

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* UNTUK
MEMBANGUN CITRA TUBUH POSITIF PADA REMAJA
DI SMAN 1 JATISARI**



Dian Ayu Desy Purnamasari

1108823008

Tesis yang Ditulis untuk Memenuhi Sebagian
Persyaratan untuk Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**

2026

HALAMAN JUDUL

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
PENDEKATAN *ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY* UNTUK
MEMBANGUN CITRA TUBUH POSITIF PADA REMAJA
DI SMAN 1 JATISARI**



**Dian Ayu Desy Purnamasari
1108823008**

Intelligentia - Dignitas

**PROGRAM STUDI MAGISTER BIMBINGAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**

2026

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK
ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK
MEMBANGUN CITRA TUBUH POSITIF PADA REMAJA DI SMAN 1
JATISARI**

**Dian Ayu Desy Purnamasari
Magister Bimbingan Konseling**

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih ditemukannya remaja yang memiliki citra tubuh negatif, yang berdampak pada aspek psikologis, emosional, sosial, dan perilaku. Hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Jatisari menunjukkan bahwa sebagian peserta didik memiliki citra tubuh negatif, sementara guru Bimbingan dan Konseling (BK) belum memiliki buku panduan yang secara khusus memfasilitasi pelaksanaan konseling kelompok menggunakan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT).

Penelitian ini bertujuan mengembangkan buku panduan konseling kelompok ACT yang dapat digunakan guru BK untuk membangun citra tubuh positif pada remaja SMA. Penelitian menggunakan metode *Design-Based Research* (DBR) model McKenney dan Reeves yang meliputi tahap analisis dan eksplorasi, desain dan konstruksi, serta evaluasi dan refleksi. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan kuesioner. Studi pendahuluan menggunakan instrumen *Positive Body Image among Adolescents Scale* (PBIAS) dan *Acceptance and Action Questionnaire-II* (AAQ-II), sedangkan evaluasi produk melibatkan satu ahli materi, satu ahli media, dan dua guru BK sebagai pengguna.

Produk dikembangkan dalam bentuk manual konseling berdasarkan komponen *Template for Intervention Description and Replication* (TIDieR) agar implementasi intervensi lebih sistematis dan mudah direplikasi. Hasil validasi menunjukkan bahwa buku panduan memperoleh skor kelayakan 95,23% dari ahli materi, 93,75% dari ahli media, dan 94,16% dari uji keterbacaan pengguna, yang seluruhnya termasuk kategori sangat layak. Dengan demikian, buku panduan konseling kelompok ACT yang dikembangkan dinyatakan valid dan layak digunakan sebagai pedoman implementasi layanan BK untuk membangun citra tubuh positif pada remaja SMA serta mendukung pelaksanaan layanan yang lebih terstandar dan berbasis bukti.

Kata Kunci: *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), buku panduan, citra tubuh positif, konseling kelompok, remaja SMA.

DEVELOPMENT OF A GUIDEBOOK ON ACCEPTANCE AND COMMITMENT THERAPY GROUP COUNSELING TO BUILD A POSITIVE BODY IMAGE AMONG TEENAGERS AT SMAN 1 JATISARI

Dian Ayu Desy Purnamasari
Master's Degree in Guidance and Counseling

Abstract

This study was motivated by the continued presence of adolescents with negative body image, which impacts their psychological, emotional, social, and behavioral aspects. The results of a preliminary study at SMAN 1 Jatisari indicate that some students have a negative body image, while Guidance and Counseling (BK) teachers do not yet have a guidebook specifically designed to facilitate group counseling using the Acceptance and Commitment Therapy (ACT) approach.

This study aims to develop an ACT group counseling guidebook that Guidance and Counseling (BK) teachers can use to foster a positive body image among high school adolescents. The study employs the Design-Based Research (DBR) method based on the McKenney and Reeves model, which includes the stages of analysis and exploration, design and construction, and evaluation and reflection. Data collection was conducted through interviews, observations, and questionnaires. The preliminary study used the Positive Body Image among Adolescents Scale (PBIAS) and the Acceptance and Action Questionnaire-II (AAQ-II), while the product evaluation involved one subject matter expert, one media expert, and two BK teachers as users. The product was developed in the form of a counseling manual based on the components of the Template for Intervention Description and Replication (TIDieR) to ensure that the intervention's implementation is more systematic and easily replicable.

The validation results show that the guidebook received a feasibility score of 95.23% from subject matter experts, 93.75% from media experts, and 94.16% from the user readability test, all of which fall into the "highly feasible" category. Thus, the developed ACT group counseling guidebook is deemed valid and suitable for use as a guideline for implementing guidance and counseling services to foster a positive body image among high school adolescents and to support the delivery of more standardized and evidence-based services.

Intelligentia - Dignitas

Keywords: Acceptance and Commitment Therapy (ACT), guidebook, positive body image, group counseling, high school adolescents.

LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING DIPERSYARATKAN UNTUK UJIAN TESIS	
Pembimbing I  M Dr. Eka Wahyuni, AAPD. NIP.197309151999032003 	Pembimbing II  Dede Rahmat dayat, Psi, Prof. Dr Hi M Ph D NIP.197104262001121002
Tanggal: <u>31 Juli 2026</u>	Tanggal: <u>30 Juli 2026</u>
Mengetahui, Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling  Dr MAAPD. . Eka Wahyuni, NIP.197309151999032003.....	
Tanggal: <u>31 Juli 2026</u>	

Nama : Dian Ayu Desy Purnamasari

NIM : 1108823008

Angkatan : 2023

BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN SIDANG TESIS

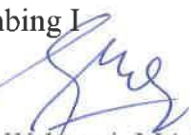
NAMA : DIAN AYU DESY PURNAMASARI

NIM : 1108823008

PROGRAM STUDI : BIMBINGAN DAN KONSELING

NO.	NAMA	TANDA TANGAN	TANGGAL
1	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Koordinator Program Studi)		31 Juli 2020
2	Dr. Eka Wahyuni, MAAPD. NIP. 197309151999032003 (Pembimbing I)	 	31 Juli 2020
3	Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D NIP. 197104262001121002 (Pembimbing II)		30 Juli 2020
4	Dr. Aip Badrujaman, M.Pd. NIP. 197911292008121002 (Ketua Penguji)		5 Agustus 2020
5	Dr. Karsih, M.Pd. NIP. 197909052010122002 (Anggota Penguji)		3 Agustus 2020
6	Dr. Susi Fitri, M.Si., Kons. NIP. 197211231998022001 (Anggota Penguji)		30 Agustus 2020

**PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING
DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER**

Pembimbing I

Dr. Wahyuni MAAP

. Eka, D
NIP. 197309151999032003

bimbing
Pem II


Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat, M.Psi., Ph.D
NIP. 197104262001121002
Tanggal : 30 Juli 2026

Tanggal : 31 Juli 2026

Dr. Aip Badrujaman, M.Pd.
NIP. 197911292008121002
(Ketua)


.....
(Tanda Tangan)

5 Agustus 2026
.....
(Tanggal)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD
NIP. 197309151999032003
(Koordinator Prodi)


.....
(Tanda Tangan)

31 Juli 2026
.....
(Tanggal)

Nama : Dian Ayu Desy Purnamasari
NIM : 1108823008
Tanggal Lulus : 22 Juli 2026
Angkatan : 2023

1. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta
2. Koordinator Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Dian Ayu Desy Purnamasari
NIM	: 1108823008
Tempat/Tanggal Lahir	: Indragiri Hulu, 15 Desember 1996
Program	: Magister
Program Studi	: Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan judul “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) untuk Membangun Citra Tubuh positif pada Remaja di SMA N 1 Jatisari” merupakan karya saya sendiri, tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapa pun. Apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Sekolah Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 1 Agustus 2026,
Yang Menyatakan



10000
METERA
TEMPEL
DCAOX126142142

Dian Ayu Desy Purnamasari

PERNYATAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dian Ayu Desy Purnamasari
No. Registrasi : 1108823008

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian tesis saya sebagai berikut,

1. Purnamasari, Dian A.D., Wahyuni, E., & Hidayat, Dede, R (2026). Citra Tubuh Negatif Siswa SMA Dan Implikasinya Terhadap *Acceptance And Commitment Therapy* (ACT). JKPI: *Jurnal Konseling Pendidikan Islam*, 7 (3).

Jakarta, 1 Agustus 2026

Yang menyatakan,



Dian Ayu Desy Purnamasari



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

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

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

Nama : Dian Ayu Desy Purnamasari
NIM : 1108823008
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Pengetahuan/Bimbingan dan Konseling
Alamat email : dianayudesy1512@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 :

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK ACCEPTANCE AND
COMITMENT THERAPY (ACT) UNTUK MEMBANGUN CITRA TUBUH POSITIF
PADA REMAJA DI SMAN 1 JATISARI**

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, 1 Agustus 2026

Penulis

Dian Ayu Desy Purnamasari

KATA PENGHANTAR

Segala puji bagi Allah SWT atas segala rahmat, karunia dan kemudahan serta kelancaran yang telah diberikan kepada penulis sehingga tesis dapat diselesaikan. Sholawat beserta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang kita harapkan syafaatnya. Penulisan tesis ditujukan untuk memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Magister Pendidikan (M. Pd) pada Fakultas Ilmu Pendidikan dalam Program Studi Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Jakarta. Penulis menyadari bahwa penyelesaian tesis tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, sehingga penulis mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat kepada berbagai pihak yang telah membantu baik secara moril maupun materi dalam proses penyusunan tesis. Maka dari itu, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta.
2. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku Koordinator Program Studi Magister Bimbingan Konseling Universitas Negeri Jakarta sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu, pikiran dan tenaga dalam memberikan arahan, bimbingan ilmu serta motivasi yang mendorong penulis untuk menyelesaikan tesis.
3. Prof. Dr. Dede Rahmat Hidayat M. Psi., Ph. D., selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah memberikan masukan yang membangun dalam rangka penyempurnaan tesis serta motivasi untuk penulis menyelesaikan tesis.
4. Seluruh Dosen Pengajar di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan ilmu, bimbingan, arahan serta turut membantu kelancaran dalam proses penyelesaian tesis.
5. Keluarga tercinta, Suami Hadi Pramono, Anak Sarfaraz Kavi, Bapak, Ibu, serta keluarga besar yang tiada henti memberikan doa, dukungan hingga bantuan kepada penulis dalam proses penyelesaian tesis.
6. Guru bimbingan dan konseling di SMA N 1 Jatisari yang selalu bersikap kooperatif untuk membantu penulis selama proses penelitian tesis.

7. Dosen ahli media dan dosen ahli materi yang telah meluangkan waktu, pikiran dan tenaga untuk membantu penulis dalam proses penyelesaian tesis.
8. Teman-teman kuliah angkatan 2023 dan 2024 di Program Studi Magister Bimbingan dan Konseling yang saling memberikan motivasi, berjuang bersama, menguatkan satu sama lain dalam melewati perkuliahan dari awal masa perkuliahan dengan penuh suka dan duka.
9. Teman-teman yang selalu menguatkan dengan memberikan doa dan dukungan maupun bantuan kepada penulis untuk dapat menyelesaikan tesis.

Penulis menyadari bahwa tesis yang disusun masih memiliki kekurangan, akan tetapi penulis memiliki harapan yang besar agar tesis yang disusun mampu menjadi sumbangsih penelitian yang baik terhadap almamater ataupun digunakan sebagai referensi bagi sivitas akademik Fakultas Ilmu Pendidikan terutama Program Studi Bimbingan dan Konseling. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dengan segala kerendahan hati.

Jakarta, 29 Juli 2026

Penulis,



Dian Ayu Desy Purnamasari

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PERSYARATAN	v
KATA PENGHANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	11
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Rumusan Masalah.....	12
1.5 Tujuan Penelitian	12
1.6 Manfaat Penelitian	12
1.7 Kebaharuan Penelitian	13
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	15
2.1 Kajian Teori.....	15
2.1.1 Citra Tubuh.....	15
2.1.2 Citra Tubuh Negatif Pada Remaja Madya	23
2.1.3 <i>Acceptance and Commitment Therapy</i> (ACT).....	26
2.1.4 Konseling Kelompok	31
2.1.5 Buku Panduan Konseling	36
2.2 Hasil Penelitian Relevan	38
2.3 Kerangka Berpikir	40
BAB III METODE PENELITIAN	43
3.1 Tujuan Penelitian	43
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	43
3.3 Buku Panduan Konseling kelompok <i>ACT</i> untuk Membangun Citra Tubuh Positif pada Remaja SMA	43
3.4 Desain Penelitian	47

3.5	Sampel Penelitian	56
3.6	Teknik Pengumpulan Data.....	56
3.7	Penyusunan Instrumen Penelitian	57
3.8	Teknik Analisis Data.....	67
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		70
4.1	Hasil Penelitian.....	70
4.1.1	Analisis dan Eksplorasi.....	70
4.1.2	Desain dan Konstruksi.....	81
4.1.3	Evaluasi dan Refleksi.....	118
4.2	Pembahasan	124
4.3	Keterbatasan Penelitian	129
BAB V KESIMPULAN DAN REKOMENDASI.....		131
5.1	Kesimpulan	131
5.2	Implikasi	133
5.3	Rekomendasi.....	134
5.3.1	Musyawarah Guru Bimbingan dan Konseling (MGBK).....	134
5.3.2	Sekolah	134
5.3.3	Guru Bimbingan dan Konseling	135
5.3.4	Penelitian Selanjutnya	135
DAFTAR PUSTAKA		137
LAMPIRAN		147
PROFIL PENULIS		172

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	42
Gambar 3. 1 Prosedur Penelitian DBR	49



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	43
Tabel 3.2 Pemetaan Komponen TIDieR dalam Pengembangan Buku	
Panduan Konseling Kelompok ACT	53
Tabel 3.3 Skala Linkert PBIAS.....	58
Tabel 3.4 Skala Linkert AAQ-II	59
Tabel 4.1 Hasil Kategori Tingkat Citra Tubuh Positif	79
Tabel 4.2 Gambaran Aspek Citra Tubuh Positif	76
Tabel 4.3 Hasil Kategori Tingkat Kekakuan Psikologis	79
Tabel 4.4 Hasil Sintesis Investigasi Lapangan	80
Tabel 4.5 Matriks Kegiatan Konseling Kelompok ACT Untuk Membangun	
Citra tubuh Positif	84
Tabel 4.6 Kontruksi Buku Panduan Konseling Kelompok ACT Untuk	
Membangun Citra Tubuh Positif.....	111
Tabel 4.7 Kerangka Awal Buku Panduan	113
Tabel 4.8 Revisi Solusi.....	115
Tabel 4.9 Hasil Uji Ahli Materi.....	119
Tabel 4.10 Hasil Uji Ahli Media.....	121
Tabel 4.11 Hasil Uji Keterbacaan	122
Tabel 4.12 Hasil Revisi Dosen Ahli dan Pengguna	123

Intelligentia - Dignitas

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Story Board Buku Panduan.....	148
Lampiran 2 Permohonan Ijin Penelitian	151
Lampiran 3 Bukti Penelitian.....	152
Lampiran 4 Permohonan Uji Ahli Media.....	153
Lampiran 5 Permohonan Uji Ahli Materi	154
Lampiran 6 Lembar Uji Ahli Media	155
Lampiran 7 Lembar Uji Ahli Materi	158
Lampiran 8 Lembar Uji Keterbacaan Pengguna	162
Lampiran 9 Lembar Uji Keterbacaan Pengguna 2	165
Lampiran 10 PBIAS (Positive Body Image among Adolescents Scale)	168
Lampiran 11 Instrumen Acceptance And Action Questionnaire-II	169
Lampiran 12 Hasil Verifikasi Artikel Ilmiah	171



Intelligentia - Dignitas

