

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK  
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN  
*BODY IMAGE* POSITIF REMAJA PUTRI**



**Ardiani Febriana 1108822011**

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

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

**2026**

# **DEVELOPMENT OF A COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY GROUP COUNSELING HANDBOOK TO ENHANCE POSITIVE BODY IMAGE IN ADOLESCENT GIRLS**

Ardiani Febriana  
Guidance and Counseling

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to develop a valid and systematic Cognitive Behavioral Therapy (CBT)-based group counseling manual designed for Guidance and Counseling teachers in schools. It was a Design-Based Research (DBR) adopting the Reeves model, which comprised four main phases: analysis of practical problems, development of solutions, testing and refinement, and reflection.

Initial need analysis using the Positive Body Image Assessment Scale (PBIAS) among 165 female students at SMP and SMA Santo Antonius Jakarta identified Media Resilience as the primary vulnerability requiring intervention (11.34%). The developed manual integrated a 9-session structured intervention adapting Thomas Cash's CBT principles. Evaluation was conducted through expert judgment involving material and media validators to assess conceptual, operational feasibility, as well as visual layout.

The expert evaluation results indicated that the material validation achieved a score of 84% (highly feasible) and the media validation achieved a score of 87.5% (highly feasible). Key refinements were undertaken based on expert feedback, including establishing operational session objectives, embedding indicators of success, and adding group leader obstacle-mitigation boxes. Furthermore, media enhancements incorporated warm-tone cover redesigns, consistent section color-coding, speech bubbles for group leader verbal instructions, and activity icons (sharing, writing, reflection). The reflection phase formulated conceptual design principles for safe, systematic CBT interventions on adolescent body image issues.

The findings lead to the recommendation for Guidance and Counseling practitioners to utilize the manual as a responsive service instrument. It is also recommended for future researchers to extend this study to large-scale empirical implementation.

**Keywords:** *body image, cognitive behavioral therapy, design-based research, group counselling*

**PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK  
COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN  
POSITIVE BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI**

Ardiani Febriana  
Bimbingan dan Konseling

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan buku panduan konseling kelompok berbasis *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang valid dan sistematis yang dirancang untuk guru Bimbingan dan Konseling di sekolah. Penelitian ini merupakan Penelitian Berbasis Desain (*Design-Based Research* atau DBR) yang mengadopsi model Reeves, yang terdiri dari empat tahap utama: analisis masalah praktis, pengembangan solusi, pengujian dan penyempurnaan, serta refleksi.

Analisis kebutuhan awal menggunakan *Positive Body Image Assessment Scale* (PBIAS) pada 165 siswi di SMP dan SMA Santo Antonius Jakarta mengidentifikasi Ketahanan Media (*Media Resilience*) sebagai kerentanan utama yang memerlukan intervensi (11,34%). Buku panduan yang dikembangkan mengintegrasikan intervensi terstruktur 9 sesi yang mengadaptasi prinsip-prinsip CBT Thomas Cash. Evaluasi dilakukan melalui penilaian ahli (*expert judgment*) yang melibatkan validator materi dan media untuk menilai kelayakan konseptual, operasional, serta tata letak visual.

Hasil evaluasi ahli menunjukkan bahwa validasi materi mencapai skor 84% (sangat layak) dan validasi media mencapai skor 87,5% (sangat layak). Penyempurnaan utama dilakukan berdasarkan masukan ahli, termasuk menetapkan tujuan sesi yang operasional, menyematkan indikator keberhasilan, dan menambahkan kotak mitigasi hambatan untuk pemimpin kelompok. Selain itu, peningkatan media mencakup perancangan ulang sampul berformat *warm-tone*, kode warna bagian yang konsisten, balon kata (*speech bubble*) untuk instruksi verbal pemimpin kelompok, dan ikon aktivitas (berbagi, menulis, refleksi). Tahap refleksi merumuskan prinsip-prinsip desain konseptual untuk intervensi CBT yang aman dan sistematis terkait isu *body image* remaja.

Temuan ini menghasilkan rekomendasi bagi praktisi Bimbingan dan Konseling untuk memanfaatkan buku panduan ini sebagai instrumen layanan responsif. Direkomendasikan pula bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas penelitian ini ke ranah implementasi empiris skala besar.

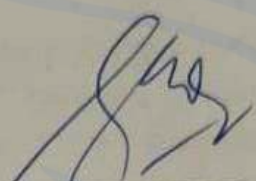
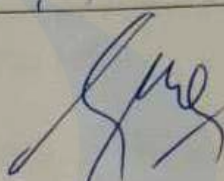
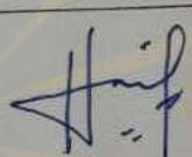
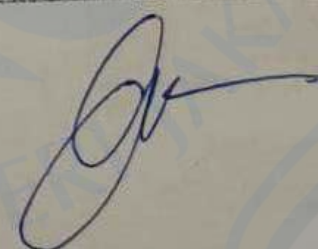
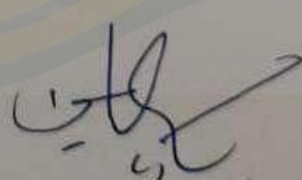
**Kata kunci:** *body image, cognitive behavioral therapy*, penelitian berbasis desain, konseling kelompok

# BUKTI PENGESAHAN PERBAIKAN UJIAN TESIS

Nama : Ardiani Febriana

NIM : 1108822011

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

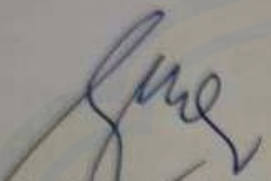
| No. | Nama                                                        | Tanda Tangan                                                                         | Tanggal |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1   | Dr. Eka Wahyuni, MAAPD<br>( Koordinator Program Studi )     |    |         |
| 2   | Dr. Eka Wahyuni, MAAPD<br>( Pembimbing I )                  |    |         |
| 3   | Dr. Wirda Hanim, M.Psi<br>( Pembimbing II )                 |   |         |
| 4   | Dr. Happy Karlina Marjo,<br>M.Pd., Kons<br>( Penguji )      |  |         |
| 5   | Prof.Dr. Dede Rahmat Hidayat,<br>M.Psi, Ph.d<br>( Penguji ) |  |         |
| 6   | Dr.Karsih, M.Pd<br>( Penguji )                              |  |         |

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

DIPERSYARATKAN UNTUK YUDISIUM MAGISTER

Pembimbing I

Pembimbing II

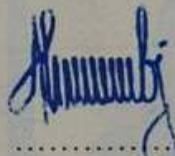
  
Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003

  
Dr. Wirda Hanim, M.Psi  
NIP. 196203101986022001

Tanggal:

Tanggal:

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

  
.....  
(Tanda Tangan)

Dr. Eka Wahyuni, MAAPD  
NIP. 197309151999032003  
(Koordinator Program Studi)

  
.....  
(Tanda Tangan)

Nama : Ardiani Febriana  
NIM : 1108822011  
Tanggal Lulus :  
Angkatan : 2022

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 : Ardiani Febriana  
NIM : 1108822011  
Tempat/Tanggal Lahir : Wonosobo, 03 Februari 1994  
Program : Magister  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Dengan ini menyatakan bahwa tesis dengan Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja Putri merupakan karya sendiri tidak mengandung unsur plagiat dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Demikian pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada unsur paksaan dari siapapun. Apabila ditemukan hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di Pascasarjana Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 20 Agustus 2026  
Yang menyatakan,



Ardiani Febriana  
1108822011

## Pernyataan Publikasi

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ardiani Febriana

No. Registrasi : 1108822011

Menyatakan bahwa saya telah mempublikasikan hasil penelitian Tesis Magister saya sebagai berikut:

1. Febriana, A., Wahyuni, E., & Hanim, W. (2024). Body Image Condition of Adolescent Girls in East Jakarta Catholic High School. 2nd International Conference on Environmental Learning Educational Technologies (ICELET 2024), Jakarta, Indonesia.
2. Febriana, A., Wahyuni, E., & Hanim, W. (in press). Body image perception among adolescent girls at a Catholic junior and senior high school in East Jakarta. *KONSELI: Jurnal Bimbingan dan Konseling (E-Journal)*.

Jakarta, 20 Agustus 2026



Ardiani Febriana  
NIM. 1108822011



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 : ARDIANI FEBRIANA  
NIM : 1108822011  
Fakultas/Prodi : FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN / MAGISTER BIMBINGAN KONSELING  
Alamat email : telerinaardianifebri@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 :

PEMGEMBANGAN BUKU PANDUAN KONSELING KELOMPOK COGNITIVE  
BEHAVIORAL THERAPY UNTUK MENINGKATKAN BODY IMAGE POSITIF  
PENAJA PUTRI

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, 27 Agustus 2026

Penulis

( ARDIANI FEBRIANA )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yesus Kristus karena telah melimpahkan berkat dan penyertaan sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal tesis “ Pengembangan Buku Panduan Konseling Kelompok *Cognitive Behavioral Therapy* Untuk Meningkatkan *Body image* Positif Remaja Putri”, guna memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar magister pada program studi Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Jakarta.

Selama penulisan proposal tesis ini penulis menyadari banyak pihak yang terlibat dalam membimbing, mendampingi serta mendukung proses penyusunan dan penulisan proposal tesis, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Dr. Aip Badrujaman, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta
2. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku Koodinator program studi magister bimbingan dan konseling, Universitas Negeri.
3. Dr. Eka Wahyuni, MAAPD selaku dosen pembimbing I.
4. Dr. Wirda Hanim, M.Psi selaku dosen pembimbing II.
5. Segenap Bapak dan ibu dosen program studi magister bimbingan dan konseling, Universitas negeri Jakarta yang telah mendampingi sertra memberikan dukungan selama penulis menempuh studi.
6. Kepala Sekolah SMP Santo Antonius Jakarta yang telah memberikan dukungan serta izin untuk melakukan penelitian.
7. Kepala Sekolah SMA Santo Antonius Jakarta yang telah memberikan dukungan serta izin untuk melakukan penelitian.
8. Edward Oka Widhia Prastomo yang telah memberikan dukungan serta semangat selama proses studi hingga proses penulisan tesis ini.
9. Guru-guru SMP dan SMA Santo Antonius yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian
10. Rekan- rekan Program Studi Magister Bimbingan Konseling yang telah saling meberikan dukungan dan semangat.

Penulis menyadari kelemahan serta keterbatasan dalam menyelesaikan proposal tugas akhir ini. Baik isi maupun susunannya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat tidak hanya bagi penulis juga bagi para pembaca.

Jakarta, 17 Juli 2026

Hormat saya,

Ardiani Febriana



## DAFTAR ISI

|                                                                                       |      |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------|
| PENGEMBANGAN BUKU PANDUAN .....                                                       | I    |
| ABSTRACT .....                                                                        | I    |
| ABSTRAK .....                                                                         | II   |
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING 2026 .....                                              | III  |
| PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING .....                                                   | V    |
| SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA ILMIAH .....                                      | VI   |
| HALAMAN PERNYATAAN COPYRIGHT TRANSFER TUGAS AKHIR<br>UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS ..... | VII  |
| KATA PENGANTAR .....                                                                  | VIII |
| BAB I .....                                                                           | 1    |
| .....                                                                                 | 1    |
| A. L ATAR BELAKANG .....                                                              |      |
| B. I DENTIFIKASI MASALAH .....                                                        | 6    |
| C. B ATASAN MASALAH .....                                                             | 6    |
| D. R UMUSAN MASALAH .....                                                             | 7    |
| E. TUJUAN PENELITIAN .....                                                            | 7    |
| F. M ANFAAT PENELITIAN .....                                                          | 8    |
| 1. Manfaat Teoritis .....                                                             | 8    |
| 2. Manfaat Praktis .....                                                              | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                                         | 9    |
| A. B ODY IMAGE .....                                                                  | 9    |
| 1. Pengertian <i>BodyImage</i> .....                                                  | 10   |
| 2. <i>Bodyimage</i> Positif .....                                                     | 10   |
| 3. Aspek <i>BodyImage</i> .....                                                       | 11   |
| 4. Faktor yang mempengaruhi <i>bodyimage</i> .....                                    | 12   |
| 5. <i>Bodyimage</i> pada Remaja Putri .....                                           | 16   |
| 6. Kondisi <i>Bodyimage</i> Remaja di Indonesia .....                                 | 16   |
| 7. Perkembangan <i>Bodyimage</i> Remaja Perempuan .....                               | 17   |
| 8. Intervensi Isu – Isu <i>BodyImage</i> .....                                        | 18   |
| B. C OGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY (CBT) .....                                          | 21   |
| 1. Sejarah singkat <i>CognitiveBehaviorTherapy</i> .....                              | 21   |
| 2. Pengertian <i>CognitiveBehavioralTherapy</i> .....                                 | 22   |
| 3. Konseptualisasi <i>CognitiveBehavioralTherapy</i> .....                            | 23   |
| 4. Tujuan <i>CognitiveBehavioralTherapy</i> .....                                     | 25   |
| 5. Prinsip-prinsip <i>CognitiveBehavioralTherapy</i> .....                            | 26   |
| 6. Elemen-elemen yang menentukan dalam <i>CognitiveBehavioral<br/>Therapy</i> .....   | 27   |
| 7. Teknik <i>CognitiveBehavioralTherapy</i> .....                                     | 29   |
| <i>CognitiveBehavioralTherapyBodyImage</i> .....                                      | 33   |
| C. K ONSELING KELOMPOK .....                                                          | 37   |

|                                                          |                                                                     |            |
|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------|
| 1.                                                       | Pengertian Konseling Kelompok .....                                 | 37         |
| 2.                                                       | Tujuan Konseling Kelompok .....                                     | 37         |
| 3.                                                       | Tahapan Konseling Kelompok .....                                    | 41         |
| D.                                                       | PENYUSUNAN BUKU PANDUAN .....                                       | 51         |
| E.                                                       | SISTEMATIKA PENYUSUNAN BUKU PANDUAN .....                           | 52         |
| F.                                                       | KERANGKA PIKIR .....                                                | 54         |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                   |                                                                     | <b>57</b>  |
| A.                                                       | M E T O D E P E N E L I T I A N .....                               | 57         |
| B.                                                       | Tempat dan Waktu penelitian .....                                   | 61         |
| C.                                                       | D E F I N I S I O P R A S I O N A L .....                           | 62         |
| D.                                                       | S U B J E K P E N E L I T I A N .....                               | 63         |
| E.                                                       | T E K N I K P E N G U M P U L A N D A T A .....                     | 64         |
| 1.                                                       | Kuisisioner atau Angket .....                                       | 64         |
| 2.                                                       | Wawancara .....                                                     | 64         |
| F.                                                       | I N S T R U M E N P E N E L I T I A N .....                         | 65         |
| a)                                                       | Uji Validasi Butir Instrumen .....                                  | 65         |
| b)                                                       | Uji Reliabilitas .....                                              | 66         |
| G.                                                       | A N A L I S I S D A T A .....                                       | 67         |
| 1.                                                       | Analisis Data <i>Need Assessment</i> (Kuantitatif Deskriptif) ..... | 67         |
| 2.                                                       | Analisis Data Kelayakan dan Keterbacaan Produk .....                | 69         |
| <b>BAB IV .....</b>                                      |                                                                     | <b>71</b>  |
| <b>HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                        |                                                                     | <b>71</b>  |
| A.                                                       | A N A L I S I S .....                                               | 71         |
| 1.                                                       | Deskripsi Data .....                                                | 71         |
| 2.                                                       | Kategorisasi Tingkat <i>Body image</i> .....                        | 75         |
| B.                                                       | P E N G E M B A N G A N P R O D U K .....                           | 77         |
| 1.                                                       | Perancangan Buku Panduan .....                                      | 78         |
| 2.                                                       | Kerangka Buku Panduan .....                                         | 79         |
| C.                                                       | P E N G U J I A N D A N P E N Y E M P U R N A A N .....             | 83         |
| D.                                                       | K E T E R B A T A S A N P E N E L I T I A N .....                   | 97         |
| <b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI .....</b> |                                                                     | <b>99</b>  |
| A.                                                       | K E S I M P U L A N .....                                           | 99         |
| B.                                                       | I M P L I K A S I .....                                             | 103        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                              |                                                                     | <b>106</b> |
| <b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>                             |                                                                     | <b>113</b> |

## DAFTAR GAMBAR

|                                                                                    |    |
|------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Gambar 2. 1 Model Kognitif <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....               | 24 |
| Gambar 2. 2 Model Kognitif <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> .....               | 25 |
| Gambar 2. 4 Model <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> untuk <i>BodyImage</i> ..... | 33 |
| Gambar 3. 1 Langkah-Langkah Penelitian <i>Design Based Research</i> .....          | 57 |
| Gambar 3. 2 Langkah-langkah penelitian .....                                       | 58 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                         |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 3. 1 Sesi Buku Panduan <i>Body Image</i> -CBT untuk Meningkatkan <i>Body image</i> Positif Remaja Perempuan ..... | 59 |
| Tabel 3. 2 Waktu Penelitian .....                                                                                       | 62 |
| Tabel 3. 3 Jumlah Guru Bimbingan dan Konseling .....                                                                    | 63 |
| Tabel 3. 4 Tabulasi Jumlah Remaja Putri SMP dan SMA Santo Antonius .....                                                | 63 |
| Tabel 3. 5 Skor Penilaian dalam Instrumen PBIAS .....                                                                   | 64 |
| Tabel 3. 6 dimensi <i>body image</i> positif dan nomor item pernyataan dalam instrumen PBIAS .....                      | 65 |
| Tabel 3. 7 Hasil pengujian validitas instrumen .....                                                                    | 66 |
| Tabel 3. 8 kategorisasi Skore .....                                                                                     | 68 |

