

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Citra tubuh merupakan pengalaman psikologis yang beraneka ragam (Cash, 2002). Citra tubuh mengacu pada persepsi, pikiran, perasaan, dan keyakinan yang dimiliki individu tentang tubuh mereka sendiri. Citra tubuh mencakup pada bagaimana cara individu memandang penampilan, ukuran, warna, bentuk, berat, dan atribut fisik lainnya. Citra tubuh dapat memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang, serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Cash, 2002; Secord & Jourard, 1953; Tunç et al., 2023). Menurut Smolak & Thompson (2009) citra tubuh adalah gambaran yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari pengalaman subjektif individu.

Perhatian terhadap tubuh dan pembentukan citra tubuh, terjadi pada remaja dalam rentang usia 12-18 tahun (Cash, 2002; Holland & Tiggemann, 2016; Smolak dan Thompson, 2009). Remaja dengan rentang usia ini dikategorikan sebagai remaja madya yang berada pada fase *Identity vs. Role Confusion* (Erikson, 1968). Bagi remaja madya ini, penampilan fisik sangat penting untuk identitas individu. Hal ini dapat memicu masalah mental seperti permasalahan kognitif, contohnya; terlalu berpikir negatif, sering membandingkan diri dengan orang lain dan selalu merasa cemas berlebihan (Cash, 2012), emosional, contohnya; merasa malu dengan bentuk tubuh, kecemasan sosial tinggi, depresi, dan rendahnya *self-esteem* (Rodgers et al., 2025), perilaku seperti diet ketat, olahraga berlebihan, *disordered eating*, *photo editing* ekstrem, dan *selfie addiction* (Stice & Shaw, 2002), serta perkembangan yaitu kesulitan menerima diri sendiri sehingga proses pembentukan jati diri menjadi terganggu (Grogan, 2021).

Menurut Cash dan Pruzinsky (2002) perasaan tidak puas terhadap tubuh dan cara pandang individu terhadap berat badannya berhubungan dengan citra

tubuh individu. Individu yang merasa puas akan penampilan fisiknya, lebih mudah menerima, memahami, dan mencintai tubuhnya akan memiliki citra tubuh yang positif, sedangkan individu yang merasa tidak puas akan penampilan fisiknya cenderung memiliki citra tubuh yang negatif (Cash, 2002; Grogan, 2016; Smolak dan Thompson, 2009).

Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nurrahim & Pranata (2024) menunjukkan bahwa 31,67% remaja memiliki citra tubuh negatif. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ayu et al., (2025) menemukan sebanyak 90,6% atau 106 orang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya yang cenderung memiliki citra tubuh negatif. Peneliti telah melakukan studi pendahuluan pada SMAN 1 Jatisari terdapat 38% atau sebanyak 66 peserta didik dari 175 peserta didik mengalami citra tubuh negatif. Gejala-gejala masalah citra tubuh pada remaja saat ini dapat dilihat dari beberapa aspek, seperti psikologis, perilaku dan sosialnya.

Munculnya masalah citra tubuh pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu; faktor biologis, psikologis, budaya, sosial, dan media yang saling berhubungan dan memberikan tekanan terhadap remaja untuk memenuhi standar tubuh ideal tertentu. Penelitian yang dilakukan Pertiwi et al., (2020) menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan citra tubuh. Remaja perempuan maupun laki-laki sering kali membandingkan dirinya dengan standar kecantikan atau ketampanan yang ada di masyarakat. Seperti halnya cantik itu putih, tubuh langsing, dan tinggi untuk perempuan sedangkan memiliki tubuh berbentuk atletik atau berotot untuk laki-laki. Kerap kali menjadi tolak ukur yang mendorong keinginan remaja untuk mengubah penampilan fisik mereka.

Menurut Grogan (2021) menjelaskan bahwa konsep ideal dari citra tubuh yang sebenarnya yaitu adanya ketertarikan antara aspek fisik dan aspek emosional pada perkembangan remaja. Pada umumnya, remaja memiliki keinginan untuk menampilkan dirinya sebaik mungkin. Dikuatkan dengan pendapat (Fang et al., 2022; Rashidi Zafar et al., 2023b) bahwa Penampilan tubuh merupakan bagian dari identitas individu dalam situasi sosial. Sehingga remaja mulai meningkatkan kesadaran akan sikap sosial terhadap penampilan

fisik, dengan memperhatikan aspek-aspek pada penampilan terutama pada tubuhnya, seperti penggunaan *skin care* sampai cara berpakaianya agar tampil secara prima. Akibatnya mendorong remaja untuk lebih sering memikirkan masalah citra tubuhnya (Regehr et al., 2020).

Adanya citra tubuh negatif pada remaja memberikan dampak buruk terhadap kehidupannya. Dampak citra tubuh negatif pada remaja meliputi kesulitan dalam kehidupan sehari-hari serta gangguan kesehatan mental seperti bulimia, depresi, gangguan dismorfik tubuh, dan anoreksia nervosa (Ramsyah & Muhid, 2024). Remaja dengan citra tubuh negatif dapat memicu serangkaian masalah serius yang dapat mengakibatkan gangguan kesehatan mental di mana gangguan ini akan mempengaruhi kualitas hidupnya secara keseluruhan, serta rendahnya kepercayaan diri, *self esteem* dan kecemasan sosial (Dumar et al., 2024). Faktor utama citra tubuh negatif dipengaruhi oleh adanya media sosial, usia, kelas sosial ekonomi, hubungan *interpersonal*, budaya, dan kepribadian (Komala & Sugiariyanti, 2023).

Citra tubuh merupakan konsep psikologis yang kompleks dan penting, sehingga tidak dapat diabaikan dalam kehidupan remaja. Tidak hanya merefleksi penampilan fisik, melainkan gambaran mental yang mencakup persepsi, penilaian, serta perasaan yang dimiliki individu terhadap tubuhnya. Sehingga pentingnya citra tubuh termanifestasi agar remaja berada dalam kesejahteraan mental yang baik, *self esteem* yang sehat, hubungan yang lebih baik dan penerimaan terhadap perubahan fisik remaja. Maka intervensi ini sangat penting untuk mencegah dampak jangka panjang dan untuk membantu remaja membangun persepsi diri yang sehat dan positif.

Secara teoritis, konseling kelompok memiliki karakteristik yang sangat sesuai untuk menangani masalah citra tubuh pada remaja. Corey (2017) menyatakan bahwa konseling kelompok menyediakan lingkungan yang aman dan suportif di mana anggota kelompok dapat berbagi pengalaman, memperoleh umpan balik, dan belajar dari perspektif orang lain yang memiliki masalah serupa. Yalom & Leszcz (2020) mengidentifikasi beberapa faktor terapeutik dalam konseling kelompok yang relevan dengan masalah citra tubuh, yaitu remaja menyadari tidak sendirian, saling membantu

meningkatkan harga diri, mengoreksi pengalaman negatif terkait penampilan, belajar keterampilan sosial tanpa bergantung pada penampilan, dan penerimaan dalam kelompok membantu penerimaan diri).

Di dukung oleh penelitian Butters & Cash (1987) menunjukkan bahwa intervensi kelompok berbasis kognitif-perilaku efektif meningkatkan kepuasan tubuh pada remaja perempuan. Lewis-Smith et al., (2018) melalui meta-analisis menemukan bahwa program pencegahan berbasis kelompok secara signifikan mengurangi ketidakpuasan tubuh pada remaja. Yager & O'Dea (2021) membuktikan bahwa konseling kelompok dengan pendekatan psikoedukasi efektif meningkatkan citra tubuh positif pada remaja laki-laki dan perempuan. Di Indonesia, Sari (2022) menemukan bahwa konseling kelompok efektif meningkatkan citra tubuh positif pada peserta didik SMA. Keunggulan spesifik konseling kelompok untuk citra tubuh dibanding konseling individual antara lain efisiensi waktu dan sumber daya, adanya dukungan sosial dari teman sebaya, kesempatan belajar dari pengalaman orang lain, normalisasi pengalaman, dan pengembangan keterampilan sosial dalam konteks kelompok yang aman sebelum diterapkan di dunia nyata (Gladding, 2018).

Pendekatan *ACT* menawarkan alternatif yang menjanjikan dalam membangun citra tubuh positif pada remaja. Berbeda dengan terapi kognitif perilaku tradisional yang fokus pada perubahan pikiran negatif, *ACT* memiliki kesesuaian unik karena berfokus pada enam proses inti: (a) *acceptance* adalah keterampilan menerima pikiran negatif tanpa berusaha mengubah atau menghindarinya, mengatasi *experiential avoidance* (Rashidi Zafar et al., 2023a; Harris, 2019); (b) *cognitive defusion* latihan agar tidak terjebak dalam pikiran negatif tentang tubuh; (c) *being present* yaitu fokus pada pengalaman saat ini tanpa evaluasi negatif; (d) *self as context* adalah melihat diri lebih dari sekadar penampilan; (e) *values*, mengidentifikasi nilai-nilai penting dalam hidup, menggeser fokus dari penampilan; dan (f) *committed action* merupakan tindakan konkret yang selaras dengan nilai-nilai hidup (Hayes et al., 2011).

ACT memiliki keunggulan untuk remaja di antaranya adalah 1) mengatasi akar masalah *experiential avoidance*, bukan hanya mengubah pikiran; 2) tidak perlu melawan standar sosial, cukup menerima dan tetap

bergerak menuju nilai-nilai hidup; 3) membangun *psychological flexibility* untuk beradaptasi dengan perubahan fisik dan tekanan sosial; 4) menggunakan metafora dan latihan eksperiensial yang mudah dipahami remaja (Pearson et al., 2021; Fang et al., 2022). 5) berorientasi pada nilai yang sedang dicari remaja; 6) efektif jangka panjang (Wood & Fletcher, 2023; Xu et al., 2024).

Di dukung oleh temuan dari (Moradi et al., 2020) menyatakan bahwa ACT meningkatkan citra tubuh positif pada remaja perempuan. Serta Pourfarahani et al., (2023) menunjukkan bahwa ACT dapat mengurangi kekhawatiran citra tubuh sebesar 42%. Sejalan dengan penelitian Tunç et al., (2023) dalam meta-analisis menemukan ACT paling efektif untuk citra tubuh dan program ACT dapat meningkatkan *body appreciation* dan *psychological flexibility* (Fogelkvist et al., 2020).

Intervensi citra tubuh telah dilakukan dengan beragam jenis intervensi yang digunakan untuk membangun citra tubuh positif. Namun beberapa intervensi ini memiliki keterbatasan. Pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif, (Rashidi Zafar et al., 2023b) namun menekankan perubahan pikiran-perilaku, kurang pada penerimaan, dan sangat tergantung pada keaktifan klien. *Metacognitive Therapy* (MCT) efektif (Tajbakhsh et al., 2023) namun membutuhkan pemahaman kognitif tinggi sehingga sulit bagi remaja dengan kemampuan metakognitif terbatas. *Dialectical Behavioral Therapy* (DBT) efektif (Mohammad Hassan & Hassan, 2016) namun membutuhkan motivasi tinggi dan kesiapan perubahan. ACT unggul karena mekanismenya sejalan dengan positif citra tubuh, menggunakan media yang disesuaikan dengan remaja (Paul, 2013), fokus pada nilai dan makna hidup, efektif untuk beragam latar belakang, dan berdampak jangka panjang (Naseri & Mehdi, 2023; Xu et al., 2024).

Membantu guru BK untuk mampu menerapkan intervensi konseling kelompok ACT untuk membangun citra tubuh positif berfokus pada menanggulangi permasalahan peserta didik, dibutuhkan media berupa panduan. Meskipun guru BK sudah memiliki kompetensi akademik dasar, penerapan ACT tidak sekadar mengajarkan teknik relaksasi atau restrukturisasi

kognitif; melainkan melibatkan enam proses inti yang bersifat pengalaman dan metaforis. Tanpa panduan yang terstruktur, konselor bimbingan berisiko mengembangkan kesalahpahaman saat memfasilitasi latihan difusi kognitif atau salah menafsirkan cara membimbing siswa dalam mengeksplorasi nilai-nilai hidup. Oleh karena itu, buku panduan ini bukan sekadar “sumber daya tambahan,” melainkan komponen penting yang berfungsi untuk menghubungkan antara teori ACT dengan praktik konseling konkret di ruang kelas. Selain itu, pengembangan buku panduan ini memenuhi standar profesional bagi guru bimbingan dan konseling sebagaimana diatur dalam Peraturan Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling, yang menekankan bahwa layanan bimbingan dan konseling harus direncanakan, diprogramkan, dan didokumentasikan secara sistematis. Ketersediaan buku panduan ini memastikan standarisasi prosedur operasional layanan (SOP), sehingga kualitas intervensi tidak hanya bergantung pada subjektif atau pengalaman individu guru bimbingan dan konseling.

Penelitian serupa turut dipaparkan oleh Prakoso (2015) yang menyebutkan bahwa, di beberapa sekolah tingkat menengah atas di Kabupaten Klaten dan Yogyakarta guru Bimbingan dan Konseling masih kekurangan media informasi. Media berupa buku panduan praktik konseling yang memenuhi standar kelayakan.

Hasil wawancara dengan guru BK tingkat Sekolah Menengah Atas (SMA) di daerah Karawang menjelaskan bahwa, pengembangan referensi salah satunya dalam bentuk panduan menjadi hal yang sangat dibutuhkan untuk : 1) memperoleh informasi mengenai intervensi/teknik/pendekatan dalam konseling yang sifatnya baru; 2) mempersiapkan layanan konseling yang mendukung proses pemberian bantuan kepada peserta didik secara maksimal; 3) membantu mengembangkan kemampuan personal guru BK berkenaan dengan pemahaman akan teori maupun teknik konseling. Khususnya, penerapan konseling kelompok ACT dalam membangun citra tubuh positif pada remaja SMA/Sederajat. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Febrianti et al., (2022) menyatakan bahwa buku panduan konseling efektif

meningkatkan kompetensi guru dan efektivitas layanan. Buku panduan memberikan manfaat operasional yaitu pedoman pelaksanaan lengkap, materi dan latihan terstruktur, panduan dinamika kelompok, instrumentasi evaluasi, dan pengembangan profesional guru.

Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan keefektifan ACT dalam membangun citra tubuh positif pada remaja (Fogelkvist et al., 2020; Pourfarahani et al., 2023; Tunç et al., 2023), sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada pengujian efektivitas intervensi dan belum menghasilkan alat implementasi yang dapat langsung digunakan oleh guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Situasi ini membuktikan bahwa adanya kesenjangan antara penelitian dan praktik lapangan yaitu, ketidaksesuaian antara temuan penelitian dan implementasi layanan di lapangan. Christine E. Murray (2011) menjelaskan bahwa berbagai inovasi dalam bidang konseling sering kali berhenti pada publikasi ilmiah karena praktisi belum memiliki perangkat operasional yang dapat menerjemahkan hasil penelitian ke dalam praktik profesional secara sistematis. Akibatnya, meskipun suatu pendekatan telah terbukti efektif secara empiris, implementasinya di sekolah sering kali belum optimal.

Dalam konteks layanan BK di sekolah, penerapan praktik berbasis bukti memerlukan kerangka kerja implementasi yang sistematis untuk memastikan bahwa intervensi dilaksanakan secara konsisten. Forman dan Barakat (2011) menjelaskan bahwa keberhasilan implementasi suatu pendekatan bimbingan di sekolah tidak hanya ditentukan oleh keefektifan pendekatan itu sendiri, tetapi juga dipengaruhi oleh karakteristik program, kesesuaian dengan konteks sekolah, dukungan pelatihan, serta ketersediaan pedoman implementasi yang jelas. Sejalan dengan hal ini, Warren & Mauk (2019), menyatakan bahwa penerapan hasil penelitian dalam praktik memerlukan panduan pelaksanaan agar intervensi memiliki ketepatan yang tinggi, dapat direplikasi pada berbagai konteks sekolah, serta menghasilkan luaran yang konsisten.

Kebutuhan terhadap perangkat implementasi tersebut menjadi semakin penting karena ACT merupakan pendekatan yang memiliki karakteristik berbeda dibandingkan pendekatan konseling konvensional. ACT tidak hanya

mengajarkan perubahan pikiran negatif, tetapi menekankan enam proses inti, yaitu *acceptance*, *cognitive defusion*, *being present*, *self as context*, *values*, dan *committed action* (Hayes et al., 2012). Keenam proses tersebut dilaksanakan melalui latihan-latihan eksperiensial, penggunaan metafora, *mindfulness*, refleksi diri, dan eksplorasi nilai yang memerlukan keterampilan fasilitasi secara sistematis. Oleh karena itu, tanpa adanya panduan yang terstruktur, guru BK berpotensi mengalami kesulitan dalam menentukan tujuan setiap sesi, memfasilitasi dinamika kelompok, memilih aktivitas yang sesuai dengan karakteristik peserta didik, maupun mengevaluasi ketercapaian tujuan layanan. Kondisi tersebut dapat menyebabkan implementasi ACT berjalan tidak konsisten sehingga efektivitas intervensi sulit dipertahankan.

Selain mempertimbangkan kebutuhan guru bimbingan dan konseling terkait pedoman pelaksanaan layanan konseling, pengembangan produk dalam penelitian ini juga memperhatikan standar desain intervensi guna memastikan bahwa intervensi tersebut dapat dengan mudah direplikasi dan diterapkan secara konsisten oleh guru BK. Dalam penelitian pengembangan, kualitas suatu produk tidak hanya ditentukan oleh kelengkapan materi, tetapi juga oleh kejelasan deskripsi intervensi sehingga dapat diterapkan secara konsisten oleh pengguna. Hoffmann et al., (2014) menjelaskan bahwa banyak intervensi gagal direplikasi karena prosedur pelaksanaannya tidak dideskripsikan secara lengkap. Oleh sebab itu, *Template for Intervention Description and Replication* (TIDieR) dikembangkan sebagai pedoman untuk memastikan setiap komponen intervensi terdokumentasi secara sistematis sehingga dapat direplikasi oleh pengguna pada berbagai konteks. Sehingga, buku panduan konseling kelompok ACT yang dikembangkan dalam penelitian ini disusun dalam bentuk manual konseling berdasarkan *Template for Intervention Description and Replication* (TIDieR) yang dikembangkan oleh Hoffmann et al., (2014).

Standar TIDieR menekankan bahwa suatu intervensi harus dijelaskan secara lengkap agar dapat dipahami, direplikasi, dan diterapkan secara konsisten oleh pengguna. Berdasarkan prinsip ini, buku panduan tersebut tidak hanya mencakup landasan konseptual dan tujuan layanan, tetapi juga mengintegrasikan seluruh komponen intervensi yang meliputi rasional, tujuan

layanan, kompetensi konselor, karakteristik peserta didik, materi dan media, sintaks setiap sesi, durasi layanan, prosedur pelaksanaan, lembar kerja peserta didik, dan evaluasi.

Dengan penyusunan buku panduan dalam bentuk manual konseling, guru BK memperoleh pedoman implementasi yang sistematis tanpa harus menggunakan dokumen atau perangkat yang terpisah, sehingga pelaksanaan konseling kelompok ACT disekolah menjadi lebih terstandar. Buku panduan dalam bentuk manual konseling berdasarkan TIDieR juga bertujuan menjaga *implementation fidelity*, yaitu tingkat kesesuaian pelaksanaan intervensi dengan rancangan yang telah dikembangkan. *Fidelity* yang tinggi memungkinkan setiap guru BK melaksanakan layanan menggunakan prosedur yang relatif sama sehingga hasil intervensi menjadi lebih konsisten.

Pemilihan konseling kelompok sebagai bentuk layanan dalam penelitian ini juga didasarkan pada karakteristik permasalahan citra tubuh yang berkembang melalui proses interaksi sosial dan *social comparison*. Remaja yang memiliki citra tubuh negatif cenderung membandingkan dirinya dengan teman sebaya maupun standar ideal yang dibentuk oleh media sosial. Oleh karena itu, konseling kelompok menjadi bentuk intervensi yang lebih sesuai dibandingkan konseling individual karena menyediakan kesempatan bagi peserta didik untuk memperoleh dukungan sosial, menyadari bahwa permasalahan yang dialaminya juga dialami oleh orang lain, belajar dari pengalaman anggota kelompok, serta mengembangkan penerimaan diri melalui dinamika kelompok (Yalom & Leszcz, 2020). Meta-analisis Whiston et al., (2011) juga menunjukkan bahwa layanan konseling kelompok di sekolah memberikan dampak positif terhadap perkembangan pribadi, sosial, dan emosional peserta didik.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti semakin menguatkan kebutuhan pengembangan produk. Wawancara dengan guru BK SMA di Kabupaten Karawang menunjukkan bahwa guru BK belum memiliki buku panduan yang secara khusus menjelaskan implementasi konseling kelompok menggunakan pendekatan ACT untuk membangun citra tubuh positif. Guru BK menyampaikan bahwa referensi yang tersedia masih bersifat umum

sehingga belum memberikan petunjuk operasional mengenai sintaks pelaksanaan layanan, aktivitas kelompok, penggunaan teknik ACT, maupun evaluasi hasil konseling. Kondisi tersebut sejalan dengan penelitian Prakoso (2015) yang menunjukkan bahwa guru BK di beberapa SMA di Kabupaten Klaten dan Yogyakarta masih mengalami keterbatasan media berupa buku panduan praktik konseling yang memenuhi standar kelayakan. Penelitian Febrianti et al., (2022) juga membuktikan bahwa keberadaan buku panduan mampu meningkatkan kompetensi guru BK serta efektivitas pelaksanaan layanan karena menyediakan prosedur layanan yang sistematis, materi yang terstruktur, panduan aktivitas, serta instrumen evaluasi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa permasalahan utama bukan terletak pada belum terbuktinya efektivitas ACT, melainkan belum tersedianya produk implementasi yang mampu menjembatani hasil-hasil penelitian ACT dengan praktik layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Dengan demikian, kebaruan penelitian ini tidak terletak pada penggunaan pendekatan ACT ataupun konseling kelompok, melainkan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT yang disusun secara sistematis berdasarkan prinsip-prinsip ACT, kebutuhan guru BK, karakteristik peserta didik SMA, serta prosedur layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah. Buku panduan ini dirancang tidak hanya memuat landasan teoritis, tetapi juga sintak pelaksanaan setiap sesi, tujuan layanan, aktivitas kelompok, lembar kerja peserta didik, media pendukung, serta instrumen evaluasi sehingga dapat digunakan secara praktis oleh guru BK dalam memberikan layanan yang terstandar.

Dengan mempertimbangkan tingginya angka peserta didik yang memiliki citra tubuh negatif di SMAN 1 Jatisari, kuatnya landasan teoritis mengenai efektivitas konseling kelompok dan ACT, kebutuhan nyata guru BK terhadap perangkat implementasi layanan, serta belum tersedianya buku panduan konseling kelompok ACT yang sesuai dengan konteks layanan BK di sekolah menengah, maka penelitian ini memfokuskan pada pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT untuk membangun citra tubuh positif pada remaja dalam bentuk manual konseling yang berstandar internasional.

Produk yang dihasilkan mengintegrasikan seluruh komponen intervensi ke dalam satu dokumen sehingga dapat digunakan sebagai pedoman implementasi yang sistematis, mudah direplikasi, menjaga *implementation fidelity*, dan mendukung penyelenggaraan layanan BK berbasis bukti.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka dapat diidentifikasi beberapa masalah dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Masih terdapat peserta didik SMA yang memiliki citra tubuh negatif, yang ditunjukkan oleh hasil studi pendahuluan di SMAN 1 Jatisari, sehingga berdampak pada aspek kognitif, emosional, perilaku, dan perkembangan peserta didik. Meskipun konseling kelompok dengan pendekatan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) telah terbukti efektif dalam membangun citra tubuh positif, implementasinya dalam layanan Bimbingan dan Konseling di sekolah masih belum optimal.
2. Guru Bimbingan dan Konseling belum memiliki buku panduan konseling kelompok berbasis ACT yang terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan layanan di sekolah, sehingga pelaksanaan intervensi masih bergantung pada pengalaman dan pemahaman masing-masing guru BK. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT yang valid, praktis, dan efektif sebagai pedoman pelaksanaan layanan untuk membangun citra tubuh positif pada peserta didik SMA.

1.3 Batasan Masalah

Agar penelitian ini lebih terarah, maka penulis membatasi masalah penelitian pada “Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok ACT Untuk membangun Citra Tubuh Positif Pada Remaja”.

1.4 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana rancangan desain buku panduan konseling kelompok ACT untuk membangun citra tubuh positif pada remaja di SMA N 1 Jatisari?”

1.5 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT yang dapat digunakan oleh guru BK untuk membangun citra tubuh positif pada peserta didik di SMAN 1 Jatisari.

1.6 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang dapat diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat memberikan sumbangan ilmiah dalam Ilmu Pendidikan Bimbingan dan Konseling dan memperkaya media Bimbingan dan Konseling melalui inovasi pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT yang fokus dalam menerima permasalahan yang dialami untuk membangun citra tubuh positif peserta didik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Guru BK

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mewakili guru BK sebagai panduan untuk membantu memfasilitasi peserta didik melalui layanan konseling yang berbasis ACT untuk membangun citra tubuh positif peserta didik.

b. Bagi Peserta didik

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan banyak informasi terkait citra tubuh positif dan memahami konsep citra tubuh positif serta meningkatkan kesadaran dan mengenali pikiran negatif tentang tubuh, agar mampu menerima diri sendiri secara utuh dan apa adanya,

sehingga mampu membangun citra tubuh positif yang dapat mencegah risiko berbagai masalah kesehatan mental.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai sumber rujukan bagi para peneliti yang akan melakukan penelitian dengan tema yang sama yaitu tentang ACT untuk membangun citra tubuh positif peserta didik.

1.7 Kebaharuan Penelitian

Citra tubuh positif merupakan faktor kunci yang mendukung kesejahteraan psikologis remaja. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa citra tubuh positif pada remaja mencakup apresiasi diri terhadap tubuh sendiri dan orang lain, serta ketahanan terhadap pesan-pesan negatif dari media dan lingkungan sosial yang dapat mengancam citra tubuh (Maes et al., 2021). Mengingat bahwa masa remaja merupakan periode kritis dalam pembentukan identitas dan harga diri yang sehat maka penting diperhatikan dalam menghadapi perubahan pubertas dan tekanan sosial.

Banyak berbagai intervensi psikologis untuk membangun citra tubuh positif. Akan tetapi, masih jarang ditemukan program atau panduan konseling yang secara spesifik dirancang untuk kelompok remaja dengan pendekatan ACT, khususnya di Indonesia. Penelitian yang membahas ACT untuk membangun citra tubuh pada populasi remaja masih sangat perlu dilakukan dan dikembangkan karena jumlahnya yang terbatas. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Hakim et al., (2026) bahwa ACT lebih banyak berfokus pada usia dewasa dan masalah klinis, sementara penelitian terhadap remaja merupakan studi yang masih berkembang namun telah dibuktikan bahwa ACT memiliki hasil yang efektif dan menjanjikan dalam membangun citra tubuh positif pada berbagai kalangan usia termasuk pada remaja (Paul, 2013).

ACT yang menekankan pada teknik penerimaan pengalaman ACT internal dan komitmen terhadap nilai-nilai personal. Hal ini telah terbukti efektif dalam berbagai konteks psikologi yang telah dilakukan dalam penelitian sebelumnya (Fogelkvist et al., 2020; Moradi et al., 2020; Naseri & Mehdi,

2023; Pourfarahani et al., 2023; Rashidi Zafar et al., 2023b; Tajbakhsh et al., 2023; Tunç et al., 2023; Wood & Fletcher, 2023; Xu et al., 2024). Namun masih kurang dimanfaatkan secara luas dalam intervensi citra tubuh remaja. Dalam menangani isu citra tubuh melalui penerimaan dan fleksibilitas psikologi memungkinkan remaja untuk menghadapi pikiran-pikiran dan perasaan negatif tanpa menghindar, serta dapat bertindak sesuai dengan nilai-nilai hidupnya yang bermakna. Pendekatan dapat membangun ketahanan psikologis dan secara signifikan mendukung pembangunan citra tubuh positif pada remaja (Fang & Ding, 2020). Sehingga kebaruan dalam penelitian ini adalah pengembangan buku panduan konseling kelompok ACT untuk membangun citra tubuh positif pada populasi remaja yang berada disekolah menengah atas.

Buku Panduan konseling kelompok berbasis ACT sangat dibutuhkan untuk memberikan panduan praktis bagi konselor/guru Bimbingan dan Konseling (BK) sehingga dalam penelitian ini juga memberikan pengayaan pada buku panduan dalam membantu guru BK dalam membangun citra tubuh positif remaja. Buku panduan ini diharapkan dapat mengintegrasikan teori citra tubuh positif dan prinsip-prinsip ACT, serta menyediakan alat dan teknik yang mudah diterapkan dalam *setting* kelompok sekolah menengah atas/ sederajat.

Penelitian ini juga bertujuan mengisi batasan bacaan dengan menghasilkan buku panduan yang valid dan aplikatif untuk konseling kelompok ACT dalam konteks remaja. Selain itu, penelitian ini memberikan basis empiris terkait efektivitas ACT dalam membangun citra tubuh positif pada remaja, sekaligus menawarkan intervensi yang dapat diadaptasi secara luas di berbagai *setting* pendidikan.

Intelligentia - Dignitas