

Pengembangan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami Dengan Model ADDIE Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja SMK Pelita Alam Bekasi

Gantari Humaira Wiharyanto¹, Fidesrinur², Faisal Sundani Kamaludin³

^{1,2,3}Universitas Al Azhar Indonesia

gantari.humaira@gmail.com¹, fidesrinur@gmail.com², faisal.sundani@uai.ac.id³

ABSTRACT

This study was motivated by body image and self-confidence problems among adolescents, which are influenced by social comparison, appearance standards, and exposure to social media. The needs analysis indicated that students had basic knowledge of body image but had not fully developed physical self-acceptance and self-confidence. This study aimed to develop and examine the feasibility and initial effectiveness of an Islamic-Based Body image Learning Module using the ADDIE model to improve self-confidence among adolescents at SMK Pelita Alam Bekasi. The study employed a Research and Development (R&D) approach with mixed methods and the ADDIE development model, consisting of Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation. The field trial involved 23 students aged 15–18 years. Data were collected through needs analysis, interviews, focus group discussions, observations, expert validation, and pre-test and post-test measurements. Product validity was analyzed using Aiken's V, while effectiveness was examined using the Wilcoxon Signed Rank Test and effect size. The results showed that the module achieved an Aiken's V coefficient of 0.92, indicating a very high level of feasibility. The mean body image knowledge score increased from 3.43 to 9.30, while the mean self-confidence score increased from 25.70 to 40.91. The Wilcoxon test indicated significant differences in both body image knowledge and self-confidence ($p < 0.001$), with effect sizes of 0.86 and 0.88, respectively. Findings from focus group discussions and teacher observations also indicated improvements in self-acceptance, social confidence, and the understanding of the body as a trust from Allah SWT. Therefore, the developed module was considered highly feasible and demonstrated initial effectiveness in improving adolescents' body image knowledge and self-confidence.

Keywords : *Body image, Self-Confidence, Learning Module, Adolescents, Islamic-Based Education, ADDIE.*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh permasalahan citra tubuh (*body image*) dan kepercayaan diri pada remaja yang dipengaruhi oleh perbandingan sosial, standar penampilan, serta paparan media sosial. Hasil analisis kebutuhan menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman dasar mengenai *body image*, tetapi belum sepenuhnya mampu menerima kondisi fisik dan mengembangkan kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan serta efektivitas Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami dengan model ADDIE untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi. Penelitian menggunakan metode *Research and Development* (R&D) dengan pendekatan *mixed methods* dan model pengembangan ADDIE yang meliputi *Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*. Subjek uji lapangan terdiri atas 23 siswa berusia 15–18 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui analisis kebutuhan, wawancara, FGD, observasi, validasi ahli, serta *pre-test* dan *post-test*. Validitas produk dianalisis menggunakan Aiken's V, sedangkan efektivitas dianalisis menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test* dan *effect size*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa modul memperoleh

nilai Aiken's V sebesar 0,92 dengan kategori sangat layak. Rata-rata skor pengetahuan *body image* meningkat dari 3,43 menjadi 9,30, sedangkan skor kepercayaan diri meningkat dari 25,70 menjadi 40,91. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada pengetahuan dan kepercayaan diri ($p < 0,001$), dengan *effect size* masing-masing sebesar 0,86 dan 0,88. Hasil FGD dan observasi guru juga menunjukkan adanya peningkatan penerimaan diri, keberanian berinteraksi, dan pemaknaan tubuh sebagai amanah Allah SWT. Dengan demikian, modul yang dikembangkan dinyatakan sangat layak dan menunjukkan efektivitas awal dalam meningkatkan pengetahuan *body image* dan kepercayaan diri remaja.

Kata kunci : *Body image*, Kepercayaan Diri, Modul Ajar, Remaja, Islami, ADDIE.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan fisik, psikologis, sosial, dan emosional yang berlangsung secara intensif. Pada fase ini, individu mulai membangun identitas diri, mengembangkan kemandirian, memperluas relasi sosial, serta membentuk penilaian terhadap kemampuan dan karakteristik dirinya. Salah satu aspek psikologis yang penting dalam proses tersebut adalah kepercayaan diri. Kepercayaan diri berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi, mengambil keputusan, menyampaikan pendapat, berinteraksi dengan lingkungan, serta menghadapi tantangan. Bandura menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri memengaruhi cara individu memilih tindakan, menghadapi hambatan, dan mempertahankan usaha ketika menghadapi kesulitan (Bandura, 1997). Dengan demikian, kepercayaan diri menjadi salah satu modal psikologis yang penting bagi remaja dalam proses pendidikan maupun persiapan menghadapi kehidupan sosial dan dunia kerja.

Kebutuhan terhadap kepercayaan diri menjadi semakin penting bagi peserta didik Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Selain memperoleh pengetahuan akademik, siswa SMK dipersiapkan untuk memiliki kompetensi vokasional yang dapat digunakan dalam dunia kerja maupun pendidikan lanjutan. Kondisi tersebut menuntut siswa untuk mampu berkomunikasi, bekerja sama, menyampaikan gagasan, tampil di hadapan orang lain, mengambil keputusan, serta menunjukkan kompetensi yang dimilikinya. Kepercayaan diri yang baik dapat mendukung keberanian siswa dalam mencoba pengalaman baru, berpartisipasi dalam pembelajaran, menghadapi kesulitan, dan mengembangkan potensi diri (Bandura, 1997) (Santrock, 2021). Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat membuat remaja meragukan kemampuan dirinya, takut melakukan kesalahan, cemas terhadap penilaian sosial, dan cenderung menghindari situasi yang menuntut penampilan diri.

Kepercayaan diri pada remaja tidak berkembang secara terpisah dari pengalaman sosial dan cara individu memandang dirinya. Keluarga, teman sebaya, lingkungan sekolah, pengalaman pribadi, serta perkembangan media sosial dapat membentuk persepsi dan evaluasi individu terhadap dirinya. Dukungan sosial dan penerimaan dari lingkungan dapat membantu remaja merasa dihargai, sedangkan

kritik berlebihan, ejekan, penolakan, perundungan, dan pengalaman negatif lainnya dapat melemahkan penilaian positif terhadap diri sendiri (Hidayat, K., & Bashori, 2016)(Santrock, 2021). Dalam konteks perkembangan digital, persoalan tersebut menjadi semakin kompleks karena remaja memperoleh paparan visual yang intensif terhadap berbagai bentuk penampilan, gaya hidup, dan standar kecantikan melalui media sosial.

Media sosial dapat menjadi salah satu lingkungan yang memperkuat proses perbandingan sosial pada remaja. Konten visual yang menampilkan bentuk tubuh ideal, wajah yang telah menggunakan filter, serta citra penampilan yang telah melalui proses penyuntingan dapat menciptakan standar yang sulit dicapai secara realistis. Paparan terhadap konten semacam itu berpotensi mendorong individu untuk membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain. Saiphoo dan Vahedi menunjukkan bahwa penggunaan media sosial berkaitan dengan persoalan citra tubuh pada individu, terutama ketika media digunakan sebagai sumber perbandingan penampilan (Saiphoo, A. N., & Vahedi, 2019). Kondisi tersebut penting diperhatikan karena penilaian terhadap tubuh merupakan bagian dari proses pembentukan konsep diri pada masa remaja.

Citra tubuh (*body image*) merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan bagaimana individu mempersepsikan, merasakan, dan mengevaluasi tubuhnya. Cash dan Pruzinsky menjelaskan bahwa citra tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik atau penampilan, tetapi juga mencakup aspek kognitif, afektif, dan perilaku individu terhadap tubuhnya (Cash, T., & Pruzinsky, 2002). Dengan demikian, seseorang dapat memiliki kondisi fisik tertentu, tetapi pengalaman psikologis terhadap tubuh tersebut dapat berbeda-beda. Citra tubuh yang positif ditandai oleh kemampuan menerima, menghargai, dan merawat tubuh secara realistis, sedangkan citra tubuh negatif dapat ditunjukkan melalui ketidakpuasan terhadap penampilan, kecenderungan melakukan perbandingan sosial, serta keinginan berlebihan untuk menyesuaikan diri dengan standar penampilan tertentu (Grogan, 2016).

Pada masa remaja, citra tubuh menjadi semakin relevan karena perubahan fisik selama pubertas membuat perhatian terhadap penampilan meningkat. Ketika remaja menilai tubuhnya secara negatif, perhatian yang berlebihan terhadap kekurangan fisik dapat memunculkan rasa malu, kecemasan terhadap penampilan, ketidaknyamanan dalam interaksi sosial, serta keraguan terhadap kemampuan dirinya. Sebaliknya, penerimaan terhadap tubuh dapat membantu individu merasa lebih nyaman dengan dirinya dan lebih berani berpartisipasi dalam lingkungan sosial. Penelitian Dianningrum dan Satwika menunjukkan adanya hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan (Dianningrum, S. W., & Satwika, 2021). Penelitian Rahayu et al. juga menemukan hubungan yang signifikan antara *body image* dan *self-confidence* pada remaja (Rahayu, S. M., Wiyono, H., & Pebrianti, 2024). Temuan tersebut memperkuat argumentasi bahwa pengembangan

citra tubuh positif dapat menjadi salah satu pendekatan yang relevan dalam mendukung peningkatan kepercayaan diri remaja.

Persoalan citra tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh penampilan fisik, tetapi juga oleh lingkungan sosial dan pengalaman individu. Keluarga dapat memengaruhi cara remaja memandang tubuh melalui pola komunikasi, penerimaan, maupun komentar mengenai penampilan. Teman sebaya juga memiliki posisi penting karena interaksi sosial pada masa remaja sering kali disertai proses penerimaan, penilaian, dan perbandingan. Komentar mengenai berat badan, bentuk tubuh, warna kulit, atau penampilan dapat menjadi pengalaman yang memengaruhi persepsi remaja terhadap dirinya. Selain itu, budaya dan media sosial dapat membentuk standar penampilan tertentu yang kemudian dijadikan acuan oleh remaja dalam mengevaluasi tubuhnya (Cash, T., & Pruzinsky, 2002) (Grogan, 2016) (Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K. & J., 2020).

Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pengembangan citra tubuh positif pada remaja tidak cukup dilakukan melalui pemberian informasi mengenai kesehatan fisik. Remaja perlu memperoleh pemahaman mengenai bagaimana pikiran, perasaan, pengalaman sosial, dan media memengaruhi cara mereka memandang tubuh. Mereka juga membutuhkan ruang untuk melakukan refleksi, mengenali bentuk perbandingan sosial, mengembangkan penerimaan diri, serta membangun pola pikir yang lebih sehat terhadap tubuh. Oleh karena itu, intervensi edukatif perlu mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, sosial, dan reflektif agar perubahan yang diharapkan tidak berhenti pada peningkatan pengetahuan, tetapi dapat berkembang menjadi sikap dan perilaku yang lebih positif.

Dalam konteks pendidikan Islam, pendekatan tersebut dapat diperkuat melalui integrasi nilai-nilai keislaman. Islam memandang tubuh manusia sebagai ciptaan dan amanah Allah SWT yang perlu dijaga, dihargai, dan digunakan untuk kebaikan. Perspektif tersebut memberikan kerangka pemaknaan yang berbeda dari standar kecantikan yang semata-mata berorientasi pada penampilan. QS. At-Tin ayat 4 menegaskan bahwa manusia diciptakan dalam bentuk yang sebaik-baiknya. Nilai tersebut dapat menjadi dasar bagi remaja untuk memahami bahwa keberhargaan dirinya tidak semata-mata ditentukan oleh bentuk fisik maupun penilaian sosial.

Integrasi nilai Islam dalam pengembangan citra tubuh dapat dilakukan melalui penguatan nilai syukur, qana'ah, tawadhu, penerimaan diri, serta pemahaman bahwa tubuh merupakan amanah. Syukur membantu individu mengembangkan penghargaan terhadap apa yang dimiliki, qana'ah mendorong sikap merasa cukup tanpa terjebak pada perbandingan sosial, sedangkan tawadhu membantu individu menempatkan dirinya secara proporsional. Pemaknaan tubuh sebagai amanah juga menggeser orientasi perawatan tubuh dari sekadar pencapaian standar kecantikan menuju upaya menjaga kesehatan dan menjalankan fungsi tubuh sebagai bagian dari tanggung jawab kepada Allah SWT. Dengan demikian, pendekatan Islami dapat memberikan dimensi spiritual dalam proses pembentukan citra tubuh positif.

Kebutuhan terhadap pendekatan tersebut terlihat pada konteks SMK Pelita Alam Bekasi. Hasil need analysis dalam penelitian menunjukkan bahwa persoalan citra tubuh dan kepercayaan diri merupakan isu yang relevan bagi siswa. Hasil pengukuran awal menunjukkan bahwa pemahaman pengetahuan siswa mengenai *body image* belum sepenuhnya diikuti oleh sikap penerimaan diri yang memadai. Rata-rata jawaban benar pada aspek pengetahuan berada pada 65,7%, sedangkan pada beberapa indikator pemahaman strategi dan dampak *body image* berbasis Islami persentase jawaban benar hanya berkisar 47,8–52,2%. Temuan tersebut menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan umum siswa dengan pemahaman yang lebih aplikatif mengenai cara membangun citra tubuh positif.

Persoalan yang lebih menonjol ditemukan pada aspek penerimaan diri dan perbandingan sosial. Hanya sekitar 13% siswa yang menunjukkan penerimaan terhadap kelebihan dan kekurangan fisiknya serta hanya 13% yang lebih berfokus pada penghargaan terhadap fungsi tubuh daripada penampilan. Sebaliknya, lebih dari 90% siswa mengaku sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan merasa tidak puas ketika melihat orang lain memiliki penampilan yang dianggap lebih baik. Selain itu, hanya 8,7% siswa yang merasa nyaman berbicara di depan umum tanpa mengkhawatirkan penampilannya, sedangkan hanya 21,7% yang mampu menerima komentar mengenai penampilan tanpa kehilangan kepercayaan diri. Menariknya, sebanyak 69,5% siswa telah memiliki keyakinan bahwa tubuh merupakan anugerah Allah yang harus dihargai. Temuan ini menunjukkan adanya modal spiritual yang cukup baik, tetapi nilai tersebut belum sepenuhnya terinternalisasi dalam penerimaan diri dan kepercayaan diri pada situasi sosial.

Kesenjangan antara kesadaran spiritual dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari menunjukkan perlunya media edukasi yang tidak hanya menyampaikan konsep, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang reflektif dan aplikatif. Berdasarkan analisis kebutuhan, siswa membutuhkan materi yang membantu memahami hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri, mengenali pengaruh media sosial dan perbandingan sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta mengimplementasikan nilai syukur dan qana'ah. Di sisi lain, belum tersedia modul ajar *body image* berbasis Islami yang secara khusus dirancang sesuai kebutuhan siswa di lingkungan sekolah tersebut.

Sejumlah penelitian sebelumnya telah memberikan dasar empiris mengenai pentingnya citra tubuh dalam perkembangan psikologis remaja. Fauziah et al. menemukan bahwa *body image* dan dukungan teman sebaya berhubungan positif dengan kepercayaan diri (Fauziah, T. D., Maulana, A. Y., Syam, E., & Kunci, 2024). Rahayu et al. menemukan hubungan signifikan antara *body image* dan *self-confidence* pada remaja (Rahayu, S. M., Wiyono, H., & Pebrianti, 2024). Nurdin mengembangkan media edukasi berbasis web mengenai kesehatan, *body image*, dan *self-confidence* pada remaja putri dan menemukan bahwa media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan persepsi peserta didik. Sementara itu, Syahrin et al. menunjukkan bahwa edukasi reflektif yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dapat

memperkuat kesadaran diri dan aspek psikologis remaja (Syahrin, A. A., Setianto, M. J., Nur, I., Sitompul, L. U., Sembiring, S., Muiz & R., & Adistanaya, 2026).

Meskipun demikian, penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan. Sebagian penelitian berfokus pada hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri tanpa menghasilkan perangkat intervensi yang dapat digunakan secara praktis di sekolah. Penelitian lain telah mengembangkan media edukasi, tetapi belum secara khusus mengintegrasikan perspektif psikologi mengenai *body image* dengan nilai-nilai Islami dalam bentuk modul yang sistematis untuk remaja SMK. Dengan demikian, masih terdapat research gap berupa kebutuhan terhadap media edukatif yang kontekstual, terstruktur, aplikatif, dan sesuai dengan karakteristik psikologis serta spiritual peserta didik.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini mengembangkan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi. Kebaruan penelitian terletak pada pengembangan produk yang mengintegrasikan konsep psikologis *body image* dengan nilai syukur, *qana'ah*, *tawadhu*, penerimaan diri, serta pemaknaan tubuh sebagai amanah Allah SWT. Modul tidak hanya diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memberikan ruang refleksi, pembahasan pengaruh media dan lingkungan sosial, aktivitas penerimaan diri, serta strategi penerapan nilai Islami dalam kehidupan sehari-hari.

Pengembangan modul dilakukan menggunakan model ADDIE yang terdiri atas *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation*. Model ini dipilih karena menyediakan tahapan pengembangan yang sistematis, fleksibel, berorientasi pada kebutuhan peserta didik, serta memungkinkan adanya evaluasi dan revisi pada setiap tahap (Branch, 2009). Pada tahap *analysis*, kebutuhan dan karakteristik siswa diidentifikasi melalui *need analysis*. Temuan tersebut menjadi dasar dalam tahap *design* untuk menyusun tujuan, struktur, materi, aktivitas, dan evaluasi pembelajaran. Selanjutnya, tahap *development* menghasilkan modul yang divalidasi dan direvisi berdasarkan masukan ahli. Tahap *implementation* dilakukan melalui layanan Bimbingan dan Konseling dengan kegiatan diskusi, studi kasus, dan refleksi berbasis nilai Islam, sedangkan tahap *evaluation* digunakan untuk menilai kelayakan dan efektivitas produk.

Dengan demikian, penelitian ini diarahkan untuk menghasilkan media pembelajaran yang dapat menjembatani kesenjangan antara pemahaman remaja mengenai tubuh dengan kemampuan mereka menerima dan menghargai diri secara nyata *body image*. Modul yang dikembangkan diharapkan dapat menjadi alternatif psikoedukasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan mengenai, tetapi juga mendukung pembentukan penerimaan diri dan kepercayaan diri melalui pendekatan psikologis dan nilai-nilai keislaman. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji kelayakan serta efektivitas Modul Ajar Citra Tubuh

(*Body image*) Berbasis Islami dengan model ADDIE dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed methods* dalam kerangka *Research and Development* (R&D) untuk mengembangkan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami sebagai media edukatif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi. Pendekatan *mixed methods* digunakan untuk mengintegrasikan data kuantitatif dan kualitatif sehingga proses pengembangan produk tidak hanya didasarkan pada hasil pengukuran, tetapi juga mempertimbangkan pengalaman, kebutuhan, dan konteks peserta didik serta pendidik. Data kuantitatif digunakan dalam validasi produk dan pengukuran perubahan *body image* serta kepercayaan diri, sedangkan data kualitatif diperoleh melalui wawancara, *Focus Group Discussion* (FGD), observasi, dan refleksi peserta didik (Creswell, 2023).

Jenis penelitian R&D dipilih karena penelitian tidak hanya bertujuan mengidentifikasi permasalahan, tetapi juga menghasilkan produk pembelajaran yang dikembangkan secara sistematis, divalidasi, direvisi, dan diuji efektivitasnya (Sugiyono, 2022). Produk yang dikembangkan berupa modul ajar yang mengintegrasikan konsep *body image* dari perspektif psikologis dengan nilai-nilai Islami, meliputi syukur, *qana'ah*, *tawadhu*, penerimaan diri, dan pemaknaan tubuh sebagai amanah Allah SWT (Zubaidah, 2024).

Model pengembangan yang digunakan adalah ADDIE, yang terdiri atas lima tahapan, yaitu *Analysis*, *Design*, *Development*, *Implementation*, dan *Evaluation* (Branch, 2009). Pemilihan model ADDIE didasarkan pada karakteristiknya yang sistematis, fleksibel, berorientasi pada kebutuhan peserta didik, serta memungkinkan dilakukannya evaluasi dan revisi selama proses pengembangan (Gustiani, 2019) (Zamsiswaya, Syawaluddin, 2024).

Tahap *Analysis* dilakukan untuk mengidentifikasi permasalahan *body image* dan kepercayaan diri remaja, karakteristik peserta didik, kebutuhan pembelajaran, materi yang diperlukan, serta tujuan pengembangan modul. Analisis kebutuhan dilakukan melalui pra-survei, wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), FGD dengan wali kelas, serta observasi terhadap kondisi peserta didik (Fatimah, 2019) (Anisah, N., Rumatoras, R., & Maskhuliah, 2025).

Tahap *Design* dilakukan dengan merancang tujuan pembelajaran, struktur dan peta konsep modul, materi psikologis dan nilai Islami, aktivitas pembelajaran, strategi pembelajaran berpusat pada peserta didik, serta instrumen evaluasi. Materi dirancang agar peserta didik tidak hanya memperoleh pemahaman konseptual mengenai *body image*, tetapi juga mampu merefleksikan persepsi terhadap tubuh, mengenali pengaruh media sosial dan lingkungan sosial, serta mengembangkan penerimaan diri (Ittihad, N., Hamzah, R. A., Sagita, R. R., Islamiyah, M., & Suedi, 2025) (Fatkhomi, F., & Nugraheni, 2024).

Tahap *Development* meliputi penyusunan draf modul, integrasi nilai-nilai Islami, validasi oleh ahli, revisi produk berdasarkan masukan validator, dan uji coba terbatas. Aspek yang divalidasi meliputi isi, penyajian, bahasa, serta integrasi nilai-nilai Islami dalam modul (Sugiyono, 2022)(Gustiani, 2019).

Tahap *Implementation* dilakukan dengan menerapkan modul dalam layanan Bimbingan dan Konseling di SMK Pelita Alam Bekasi. Implementasi dilakukan secara klasikal dengan sekitar 20–30 peserta didik dalam dua kali pertemuan dengan alokasi waktu 4 × 45 menit. Kegiatan pembelajaran menggunakan diskusi, studi kasus, refleksi, dan aktivitas yang mengaitkan konsep *body image* dengan nilai-nilai Islam.

Tahap *Evaluation* dilakukan melalui evaluasi formatif dan sumatif. Evaluasi formatif mencakup validasi ahli, uji coba terbatas, observasi, serta respons guru dan peserta didik. Evaluasi sumatif dilakukan melalui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui perubahan *body image* dan kepercayaan diri setelah penggunaan modul (Branch, 2009) (Sugiyono, 2022).

Penelitian dilaksanakan di SMK Pelita Alam Bekasi. Populasi penelitian adalah siswa SMK Pelita Alam Bekasi yang berada pada rentang usia remaja sekitar 15–18 tahun. Subjek dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan mempertimbangkan kesesuaian karakteristik peserta didik dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

Kriteria inklusi meliputi siswa aktif SMK Pelita Alam Bekasi, berada pada rentang usia remaja, bersedia mengikuti rangkaian penelitian secara sukarela, serta memiliki pengalaman atau merefleksikan persoalan kepercayaan diri yang berkaitan dengan *body image* berdasarkan identifikasi awal. Pada tahap analisis kebutuhan melibatkan 1 guru BK, 3 wali kelas yang mewakili kelas X, XI, dan XII, serta sekitar 30 siswa. Adapun implementasi modul dilakukan secara klasikal dengan jumlah peserta sekitar 20–30 siswa.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan beberapa teknik untuk memperoleh data yang komprehensif mengenai kebutuhan, kelayakan, dan efektivitas modul. Teknik yang digunakan meliputi pra-survei, FGD, wawancara, observasi, validasi ahli, *pre-test-post-test*, dan refleksi peserta didik (Creswell, 2023).

Pra-survei digunakan untuk memperoleh gambaran awal mengenai kondisi *body image* dan kepercayaan diri siswa. Aspek yang digali meliputi evaluasi penampilan, kepuasan terhadap tubuh, perbandingan sosial, kenyamanan dalam interaksi sosial, serta keyakinan terhadap kemampuan diri (Maes, C., Trekels, J., Tylka, T., & Vandenbosch, 2021) (Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M., & Fabris, 2018) (Maes, C., Trekels, J., Tylka, T., & Vandenbosch, 2021). FGD dilakukan bersama tiga wali kelas untuk memperoleh informasi mengenai persepsi guru terhadap kondisi *body image* dan kepercayaan diri siswa, faktor yang memengaruhinya, dampaknya terhadap pembelajaran dan interaksi sosial, serta kebutuhan terhadap modul berbasis Islami (Kruger, R. A., & Casey, 2015).

Wawancara semi-terstruktur dilakukan kepada guru BK untuk memperoleh informasi yang lebih mendalam mengenai kondisi kepercayaan diri siswa, persoalan *body image*, faktor penyebab, dampak sosial dan akademik, serta peran nilai-nilai Islam dalam proses penerimaan diri. Observasi partisipatif digunakan untuk mengamati keberanian siswa tampil di depan kelas, interaksi teman sebaya, ekspresi nonverbal, dan respons terhadap komentar mengenai penampilan (Moleong, 2017).

Validasi produk dilakukan melalui *expert judgment*. Validator menilai kelayakan isi, penyajian, bahasa, dan integrasi nilai-nilai Islami dalam modul. Setelah proses validasi, modul direvisi berdasarkan masukan validator sebelum diterapkan pada peserta didik.

Pengukuran efektivitas dilakukan menggunakan angket pre-test dan post-test. Instrumen menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu 1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = ragu-ragu, 4 = setuju, dan 5 = sangat setuju. Indikator *body image* meliputi evaluasi penampilan, kepuasan tubuh, perbandingan sosial, kecemasan terhadap penampilan, dan penerimaan tubuh sebagai amanah. Sementara itu, indikator kepercayaan diri meliputi keyakinan diri dalam situasi sosial, keberanian tampil di depan umum, kenyamanan dalam berinteraksi, dan keyakinan terhadap potensi diri (Azwar, 2012) (Retnawati, 2016)

Data kualitatif juga diperoleh melalui refleksi peserta didik setelah mengikuti pembelajaran. Refleksi diarahkan untuk menggali perubahan persepsi terhadap tubuh, penerimaan diri, serta pemaknaan nilai syukur dan *qana'ah*. Selain itu, FGD dengan sekitar delapan siswa dilakukan setelah pre-test dan post-test untuk memperoleh informasi mengenai pengalaman mengikuti pembelajaran, persepsi terhadap diri, pengalaman sosial, penerimaan diri, serta respons terhadap modul (Maes, C., Trekels, J., Tylka, T., & Vandenbosch, 2021) (Nurrahim, C., & Pranata, 2024)(Maes, C., Trekels, J., Tylka, T., & Vandenbosch, 2021).

Validitas isi produk dan instrumen dilakukan melalui *expert judgment* yang melibatkan ahli yang relevan dengan bidang psikologi pendidikan/*body image*, bimbingan dan konseling/kurikulum, pendidikan Islam, serta praktisi sekolah. Penilaian mencakup kesesuaian tujuan, ketepatan konsep *body image*, hubungan *body image* dengan kepercayaan diri, kesesuaian materi dengan karakteristik remaja, integrasi nilai Islami, penggunaan bahasa, dan kelayakan modul sebagai media edukasi.

Validitas isi dianalisis menggunakan indeks Aiken's V (Aiken, 1985) dengan rumus:

$$V = \Sigma s / [n(c - 1)]$$

Keterangan: s merupakan selisih skor yang diberikan validator dengan skor terendah, n adalah jumlah validator, dan c merupakan jumlah kategori penilaian. Nilai Aiken's V $\geq 0,80$ dikategorikan sangat valid/sangat layak, nilai $0,60 < 0,80$ dikategorikan valid/layak, nilai $0,40 < 0,60$ memerlukan revisi, sedangkan nilai

<0,40 dikategorikan kurang valid. Selain skor kuantitatif, komentar dan saran validator digunakan sebagai dasar penyempurnaan modul.

Reliabilitas instrumen pre-test dan post-test diuji menggunakan Cronbach's Alpha, dengan koefisien $\geq 0,70$ dipandang menunjukkan reliabilitas yang memadai (Azwar, 2012)(Field, 2018). Validitas empiris instrumen dapat diperkuat melalui analisis butir dan triangulasi dengan data wawancara, FGD, observasi, serta refleksi peserta didik.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif dan kualitatif sesuai dengan karakteristik mixed methods. Data kuantitatif yang berasal dari angket *pre-test-post-test* dan validasi ahli dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif meliputi mean, median, standar deviasi, frekuensi, dan persentase untuk menggambarkan kondisi awal serta perubahan skor peserta didik (Field, 2018) (Ghozali, 2021).

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk atau Kolmogorov-Smirnov. Apabila data berdistribusi normal, perubahan skor *pre-test* dan *post-test* dianalisis menggunakan *Paired Sample t-test*. Apabila data tidak berdistribusi normal, digunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Taraf signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Selain signifikansi statistik, ukuran efek (*effect size*) berupa Cohen's d atau koefisien r digunakan untuk memberikan informasi mengenai kekuatan pengaruh intervensi (Cohen, 1988) (Field, 2018).

Data kualitatif yang diperoleh dari wawancara, FGD, observasi, refleksi peserta didik, dan komentar validator dianalisis menggunakan tahapan reduksi data, penyajian data, serta penarikan dan verifikasi kesimpulan (Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, 2019). Data dikategorikan berdasarkan tema yang berkaitan dengan pemahaman *body image*, penerimaan diri, pengaruh standar kecantikan dan media sosial, kepercayaan diri, serta internalisasi nilai-nilai Islami seperti syukur dan *qana'ah*.

Hasil analisis kuantitatif dan kualitatif selanjutnya diintegrasikan untuk memperoleh gambaran yang lebih utuh mengenai kelayakan dan efektivitas modul (Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, 2019) (Moleong, 2017). Data kuantitatif menunjukkan perubahan skor *body image* dan kepercayaan diri, sedangkan data kualitatif digunakan untuk menjelaskan pengalaman belajar, perubahan persepsi, penerimaan diri, dan pemaknaan nilai-nilai Islami setelah implementasi modul (Creswell, 2023).

Efektivitas modul diuji menggunakan *one-group pretest-posttest design*. Pengukuran dilakukan terhadap kelompok peserta didik yang sama sebelum dan sesudah memperoleh intervensi berupa penggunaan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami. Desain ini digunakan untuk mengetahui perubahan skor *body image* positif dan kepercayaan diri setelah implementasi modul pada konteks sekolah yang menjadi lokasi penelitian.

Secara sederhana, desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

$$O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$$

Keterangan:

O_1 = pengukuran *pre-test body image* dan kepercayaan diri;

X = intervensi menggunakan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami;

O_2 = pengukuran *post-test body image* dan kepercayaan diri.

Efektivitas modul ditentukan berdasarkan perubahan skor antara *pre-test* dan *post-test*, hasil uji statistik, ukuran efek, serta dukungan temuan kualitatif dari observasi, refleksi, dan FGD. Desain ini memungkinkan penelitian memperoleh bukti awal mengenai efektivitas modul, meskipun interpretasi hasil tetap mempertimbangkan bahwa penelitian tidak menggunakan kelompok kontrol.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menghasilkan Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami yang dikembangkan menggunakan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Pengembangan produk diawali dengan analisis kebutuhan untuk memperoleh gambaran mengenai kondisi awal *body image*, kepercayaan diri, serta kebutuhan peserta didik terhadap media edukasi yang sesuai dengan karakteristik remaja SMK. Selanjutnya, produk dikembangkan, divalidasi oleh ahli, direvisi berdasarkan masukan validator, dan diuji coba pada peserta didik SMK Pelita Alam Bekasi. Uji lapangan melibatkan 23 siswa berusia 15–18 tahun yang pada tahap pra-survei teridentifikasi mengalami hambatan kepercayaan diri yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Implementasi dilakukan melalui psikoedukasi mengenai *body image* positif, diskusi kelompok, refleksi nilai keislaman, khususnya rasa syukur, serta evaluasi diri.

1. Analisis Kebutuhan sebagai Dasar Pengembangan Modul

Hasil analisis kebutuhan menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan siswa mengenai *body image* dengan kemampuan mereka menerima dan menghargai kondisi dirinya. Pada aspek pengetahuan, rata-rata jawaban benar siswa mencapai 65,7%. Meskipun angka tersebut menunjukkan bahwa siswa telah memiliki pengetahuan dasar mengenai *body image*, pemahaman terhadap beberapa aspek yang lebih spesifik masih rendah. Pemahaman mengenai dampak *body image* dan strategi membangun *body image* positif berdasarkan nilai Islam hanya berada pada kisaran 47,8–52,2%. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan pembelajaran yang tidak berhenti pada pengenalan konsep, tetapi memberikan strategi praktis untuk mengelola persepsi terhadap tubuh dan membangun penerimaan diri.

Kesenjangan yang lebih jelas terlihat pada aspek penerimaan diri. Hanya sekitar 13% siswa yang menyatakan setuju atau sangat setuju bahwa mereka mampu menerima kelebihan dan kekurangan fisiknya. Kondisi tersebut beriringan dengan tingginya kecenderungan melakukan perbandingan sosial. Lebih dari 90% siswa mengaku sering membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain.

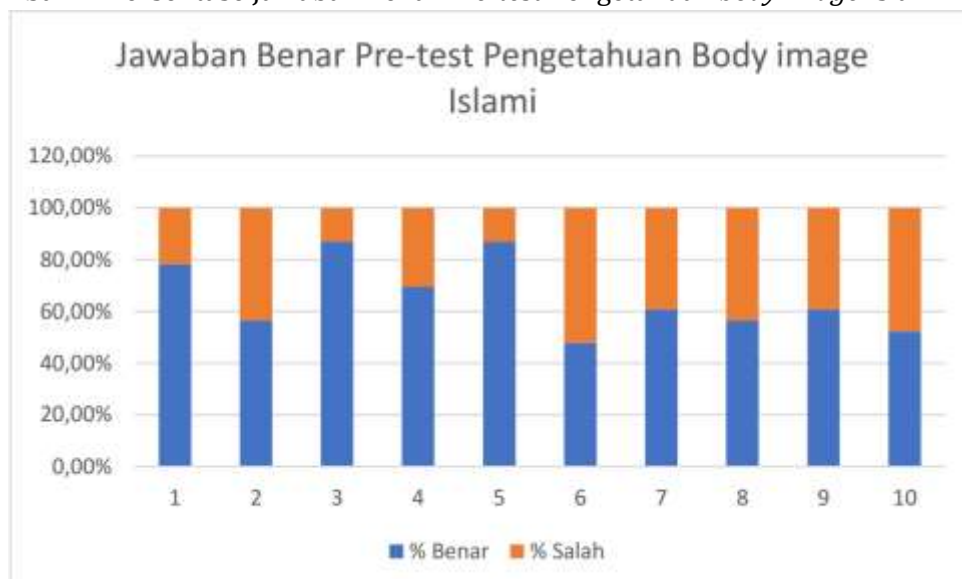
Temuan ini menunjukkan bahwa persoalan *body image* pada siswa tidak hanya berkaitan dengan penilaian terhadap bentuk tubuh, tetapi juga dengan bagaimana siswa menempatkan dirinya ketika berhadapan dengan standar penampilan yang berasal dari lingkungan sosial dan media.

Aspek kecemasan terhadap penampilan juga menunjukkan persoalan yang cukup kuat. Hanya 8,7% siswa yang merasa nyaman berbicara di depan umum tanpa mengkhawatirkan penampilannya. Selain itu, hanya 21,7% siswa yang mampu menerima komentar orang lain mengenai penampilan tanpa kehilangan kepercayaan diri. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa penampilan menjadi salah satu sumber kekhawatiran ketika siswa harus tampil dan berinteraksi secara sosial. Dengan kata lain, *body image* negatif berpotensi memengaruhi keberanian siswa dalam mengekspresikan diri di lingkungan sekolah.

Menariknya, analisis kebutuhan juga menemukan modal spiritual yang cukup kuat. Sebanyak 69,5% siswa menyatakan bahwa tubuh merupakan anugerah Allah SWT yang harus dihargai. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa sebenarnya telah memiliki dasar pemahaman keislaman mengenai keberhargaan tubuh. Namun, kesadaran tersebut belum sepenuhnya terwujud dalam bentuk penerimaan diri dan kepercayaan diri. Oleh karena itu, kesenjangan yang ditemukan bukan semata-mata ketiadaan nilai keislaman, melainkan belum optimalnya internalisasi nilai tersebut dalam pengalaman psikologis sehari-hari.

Kondisi tersebut menjadi dasar pengembangan modul yang menghubungkan konsep *body image* dengan nilai syukur, qana'ah, penerimaan diri, dan pemaknaan tubuh sebagai amanah Allah SWT. Dengan pendekatan tersebut, modul dirancang untuk menjembatani aspek kognitif, afektif, dan perilaku sehingga siswa tidak hanya mengetahui konsep *body image* positif, tetapi juga memperoleh kesempatan untuk merefleksikan pengalaman pribadi dan mengembangkan cara pandang yang lebih sehat terhadap dirinya.

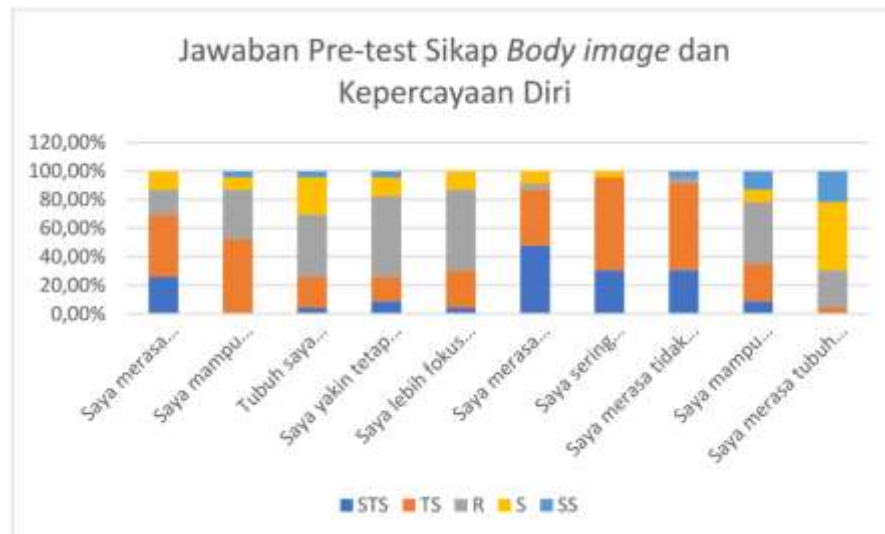
Gambar 1. Persentase Jawaban Benar *Pre-test* Pengetahuan *body image* Islami.



Sumber: Bab IV tesis, Gambar 1.

Gambar tersebut dapat digunakan dalam artikel jurnal untuk memperlihatkan secara visual kesenjangan pemahaman awal siswa. Selain itu, Gambar 2 pada tesis mengenai distribusi jawaban pre-test sikap *body image* dan kepercayaan diri juga relevan untuk ditempatkan setelah narasi analisis kebutuhan karena menjadi bukti visual mengenai rendahnya penerimaan diri dan tingginya perbandingan sosial. Daftar gambar tesis memang mencantumkan kedua visual tersebut.

Gambar 2. Distribusi Jawaban Pre-test Sikap *body image* dan Kepercayaan Diri.



Sumber: Bab IV tesis, Gambar 2.

2. Pengembangan dan Validasi Modul

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, modul dikembangkan sebagai media psikoedukasi yang memadukan materi psikologis mengenai *body image* dengan nilai-nilai keislaman. Modul dirancang untuk membantu siswa memahami pengertian *body image*, membedakan *body image* positif dan negatif, mengenali faktor psikososial yang memengaruhi persepsi terhadap tubuh, memahami hubungan *body image* dengan kepercayaan diri, serta mengembangkan penerimaan diri.

Pada tahap validasi, modul dinilai oleh lima validator yang memiliki kompetensi dalam psikologi pendidikan, pendidikan Islam, kurikulum, dan praktik pendidikan. Penilaian mencakup 11 aspek, yaitu kesesuaian tujuan dengan kebutuhan remaja, kelayakan materi, ketepatan konsep *body image*, hubungan *body image* dengan kepercayaan diri, faktor psikososial, prinsip kesehatan mental, keamanan psikologis, strategi aktivitas, integrasi nilai Islam, bahasa, dan kelayakan modul sebagai media edukasi.

Hasil validasi menunjukkan nilai rata-rata keseluruhan 3,75 dari skala maksimum 4,00, dengan koefisien Aiken's V sebesar 0,92. Nilai tersebut menunjukkan bahwa modul memiliki validitas isi yang sangat tinggi. Nilai Aiken's V pada setiap aspek berada pada rentang 0,80–1,00. Dua aspek memperoleh nilai

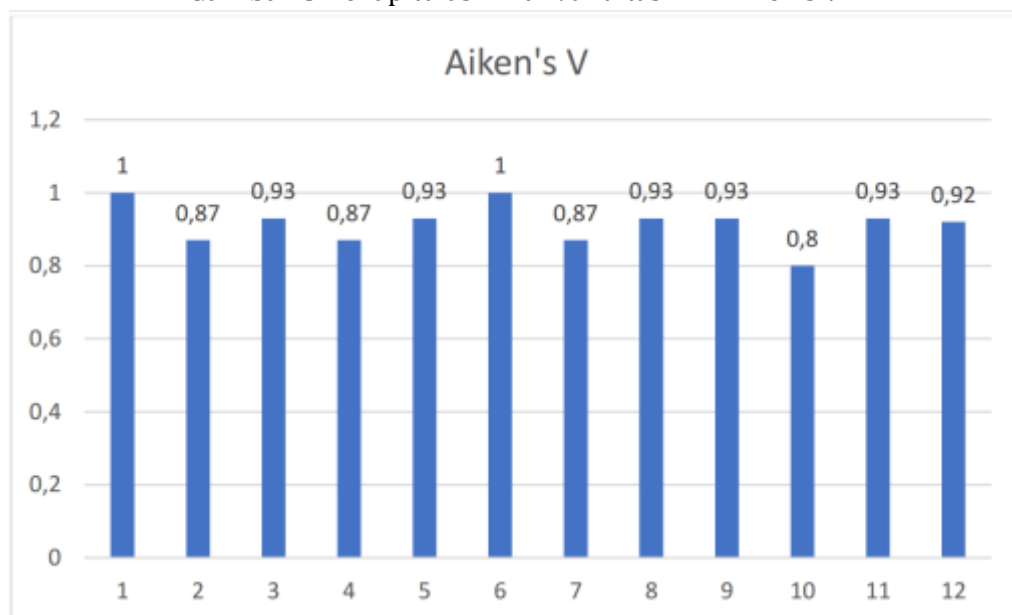
sempurna 1,00, yaitu kesesuaian tujuan modul dengan kebutuhan remaja dan kesesuaian materi dengan prinsip kesehatan mental. Aspek integrasi nilai-nilai Islam memperoleh nilai 0,93, sedangkan aspek keamanan psikologis materi memperoleh nilai 0,87. Nilai terendah terdapat pada aspek kesesuaian bahasa dengan sensitivitas psikologis remaja, yaitu 0,80, tetapi masih berada pada batas kelayakan yang ditetapkan penelitian.

Tabel 1. Rekapitulasi Validitas Modul Berdasarkan Aiken's V

Aspek	Rata-rata	Aiken's V	Kategori
Kesesuaian tujuan dengan kebutuhan remaja	4,00	1,00	Sangat layak
Materi dengan perkembangan remaja	3,60	0,87	Sangat layak
Konsep <i>body image</i> perspektif psikologi	3,80	0,93	Sangat layak
Hubungan <i>body image</i> dan kepercayaan diri	3,60	0,87	Sangat layak
Faktor psikososial remaja	3,80	0,93	Sangat layak
Prinsip kesehatan mental	4,00	1,00	Sangat layak
Keamanan psikologis materi	3,60	0,87	Sangat layak
Strategi aktivitas	3,80	0,93	Sangat layak
Integrasi nilai Islam	3,80	0,93	Sangat layak
Bahasa dan sensitivitas psikologis	3,40	0,80	Layak
Kelayakan sebagai media edukasi	3,80	0,93	Sangat layak
Keseluruhan	3,75	0,92	Sangat tinggi

Sumber: Data validasi ahli dalam tesis, 2026.

Gambar 3 Rekapitulasi Nilai Validitas Ahli Aiken's V.



Selain penilaian kuantitatif, validator memberikan masukan kualitatif yang digunakan untuk menyempurnakan produk. Masukan tersebut antara lain penambahan visualisasi dan ilustrasi, pengayaan unsur visual, penyediaan tautan video pendukung, penggunaan studi kasus nyata yang dekat dengan kehidupan remaja, variasi media pembelajaran, serta pengembangan instrumen penilaian.

Revisi produk kemudian dilakukan dengan memperjelas indikator *body image*, menambahkan ilustrasi pada setiap subbab, menyisipkan studi kasus mengenai remaja yang mengalami insecure akibat jerawat atau berat badan, serta menambahkan QR code yang menghubungkan siswa dengan video edukasi mengenai kepercayaan diri. Tata letak lembar kerja juga diperbarui agar lebih menarik dan petunjuk aktivitas disederhanakan sehingga lebih mudah digunakan oleh siswa secara mandiri.

Temuan ini menunjukkan bahwa validitas modul tidak hanya ditentukan oleh kesesuaian teoritis, tetapi juga oleh keterbacaan, keamanan psikologis, dan kesesuaian dengan karakteristik remaja. Hal ini penting karena pembahasan mengenai tubuh merupakan topik yang sensitif. Media pembelajaran yang kurang tepat justru dapat memperkuat kecemasan atau perbandingan sosial. Oleh karena itu, tingginya nilai pada aspek keamanan psikologis menunjukkan bahwa modul telah mempertimbangkan kebutuhan tersebut.

3. Efektivitas Modul terhadap Pengetahuan dan Kepercayaan Diri

Uji lapangan dilakukan terhadap 23 siswa. Sebelum intervensi, siswa mengikuti pre-test, kemudian mendapatkan pembelajaran menggunakan modul, dan selanjutnya mengikuti post-test. Kegiatan intervensi mencakup materi *body image* positif, diskusi kelompok, refleksi nilai keagamaan, terutama rasa syukur, dan evaluasi diri.

Hasil statistik deskriptif menunjukkan perubahan yang cukup besar pada kedua variabel. Rata-rata pengetahuan *body image* meningkat dari 3,43 menjadi 9,30 dari skor maksimum 10. Sementara itu, rata-rata kepercayaan diri meningkat dari 25,70 menjadi 40,91. Dengan demikian, terjadi peningkatan rata-rata sebesar 5,87 poin pada pengetahuan dan 15,21 poin pada kepercayaan diri. Standar deviasi pengetahuan juga menurun dari 2,889 menjadi 0,765, sedangkan standar deviasi kepercayaan diri menurun dari 5,456 menjadi 2,875.

Tabel 2. Perbandingan Skor *Pre-test* dan *Post-test*

Variabel	<i>Pre-test Mean</i>	<i>Post-test Mean</i>	Peningkatan
Pengetahuan <i>body image</i>	3,43	9,30	5,87
Kepercayaan diri	25,70	40,91	15,21

Sumber: Data penelitian dalam tesis, 2026.

Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa modul berhasil membantu siswa memahami konsep *body image* secara lebih baik. Sementara itu, peningkatan skor kepercayaan diri menunjukkan bahwa intervensi tidak hanya

berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berkaitan dengan perubahan pada aspek psikologis yang menjadi tujuan utama penelitian.

Hasil tersebut kemudian diuji menggunakan *Wilcoxon Signed Rank Test*. Pada variabel pengetahuan, sebanyak 22 siswa mengalami peningkatan dan hanya satu siswa mengalami penurunan. Pada variabel kepercayaan diri, seluruh 23 siswa berada pada kategori *positive ranks*. Hasil pengujian menunjukkan nilai $Z = -4,143$ untuk pengetahuan dan $Z = -4,202$ untuk kepercayaan diri, dengan nilai signifikansi $p < 0,001$ pada kedua variabel.

Tabel 3. Hasil Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*

Variabel	Positive Ranks	Negative Ranks	Z	p
Pengetahuan <i>body image</i>	22	1	-4,143	<0,001
Kepercayaan diri	23	0	-4,202	<0,001

Sumber: Data penelitian dalam tesis, 2026.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah penggunaan modul. Temuan yang paling menonjol terdapat pada kepercayaan diri karena seluruh peserta mengalami peningkatan skor. Hal ini memberikan indikasi bahwa modul memiliki potensi kuat dalam membantu siswa mengatasi persoalan kepercayaan diri yang berkaitan dengan persepsi terhadap tubuh.

Analisis effect size semakin memperkuat temuan tersebut. Nilai Cohen's r yang diperoleh sebesar 0,86 untuk pengetahuan dan 0,88 untuk kepercayaan diri, yang dalam tesis dikategorikan sebagai efek sangat besar. Dengan demikian, perubahan yang terjadi bukan hanya signifikan secara statistik, tetapi juga menunjukkan besaran perubahan yang substantif.

4. Temuan FGD dan Observasi

Data kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil FGD dengan siswa. Peserta mengungkapkan adanya perubahan dalam cara memandang tubuh dan diri setelah mengikuti pembelajaran. Beberapa peserta menyatakan mulai mengurangi perhatian terhadap komentar orang lain, lebih menerima kekurangan diri, dan menyadari bahwa setiap orang memiliki kelebihan dan kekurangan. Nilai syukur menjadi salah satu aspek yang dirasakan membantu siswa dalam proses penerimaan diri.

Temuan FGD juga memperlihatkan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu pengalaman yang sering dialami siswa. Peserta mengakui membandingkan dirinya dengan teman maupun figur di media sosial. Setelah pembelajaran, sebagian peserta mulai menyadari bahwa standar penampilan yang digunakan sebagai pembanding tidak selalu realistis dan tidak seharusnya menjadi satu-satunya dasar untuk menilai keberhargaan diri.

Respons peserta terhadap modul juga cenderung positif. Materi dinilai membantu siswa memahami arti *body image* dan pentingnya menghargai diri sendiri. Pengaitan materi dengan ayat Al-Qur'an dianggap membantu peserta

memahami pesan penerimaan diri, sedangkan diskusi kelompok memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan menyadari bahwa persoalan insecure terhadap penampilan bukan pengalaman yang hanya dialami oleh dirinya sendiri.

Perubahan tersebut juga tampak dalam observasi guru BK dan wali kelas. Empat observer memberikan penilaian terhadap indikator kognitif, afektif, dan perilaku. Guru BK memberikan skor 60/60 atau 100%, wali kelas X memberikan 53/60 atau 88,3%, wali kelas XI memberikan 55/60 atau 91,6%, dan wali kelas XII memberikan 53/60 atau 88,3%. Rata-rata keseluruhan mencapai 92,05% dan berada pada kategori sangat baik.

Hasil observasi menunjukkan bahwa setelah pembelajaran siswa dipandang mampu memahami pengertian *body image*, membedakan *body image* positif dan negatif, memahami tubuh sebagai amanah Allah SWT, menerima kelebihan dan kekurangan diri, menghargai perbedaan fisik teman, serta menunjukkan keberanian menyampaikan pendapat. Pada aspek perilaku, siswa juga mulai menunjukkan kecenderungan menghindari komentar negatif terhadap penampilan teman dan menerapkan nilai syukur, qana'ah, dan tawadhu.

5. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebutuhan terhadap modul *body image* berbasis Islami muncul dari adanya kesenjangan antara pengetahuan, penerimaan diri, dan perilaku sosial siswa. Siswa relatif telah mengetahui konsep dasar *body image*, tetapi pengetahuan tersebut belum secara otomatis menghasilkan penerimaan diri. Tingginya perbandingan sosial dan rendahnya kenyamanan ketika tampil di depan umum menunjukkan bahwa persoalan *body image* memiliki konsekuensi terhadap kepercayaan diri.

Temuan tersebut memperlihatkan pentingnya pendekatan pembelajaran yang tidak hanya bersifat informatif. Modul yang dikembangkan memberikan ruang kepada siswa untuk menghubungkan konsep dengan pengalaman personal melalui studi kasus, diskusi, refleksi, dan aktivitas penerimaan diri. Dengan demikian, pembelajaran bergerak dari sekadar mengetahui menjadi memahami dan merefleksikan.

Aspek yang menjadi pembeda utama modul ini adalah integrasi nilai Islam. Data awal menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki keyakinan bahwa tubuh merupakan anugerah Allah SWT, tetapi keyakinan tersebut belum sepenuhnya menghasilkan penerimaan diri. Modul kemudian menggunakan nilai syukur dan qana'ah sebagai jembatan antara pemahaman spiritual dengan pengalaman psikologis siswa. Hasil FGD memperlihatkan bahwa siswa mulai memaknai tubuh tidak hanya dari sisi penampilan, tetapi juga sebagai sesuatu yang patut dihargai dan disyukuri.

Dari perspektif pengembangan produk, nilai Aiken's V sebesar 0,92 memperlihatkan bahwa integrasi antara materi psikologis dan nilai Islam dapat dirumuskan dalam bentuk media edukasi yang dinilai sangat layak oleh ahli. Revisi berdasarkan masukan validator juga menunjukkan bahwa karakteristik remaja

perlu diperhatikan dalam penyajian materi. Penambahan ilustrasi, video, studi kasus, dan penyederhanaan instruksi membuat modul tidak hanya valid secara substansi, tetapi juga lebih kontekstual bagi siswa.

Peningkatan skor kepercayaan diri dari 25,70 menjadi 40,91 dan effect size sebesar 0,88 menjadi temuan utama penelitian. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi memiliki potensi besar dalam meningkatkan kepercayaan diri siswa. Peningkatan tersebut juga tidak hanya terlihat pada skor kuantitatif, tetapi konsisten dengan data FGD dan observasi guru. Dengan demikian, terjadi konvergensi antara data kuantitatif dan kualitatif: skor meningkat, siswa melaporkan perubahan persepsi, dan guru mengamati perubahan pada aspek kognitif, afektif, serta perilaku.

Namun, temuan tersebut perlu ditafsirkan secara hati-hati. Penelitian menggunakan desain satu kelompok pre-test-post-test, sehingga peningkatan skor belum dapat sepenuhnya dipastikan hanya disebabkan oleh modul. Faktor lain seperti pengalaman selama pembelajaran, interaksi dengan teman sebaya, pengalaman pribadi, atau pengaruh lingkungan dapat turut berkontribusi. Oleh karena itu, hasil penelitian lebih tepat diposisikan sebagai bukti empiris awal mengenai kelayakan dan efektivitas Modul Ajar Citra Tubuh (*Body image*) Berbasis Islami dalam konteks SMK Pelita Alam Bekasi.

Secara keseluruhan, penelitian menunjukkan bahwa modul yang dikembangkan memiliki tiga kekuatan utama. Pertama, modul dikembangkan berdasarkan kebutuhan nyata siswa, khususnya rendahnya penerimaan diri dan tingginya perbandingan sosial. Kedua, modul memperoleh validitas isi yang sangat tinggi dengan Aiken's V sebesar 0,92. Ketiga, implementasi modul menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan kepercayaan diri yang diperkuat oleh temuan FGD dan observasi guru. Oleh karena itu, modul ini berpotensi menjadi alternatif media psikoedukasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling untuk membantu remaja membangun *body image* yang lebih positif dan kepercayaan diri melalui pendekatan yang selaras dengan nilai-nilai keislaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menghasilkan Modul Ajar Citra Tubuh (*body image*) Berbasis Islami dengan model pengembangan ADDIE yang ditujukan untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi. Pengembangan modul didasarkan pada hasil analisis kebutuhan yang menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan siswa mengenai *body image* dengan penerimaan diri dan kepercayaan diri. Meskipun siswa telah memiliki pemahaman dasar mengenai *body image*, masih ditemukan kecenderungan membandingkan penampilan dengan orang lain, ketidakpuasan terhadap kondisi fisik, serta kekhawatiran terhadap penampilan ketika berinteraksi secara sosial. Kondisi tersebut menjadi dasar perlunya media psikoedukasi yang tidak hanya memberikan

pengetahuan, tetapi juga memfasilitasi refleksi dan penerimaan diri melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik peserta didik.

Modul yang dikembangkan mengintegrasikan konsep *body image* dan kepercayaan diri dengan nilai-nilai Islami, terutama syukur, qana'ah, tawadhu, penerimaan diri, dan pemaknaan tubuh sebagai amanah Allah SWT. Hasil validasi lima validator menunjukkan bahwa modul memiliki tingkat kelayakan yang sangat tinggi dengan nilai rata-rata 3,75 dari skala 4 dan Aiken's V sebesar 0,92. Hasil tersebut menunjukkan bahwa modul dinilai layak dari aspek materi, konsep psikologis, keamanan psikologis, strategi aktivitas, bahasa, serta integrasi nilai-nilai Islam.

Implementasi modul pada 23 siswa menunjukkan adanya peningkatan skor pengetahuan *body image* dan kepercayaan diri. Rata-rata pengetahuan meningkat dari 3,43 menjadi 9,30, sedangkan rata-rata kepercayaan diri meningkat dari 25,70 menjadi 40,91. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah implementasi modul, dengan nilai $p < 0,001$ pada kedua variabel. Besaran efek juga menunjukkan kategori sangat besar, yaitu $r = 0,86$ untuk pengetahuan dan $r = 0,88$ untuk kepercayaan diri. Temuan kuantitatif tersebut diperkuat oleh hasil FGD dan observasi guru yang menunjukkan adanya perubahan dalam penerimaan diri, pemaknaan tubuh, keberanian menyampaikan pendapat, serta penerapan nilai syukur, qana'ah, dan tawadhu. Observasi guru menunjukkan tingkat ketercapaian sebesar 92,05% dengan kategori sangat baik.

Dengan demikian, Modul Ajar Citra Tubuh (*body image*) Berbasis Islami yang dikembangkan melalui model ADDIE dinyatakan sangat layak dan menunjukkan efektivitas awal dalam meningkatkan pengetahuan *body image* dan kepercayaan diri remaja SMK Pelita Alam Bekasi. Modul ini dapat menjadi alternatif media psikoedukasi dalam layanan Bimbingan dan Konseling yang mengintegrasikan pendekatan psikologis dengan nilai-nilai keislaman. Namun, karena penelitian menggunakan desain one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, peningkatan yang ditemukan belum dapat sepenuhnya diinterpretasikan sebagai hubungan kausal tunggal akibat penggunaan modul.

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran dapat diberikan. Pertama, bagi guru Bimbingan dan Konseling, Modul Ajar Citra Tubuh (*body image*) Berbasis Islami dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media psikoedukasi dalam layanan BK, khususnya untuk membantu siswa memahami *body image*, mengurangi kecenderungan perbandingan sosial, meningkatkan penerimaan diri, serta mengembangkan kepercayaan diri. Implementasi modul sebaiknya dilakukan secara interaktif melalui diskusi, refleksi, studi kasus, dan aktivitas yang memungkinkan siswa menghubungkan materi dengan pengalaman mereka sendiri.

Kedua, bagi pihak sekolah, isu *body image* dan kepercayaan diri perlu ditempatkan sebagai bagian dari upaya penguatan kesehatan mental dan perkembangan sosial-emosional peserta didik. Sekolah dapat mendukung penggunaan modul melalui layanan BK yang berkelanjutan serta menciptakan

lingkungan belajar yang tidak memperkuat stereotip atau penilaian negatif terhadap penampilan fisik siswa.

Ketiga, bagi peserta didik, modul diharapkan tidak hanya digunakan untuk memperoleh pengetahuan mengenai *body image*, tetapi juga sebagai sarana refleksi untuk mengembangkan penerimaan diri, menghargai keberagaman fisik, mengurangi perbandingan sosial, dan memaknai tubuh sebagai amanah Allah SWT. Nilai syukur dan qana'ah dapat diterapkan sebagai bagian dari proses membangun cara pandang yang lebih positif terhadap diri sendiri.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, penelitian dapat dikembangkan dengan melibatkan jumlah peserta yang lebih besar, sekolah dengan karakteristik yang berbeda, serta desain eksperimen yang menggunakan kelompok kontrol. Penelitian berikutnya juga dapat melakukan pengukuran tindak lanjut (*follow-up*) untuk mengetahui keberlanjutan perubahan *body image* dan kepercayaan diri setelah penggunaan modul. Selain itu, pengembangan dapat diperluas pada media digital atau blended learning agar modul lebih mudah diakses dan sesuai dengan karakteristik remaja yang dekat dengan teknologi.

Kelima, penelitian selanjutnya dapat mengembangkan materi yang lebih spesifik berdasarkan faktor yang memengaruhi *body image*, seperti media sosial, *peer pressure*, standar kecantikan, keluarga, dan pengalaman perundungan terkait penampilan. Dengan demikian, modul dapat dikembangkan menjadi intervensi yang lebih komprehensif dalam mendukung kesehatan psikologis dan kepercayaan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Aiken, L. R. (1985). Three Coefficients For Analyzing The Reliability And Validity Of Ratings. *Educational And Psychological Measurement*, 45(1), 131–142.
- Anisah, N., Rumatoras, R., & Maskhuliah, P. (2025). Memahami Karakteristik Psikologis Peserta Didik Untuk Meningkatkan Proses Pembelajaran. *Journal Innovation In Education*, 3(1), 128–137.
- Azwar, S. (2012). *Realibilitas Dan Validitas*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise Of Control*. Freeman.
- Branch, R. M. (2009). *Instructional Design: The ADDIE Approach*. Springer.
- Cash, T., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook Of Theory, Research, And Clinical Practice*. Guilford Press.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis For The Behavioral Sciences (2nd Ed.)*. Lawrence Erlbaum Associates.
- Creswell, J. W. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, And Mixed Methods Approaches (6th Ed.)*. SAGE Publications.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Fatimah, E. (2019). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Pustaka Setia.

- Fatkhome, F., & Nugraheni, D. (2024). *Komponen-Komponen Modul Ajar*.
- Fauziah, T. D., Maulana, A. Y., Syam, E., & Kunci, K. (2024). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI 2020 Dan Tinjauannya Menurut Islam. *Junior Medical Journal*, 2(6), 743–751.
- Field, A. (2018). *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics (5th Ed.)*. SAGE Publications.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Grogan, S. (2016). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children (3rd Ed.)*. Routledge.
- Gustiani, S. (2019). Research And Development (R&D) Method As A Model Design In Educational Research And Its Alternatives. *Holistics Journal*, 11(2), 12– 22.
- Hidayat, K., & Bashori, K. (2016). *Psikologi Sosial: Aku, Kami, Dan Kita*. Erlangga.
- Ittiad, N., Hamzah, R. A., Sagita, R. R., Islamiyah, M., & Suedi, S. (2025). Komponen Modul Ajar Dalam Kurikulum Merdeka Khusus Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Di SD. *Biduk: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 2(2), 186–200.
- Kruger, R. A., & Casey, M. A. (2015). *Focus Groups: A Practical Guide For Applied Research (5th Ed.)*. SAGE Publications.
- Maes, C., Trekels, J., Tylka, T., & Vandenbosch, L. (2021). The Positive Body Image Among Adolescents Scale (PBIAS): Conceptualization, Development, And Psychometric Evaluation Among Adolescents From Belgium. *Body Image*, 38, 270.
- Marengo, D., Longobardi, C., Settanni, M., & Fabris, M. A. (2018). Highly-Visual Social Media And Internalizing Symptoms In Adolescence: The Mediating Role Of Body Image Concerns. *Computers In Human Behavior*, 82, 63–69.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2019). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook (4th Ed.)*. SAGE Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Remaja Rosdakarya.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75.
- Rahayu, S. M., Wiyono, H., & Pebrianti, R. (2024). Hubungan Body Image Dengan Self-Confidence Pada Remaja Di Palangka Raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA*, 7(1), 104–109.
- Retnawati, H. (2016). *Analisis Kuantitatif Instrumen Penelitian*. Parama Publishing.
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., Mclean, S. A., Jarman, H. K., & P., & J., S. (2020). A Biopsychosocial Model Of Social Media Use And Body Image Concerns, Disordered Eating, And Muscle-Building Behaviors Among Adolescent Girls And Boys. *Journal Of Youth And Adolescence*, 49(2), 399– 409.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A Meta-Analytic Review Of The Relationship

Between Social Media Use And Body Image Disturbance. *Computers In Human Behavior Reports*, 101, 259–275.

Santrock, J. W. (2021). *Child Development (15th Ed.)*. McGraw-Hill Education.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.

Syahrin, A. A., Setianto, M. J., Nur, I., Sitompul, L. U., Sembiring, S., Muiz, A. F., & R., & Adistanaya, I. M. B. (2026). Penguatan Kesadaran Diri Remaja Putri Melalui Edukasi Reflektif Islami Untuk Mengatasi Tantangan Psikososial. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 7(10), 295–312.

Zamsiswaya, Syawaluddin, & S. (2024). Pengembangan Model ADDIE (Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(3), 46363–46369.

Zubaidah, S. (2024). *Pengembangan Bahan Ajar Untuk Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Jilid 1*. Eureka Media Aksara.