangkaian aktivitas tersebut menuntut peserta untuk berpikir kritis, mengekspresikan pandangan pribadi, dan secara aktif terlibat dalam proses perubahan keyakinan mengenai tubuh.

Karakteristik kegiatan dalam *The Body Project* menunjukkan bahwa program ini tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran psikologis. Melalui interaksi dalam kelompok kecil, peserta didorong untuk saling berbagi pengalaman, merefleksikan pandangan pribadi, serta membangun pemahaman baru mengenai tubuh yang lebih sehat dan realistis (Rohde dkk., 2014). Pendekatan ini sejalan dengan kebutuhan perkembangan remaja perempuan yang berada pada fase pencarian identitas dan membutuhkan ruang aman untuk mengekspresikan diri (Stice dkk., 2012).

Untuk menjawab kebutuhan tersebut, *The Body Project* sebagai program berbasis bukti (*Evidence-Based Treatment / EBT*) menjadi salah satu intervensi yang layak dipertimbangkan. Namun, fokus utama dalam penelitian ini bukan pada pengujian kembali efektivitas program tersebut, melainkan pada upaya melakukan adaptasi secara menyeluruh terhadap inti intervensinya agar sesuai dengan konteks sasaran yang berbeda. Hal ini didasarkan pada fakta bahwa *The Body Project* versi asli dikembangkan dalam konteks budaya Barat dan ditujukan bagi mahasiswi atau remaja akhir (Stice dkk., 2008). Oleh karena itu, jika diterapkan secara langsung pada murid Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Indonesia, terdapat kemungkinan terjadinya ketidaksesuaian, baik dari segi latar belakang budaya maupun karakteristik perkembangan peserta didik (Niswah dkk., 2021).

Dalam kajian psikologi dan bimbingan konseling, adaptasi terhadap intervensi yang telah berstatus EBT dipandang sebagai pendekatan yang lebih tepat dan memiliki dasar ilmiah yang kuat dibandingkan dengan

mengembangkan program baru. Lau (2006) menegaskan bahwa adaptasi EBT memungkinkan peneliti tetap berpijak pada fondasi efektivitas yang telah teruji, sehingga proses pengembangan menjadi lebih efisien serta memiliki tingkat validitas yang lebih tinggi. Sebaliknya, pengembangan program dari awal memerlukan proses pengujian yang panjang dan berisiko tinggi terhadap ketidakpastian hasil. Dengan demikian, adaptasi menjadi strategi yang rasional untuk menjembatani kesenjangan antara efektivitas program dan kebutuhan konteks lokal (AlShebali dkk., 2021).

Meskipun demikian, keberhasilan suatu intervensi tidak hanya ditentukan oleh kuatnya bukti ilmiah yang mendasarinya, tetapi juga oleh kesesuaiannya dengan karakteristik populasi sasaran. Bernal (1995) serta Barrera dan Castro (2006) menekankan bahwa adaptasi kultural merupakan aspek yang sangat penting dalam penerapan intervensi psikososial di berbagai konteks. Penyesuaian perlu dilakukan pada beberapa aspek, seperti bahasa, istilah yang digunakan, contoh kasus, serta nilai dan norma yang berlaku dalam kehidupan sehari-hari peserta.

Tanpa adanya proses adaptasi tersebut, intervensi berpotensi menimbulkan jarak psikologis, menurunkan keterlibatan peserta, dan menghambat pencapaian tujuan secara optimal. Dalam konteks murid SMP di Indonesia, beberapa komponen dalam *The Body Project*, seperti skenario *role-play*, istilah terkait standar kecantikan, serta bentuk tugas perilaku, perlu disesuaikan agar lebih relevan, kontekstual, dan mudah dipahami oleh peserta didik (Annah dkk., 2024).

Selain faktor budaya, tahap perkembangan kognitif juga menjadi pertimbangan penting dalam proses adaptasi. Menurut Garbett (2022) murid SMP yang berada pada fase remaja awal memiliki kapasitas berpikir dan rentang konsentrasi yang masih berkembang, sehingga berbeda dengan kelompok sasaran dalam versi asli program. Perbedaan ini menuntut adanya penyesuaian dalam struktur, durasi, serta penyajian kegiatan agar materi dapat dipahami secara bertahap tanpa menimbulkan kelelahan kognitif.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, peneliti melakukan modifikasi terhadap struktur *The Body Project* dari empat sesi berdurasi panjang selama

90 menit menjadi enam sesi yang lebih singkat dan terdistribusi, yaitu 45 menit. Penyesuaian ini bertujuan untuk menyesuaikan dengan kapasitas perhatian murid sekaligus memungkinkan program diintegrasikan ke dalam layanan bimbingan dan konseling di sekolah, yang umumnya memiliki keterbatasan waktu pada setiap pertemuan.

Melalui proses restrukturisasi tersebut, hasil adaptasi *The Body Project* tidak hanya tetap mempertahankan inti intervensi berbasis bukti, tetapi juga menjadi lebih sesuai dengan konteks, mudah diterapkan, dan praktis digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling. Program ini diharapkan dapat menjadi panduan yang membantu guru dalam melaksanakan intervensi secara terarah, sistematis, serta selaras dengan kebutuhan perkembangan murid. Berdasarkan landasan teoritis dan kebutuhan praktis tersebut, penelitian ini difokuskan pada “Adaptasi Program *The Body Project* untuk Meningkatkan Citra Tubuh Positif Murid Sekolah Menengah Pertama.”

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang sudah dijabarkan, maka identifikasi masalah yang akan diungkapkan pada penelitian ini yaitu:

1. Murid perempuan SMPN 181 Jakarta menunjukkan tingkat citra tubuh pada kategori sedang, yang menandakan adanya kerentanan terhadap standar tubuh ideal yang tidak realistis, terutama dari media dan lingkungan sosial.
2. Permasalahan citra tubuh pada murid perempuan berpotensi memengaruhi kepercayaan diri, kesejahteraan psikologis, serta kualitas interaksi sosial di lingkungan sekolah.
3. Program *The Body Project* yang terbukti efektif belum divalidasi dan diadaptasi secara budaya, bahasa, serta tahap perkembangan untuk dapat diimplementasikan secara aman dan tepat sasaran bagi murid SMP di Indonesia.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan pemaparan peneliti pada latar belakang dan identifikasi masalah. Selanjutnya untuk memudahkan penelitian, peneliti membatasi

permasalahan yaitu mengenai pengadaptasian program *The Body Project* untuk meningkatkan citra tubuh positif murid sekolah menengah pertama.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi permasalahan, dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Bagaimana gambaran citra tubuh murid perempuan SMPN 181 Jakarta berdasarkan hasil pengukuran menggunakan instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ-AS)?
2. Bagaimana proses adaptasi program *The Body Project* agar sesuai dengan karakteristik budaya dan perkembangan murid SMP?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah melakukan adaptasi program *The Body Project* untuk meningkatkan citra tubuh positif murid sekolah menengah pertama.

F. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pada literatur mengenai prosedur adaptasi intervensi psikososial lintas budaya berbasis bukti dari negara Barat ke dalam konteks pendidikan Bimbingan dan Konseling di Indonesia. Kajian ini juga bertujuan memperkaya referensi akademik terkait cara memodifikasi program berbasis bukti dari segi bahasa, tingkat perkembangan kognitif, dan norma budaya, sehingga tetap mempertahankan efektivitas utamanya serta sesuai dengan karakteristik populasi lokal.

2. Secara Praktis

a. Bagi Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi sekolah dan guru Bimbingan dan Konseling dalam menyediakan intervensi yang terstruktur, aman, dan telah teruji untuk membantu murid perempuan

mengembangkan citra tubuh yang positif. Buku panduan hasil adaptasi ini juga dapat langsung diterapkan dalam layanan dasar Bimbingan dan Konseling di sekolah.

b. Bagi Murid

Penelitian ini diharapkan dapat membantu murid, khususnya remaja perempuan, dalam mengembangkan kemampuan untuk mengkritisi standar kecantikan yang tidak realistis, meningkatkan penghargaan terhadap tubuhnya, serta menghindari perilaku diet berisiko dan kecemasan sosial.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar awal sekaligus referensi empiris bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan kajian lebih lanjut, pengujian ulang, atau memperluas sasaran implementasi adaptasi intervensi berbasis bukti lintas budaya di lingkungan pendidikan tingkat dasar dan menengah di Indonesia.

