

## PENGEMBANGAN APLIKASI *LET'S END BODY SHAMING* UNTUK MENINGKATKAN *SELF CONFIDENCE*

**Atikah Putri Aini A**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[atikahazis16010014068@mhs.unesa.ac.id](mailto:atikahazis16010014068@mhs.unesa.ac.id)

**Ari Khusumadewi**

Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya  
[arikhsumadewi@unesa.ac.id](mailto:arikhsumadewi@unesa.ac.id)

### Abstrak

*Body shaming* merupakan salah satu permasalahan yang sering terjadi di dunia, termasuk di Indonesia. *Body Shaming* merupakan bentuk dari *bullying verbal* maupun *non-verbal*. Seperti studi pendahuluan yang dilakukan pada SMA Muhammadiyah 10 Surabaya diperoleh informasi bahwa kurangnya media yang menarik untuk digunakan peserta didik dalam pencegahan *body shaming*. Penelitian ini menggunakan penelitian pengembangan dan bertujuan untuk mengembangkan suatu produk berupa media aplikasi yaitu *let's end body shaming*. Prosedur penelitian pengembangan ini mengacu pada Borg and Gall (1983). Penelitian ini hanya dilakukan sampai tahap ke lima, yaitu revisi produk utama, dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya. Pada hasil uji akseptabilitas ahli menggunakan metode *content validity ratio* (CVR) dan di rata-rata menjadi CVI. Sedangkan pada uji akseptabilitas calon pengguna (peserta didik) menggunakan metode presentase. Hasil CVI pada uji ahli materi dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling) sebesar 0,63. Hasil CVI pada uji ahli media sebesar 0,53. Hasil CVI pada buku panduan sebesar 0,53. Dan hasil pada uji validasi calon pengguna (peserta didik) 86,2%. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa produk media aplikasi *let's end body shaming* telah memenuhi kriteria akseptabilitas.

**Kata Kunci:** *Body Shaming*, Penelitian pengembangan, Aplikasi

### Abstract

*Body Shaming* is one of the most common problems in the world, included in Indonesia. *Body Shaming* is both verbal and non-verbal bullying. Such a preliminary study conducted at SMA Muhammadiyah 10 Surabaya obtained information was obtained that the lack of attractive to media used students prevention of body shaming. This research is used research and development and to produce a product of application media called *Let's end body shaming*. The procedure of this development study refers to the Borg and Gall (1983). This research only done until the fifth stage, namely the revision of the main product, because of the limited time, power, and expense. The result of expert material and prospective users (counseling teachers) obtained CVI value of 0.63, in the results of the media validation obtained the CVI value of 0.53, the validation of Handbook acquires a CVI value of 0.53, the results of the validation for prospective users (students) obtaining a value of 86.2%. Based on these results it can be known that the application media products *let's end body shaming* has fulfilled the criteria of acceptability.

**Keywords:** *body shaming; research and development; application*

## PENDAHULUAN

Perkembangan media dan teknologi yang semakin cepat memungkinkan berbagai macam informasi dan budaya baru masuk ke berbagai negara di dunia. Keadaan yang semacam ini dapat mempengaruhi standarisasi dan nilai-nilai dalam berbagai bidang kehidupan bermasyarakat. Tidak terkecuali citra bentuk tubuh ideal bagi wanita dan pria. Bagi sebagian besar negara terutama untuk negara maju dan berkembang termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian berat dan tinggi badan. Tubuh ideal pada perempuan digambarkan dengan tubuh yang kurus, berlekuk, dan sehat (Strandbu & Kvale, 2012). Persepsi ini semakin berkembang dan kuat di kalangan masyarakat seiring dengan maraknya konfrontasi melalui berbagai media yang memperlihatkan wanita dan pria dengan bentuk tubuh idaman.

Kondisi remaja ini menjadi salah satu fenomena yang terdapat di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari guru bimbingan dan konseling yang tidak menyangka bahwa bentuk fisik yang dimiliki peserta didik merupakan patokan agar dapat menentukan banyaknya teman. Patokan ini tidak hanya dilihat dari interaksi sosial dan watak peserta didiknya tetapi mempunyai paras rupawan dan bentuk tubuh ideal terkadang lebih populer di kalangan teman satu angkatan, adik tingkat, maupun kakak tingkat (terutama kakak tingkat yang lawan jenis). Tidak jarang guru bimbingan dan konseling menemukan alat *make-up* yang dibawa peserta didik di tas peserta didik perempuan. Pendapat lain dikemukakan oleh peserta didik yang berbeda kelas dalam wawancara memberikan kesimpulan bahwa peserta didik di SMA Muhammadiyah 10 Surabaya lebih memilih-milih teman terutama pada perempuan. Biasanya peserta didik yang merasa dirinya cantik akan membentuk *peer group* dengan peserta didik lain yang menurutnya sesuai dengan keadaan fisiknya.

Perubahan fisik yang tidak sesuai dengan harapan menggambarkan ketidakpuasan tubuh yang kemudian memengaruhi keadaan individu terutama remaja secara psikis maupun biologis. Moore dan Franko menjelaskan bahwa adanya gangguan pada citra tubuh dapat mengakibatkan dampak negatif secara psikologis, misalnya perasaan minder, tidak percaya diri, diet yang tidak sehat, mengalami kecemasan, gangguan pola makan, bahkan sampai depresi. Pernyataan ini sesuai dengan penelitian Tarigan (2007) pada 191 remaja obesitas dan 182 tidak obesitas di Yogyakarta dan memberikan hasil bahwa 91% remaja obesitas mengalami gangguan citra tubuh dan

dinyatakan dengan perasaan tidak puas terhadap ukuran tubuhnya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri (Putri, 2012).

*Body Image* (citra diri) dapat berpengaruh pada kondisi mental dari seseorang, berdampak munculnya efek-efek yaitu merasa cemas, malu, tidak percaya diri, marah, harga diri rendah, benci terhadap penampilan diri, diet ketat, gangguan makan, dan gangguan mental lainnya (Cash dan Pruzinsky, 2002). Sama halnya seperti penelitian yang dilakukan oleh Tria Anggraini Putri (2015) dengan judul penelitian Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri peserta didik Yang Mengalami Obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa yang mengalami obesitas, tingkat *body image* yang mengalami obesitas, dan tingkat kepercayaan dirinya. Pada intinya, mahasiswa yang memiliki *body image* yang positif akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki *body image* yang negatif akan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

*Body shame* merupakan perasaan malu akan salah satu bentuk bagian tubuh ketika penilaian orang lain dan penilaian diri sendiri tidak sesuai dengan yang diharapkan individu (Noll & Fredrickson, 1998). Saat individu mengalami *body shame* akan ada jarak antara diri dengan tubuh, bahwa individu yang merasa tubuh adalah miliknya dia akan merasa bahwa apa yang diharapkannya pada tubuhnya sebaiknya di dalam tubuhnya. Padahal, sebenarnya tidak semua yang diharapkan maupun yang diinginkan harus dimiliki. Jenis *body shame* ada dua yaitu (1) *Acute body shame*, (2) *Chronic body shame*, Dolezal (2015). Dampak *body shame* antara lain, gangguan makan, depresi, dan *sexual dysfunction*.

Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya Webb, Flerry dan Jaffari (2016) *body shaming* jika ditinggalkan dan menggantinya dengan sikap menyayangi diri makan akan memprediksi hal positif terhadap berat badan dan membentuk perilaku anti-gemuk. Esther (Nugraha 2010) mengemukakan bahwa penelitian yang dilakukan pada peserta didik memperoleh hasil bahwa 62% subjek penelitian ingin menurunkan berat badan setelah menonton acara peragaan model busana dan penampilan selebritis di televisi.

Pada proses berkembangnya citra tubuh, hubungan interpersonal memungkinkan individu untuk membandingkan keadaan dirinya dengan orang lain. Hal tersebut memberikan timbal balik yang dapat mengakibatkan terbentuknya konsep yang dikemukakan oleh Dunn dan Gokee (2002) bahwa tiga proses utama dalam hubungan interpersonal yang

paling memainkan peranan penting yaitu penilaian terhadap refleksi diri, timbal balik pada penampilan fisik, dan perbandingan sosial.

Remaja yang menganggap dirinya lebih menarik secara bergaul hanya dengan teman sebaya yang dianggapnya setara dengan keadaan fisiknya. Sebaliknya, remaja yang merasa tidak puas terhadap tubuhnya seringkali lebih menarik diri dari pergaulan dan lebih tertutup terhadap teman di lingkungannya. Hurlock (1997) mengemukakan bahwa kesadaran akan adanya reaksi sosial terhadap berbagai bentuk tubuh menyebabkan remaja prihatin akan pertumbuhan tubuhnya yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Hal ini disebabkan karena adanya anggapan bahwa daya tarik fisik sangat penting bagi remaja dan akan memengaruhi dukungan sosial, popularitas, dan teman yang didapatkan oleh remaja (Cross & Cross dalam Hurlock, 2004).

Berdasarkan penelitian Febriani (2018) dengan judul Penelitian Pengembangan Media *Booklet* Melalui Layanan Informasi Dalam Upaya Pencegahan Perilaku *Bullying* Di SMA Negeri 7 Surabaya yang mana media *booklet* tersebut belum tersedia dalam layanan informasi secara lengkap dan mudah mengenai perilaku *bullying*. Untuk itu, media yang dapat digunakan peserta didik agar mendapatkan informasi secara mandiri dan dapat dimanfaatkan sendiri oleh peserta didik meskipun tanpa bantuan guru bimbingan dan konseling.

Fakta di lapangan pada berkembangnya citra tubuh negatif pada remaja merupakan salah satu bentuk kegagalan remaja dalam memenuhi tugas perkembangan yang berkaitan dengan aspek fisiknya, terutama untuk peserta didik Sekolah Menengah Atas (SMA). Padahal, salah satu tugas perkembangan pada masa remaja adalah menerima keadaan fisiknya sendiri (Kay dalam Yusuf, 2011). Rusmana (2009) mengemukakan bahwa salah satu standar kompetensi yang harus dicapai pada masa remaja adalah menghargai dirinya sendiri dan juga orang lain.

Kondisi yang dijelaskan diatas, semakin menegaskan bahwa perlunya upaya guru bimbingan dan konseling melakukan pengembangan praktek pelayanan bimbingan dan konseling yang bertujuan untuk mengembangkan potensi peserta didik sehingga terhindar dari permasalahan *body shaming* terutama di sekolah. Pengembangan yang dilakukan tersebut sepatutnya mampu mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya *body shaming* agar terciptanya kehidupan peserta didik yang efektif karena peserta didik wajib dilindungi.

Persoalannya sekarang, cara yang seperti apa sehingga dapat dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling

dalam menangani fenomena *body shaming* ini yang dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja, dan dimana saja. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha memberikan alternatif pencegahannya dengan membuat sebuah media aplikasi *let's end body shaming* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik, terutama peserta didik yang pernah mengalami *body shaming*. Dengan penggunaan media dalam bimbingan dan konseling ini, peserta didik dapat lebih mudah memahami masalah yang dialami atau menangkap bahan materi yang disajikan lebih mudah dipahami dan cepat dimengerti (Shella dan Setiawati, 2016). Dan saat ini anak jaman sekarang sudah malas untuk hanya sekedar membaca informasi berupa media cetak yang diberikan karena sudah canggihnya teknologi saat ini. Teknologi dan pendidikan memiliki hubungan yang erat satu sama lain. Terutama di era *global* seperti saat ini. Aktivitas pendidikan dalam penyelenggaraannya banyak terbantu karena kemajuan teknologi yang pesat salah satunya adalah akses untuk mendapatkan informasi melalui internet dengan media *smartphone*.

## METODE

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian dan pengembangan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sugiyono (2014) bahwa metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut. Produk pengembangan menghasilkan berbagai benda atau perangkat keras (*hardware*), modul, buku dan juga perangkat lunak (*software*), seperti untuk pembelajaran di kelas, pelatihan, bimbingan, dan lain-lain.

Model penelitian ini menggunakan model yang telah dikembangkan oleh Borg & Gall 1983 (dalam Sukmadinata, 2013) yang memiliki 10 tahap pengembangan. Namun, penelitian ini hanya sampai pada tahap kelima yaitu revisi produk utama, dikarenakan keterbatasan waktu, tenaga, dan biaya pada penelitian. Penggunaan jenis penelitian ini ditujukan untuk mengembangkan suatu produk yang berupa aplikasi android *let's end body shaming*.

Pada tahap awal, peneliti melakukan pengumpulan informasi pada kebutuhan atau dengan melakukan studi pendahuluan yang terdiri dari studi lapangan dan studi kepustakaan. Selanjutnya melakukan perencanaan, dalam tahapan ini peneliti melakukan beberapa perencanaan untuk terlaksananya penelitian ini. Selanjutnya pengembangan format produk awal yang mencakup tujuan produk, deskripsi dari komponen-

komponen produk dan penggunaannya. Selanjutnya uji coba awal berupa uji validasi akseptabilitas pada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling dan peserta didik). Terakhir revisi produk untuk memperbaiki produk berdasarkan hasil angket yang telah diperoleh dan dianalisis. Desain uji validasi Menurut Committee (1994) terdapat empat aspek kriteria akseptabilitas yaitu kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data kuantitatif dan data kualitatif. Data kuantitatif berasal dari hasil nilai analisis uji ahli dan calon pengguna. Data kualitatif berasal dari komentar, saran, dan kritik dari uji ahli dan calon pengguna. Teknik analisis data pada data kuantitatif pada ahli materi dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling), serta ahli media menggunakan CVR. Lawhe (1975) mengungkapkan CVR adalah sebuah pendekatan validitas isi untuk mengetahui kesesuaian item dengan domain yang diukur berdasarkan *judgement* para ahli. Hasil validasi dari seluruh ahli dianalisis dengan rumus:

$$CVR = \frac{n_e \frac{N}{2}}{\frac{N}{2}}$$

Keterangan:

CVR : Rasio Validasi Isi (*content validity ratio*)

$n_e$  : Jumlah SME (*subject matter experts*) yang menilai. esensial (penting) item yang bersangkutan

$N$  : Jumlah total SME yang memberikan penilaian atau rating

Setelah menghitung CVR pada setiap sub pernyataannya pada instrumen, selanjutnya dilakukan perhitungan keseluruhan jumlah sub pernyataan dengan menggunakan CVI. CVI merupakan rata-rata dari nilai CVR. untuk komponen yang dijawab penting. Rumus CVI sebagai berikut:

$$CVI = \frac{CVR}{\text{Jumlah Komponen Materi Ajar}}$$

**Tabel 2.1 Kategori Hasil Perhitungan CVI (*Content Validity Index*)**

Rentang	Kategori
0 – 0,33	Tidak Sesuai
0,34 – 0,67	Sesuai
0,68 – 1	Sangat sesuai

Tabel 2.1 menyajikan kategori hasil perhitungan CVI (*Content Validity Index*)

Dari kriteria tersebut dapat diketahui hasil kelayakan produk aplikasi dan dapat dilakukan penarikan

kesimpulan kelayakan dan tindak lanjut dari produk aplikasi yang dikembangkan, apakah sudah baik atau masih memerlukan perbaikan.

Sedangkan untuk analisis data kuantitatif pada uji akseptabilitas pada calon pengguna (peserta didik) menggunakan statistika deskriptif dengan penyajian dalam bentuk presentase. Adapun rumus perhitungannya adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Dengan keterangan:

P : Angka Presentase

F : Frekuensi jawaban alternatif

N : Jumlah frekuensi terbanyak individu

Dengan skala rating; 4 sangat baik; 3 baik; 2 kurang baik; 1 tidak baik hasil presentase yang diperoleh kemudian disesuaikan dengan kriteria penilaian menurut Mustaji (2005) untuk mengetahui tingkat akseptabilitas produk. Terdiri dari empat kriteria kelayakan produk di bawah ini:

- 81% - 100 % : Sangat baik, tidak perlu direvisi
- 66% - 80% : Baik, tidak perlu direvisi
- 56% - 65% : Kurang baik, perlu direvisi
- 0% - 55% : Tidak baik, perlu direvisi

Hasil validasi tersebut kemudian dibandingkan dengan kriteria penilaian produk. Kemudian hasil yang diperoleh dari penilaian tersebut dapat diambil kesimpulan apakah aplikasi *let's end body shaming* sudah baik atau perlu diperbaiki.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Pada penelitian. ini menggunakan prosedur penelitian Borg and Gall 1983 tetapi hanya sampai pada tahap kelima, yaitu revisi. produk. utama. Tahap pertama yaitu, studi lapangan. Pada tahap. ini peneliti mengumpulkan informasi melalui wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling yaitu Bapak Bima dan beberapa peserta didik. Menurut Bapak Bima, masih banyak ternyata peserta didik yang mempunyai patokan tersendiri untuk menentukan banyaknya teman, yaitu patokan bentuk fisik masing-masing peserta didik.

Tahap kedua yaitu perencanaan. Pada tahap perencanaan ini dilakukan beberapa hal (1) merumuskan tujuan dari pengembangan aplikasi *let's end body shaming*, (2) persiapan terkait bahan atau materi, (3) kolaborasi dengan ahli IT untuk membuat media aplikasi *let's end body shaming*, (4) menyusun

evaluasi, berupa angket uji ahli materi, media, dan calon pengguna.

Tahap ketiga yaitu pengembangan produk awal. Pada tahap ini dilakukan pengembangan produk sesuai dengan perencanaan yang telah dilakukan. Untuk itu, yang akan dilakukan peneliti yaitu mengembangkan suatu produk media aplikasi *let's end body shaming*. Pada sub menu aplikasi terdapat menu (1) *list of question*, berisikan 25 butir pernyataan tentang *body shaming*, (2) video *body positivity*, berisikan beberapa video tentang *body positivity*, (3) *game*, berisikan permainan susun kata, (4) *about developer*, berisikan informasi dari pengembang. Dan juga ada LKPD dan refleksi dibagian akhir dari aplikasi.

Tahap keempat yaitu uji coba lapangan awal (validasi). Setelah produk yang dikembangkan selesai, maka uji coba awal ini dilakukan melalui uji validasi menggunakan angket akseptabilitas yang meliputi kegunaan, kelayakan, kepatutan, dan ketepatan pada produk aplikasi *let's end body shaming* kepada ahli materi, ahli media, dan calon pengguna yaitu guru bimbingan dan konseling dan peserta didik. Dari hasil angket kemudian akan di analisis dan juga dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk melakukan revisi produk yang sudah jadi.

Pelaksanaan uji validasi pengguna dilakukan oleh uji ahli materi, ahli media, dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling dan peserta didik). Dalam hal ini, yang menjadi uji ahli materi adalah Ibu Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Unesa Denok Setiawati, M.Pd., Kons. Sedangkan yang menjadi uji ahli media adalah Bapak Dosen Jurusan Bimbingan dan Konseling Bambang Dibyoy Wiyono, S.Pd., M.Pd. Dan yang menjadi calon pengguna yaitu guru Bimbingan dan Konseling SMA Muhammadiyah 10 Surabaya Bima Peserta didikhyu Bhaskoro, S.Pd dan keenam peserta didiknya.

Pada hasil dari uji ahli materi dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling) menunjukkan CVI sebesar 0,63. Hasil dari uji ahli media menunjukkan CVI sebesar 0,53. Sedangkan untuk buku panduan aplikasi yang dinilai oleh ahli materi dan media menunjukkan CVI sebesar 0,53. Ketiga penilaian tersebut termasuk dalam kategori sesuai, tidak perlu revisi. Untuk hasil dari uji calon pengguna (peserta didik) menunjukkan hasil 86,2% yang termasuk dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Hasil ini menunjukkan aplikasi *let's end body shaming* telah memenuhi kriteria akseptabilitas.

Dan terakhir tahap kelima yaitu revisi produk utama. Pada tahap ini diperoleh informasi untuk

memperbaiki produk media aplikasi *let's end body shaming*. Berdasarkan hasil angket yang telah diperoleh dan di analisis, kemudian setelah diujikan pada parah ahli dan calon pengguna, maka produk akan di analisis dan dilakukan perbaikan produk berdasarkan masukan, saran, maupun komentar para ahli jika itu diperlukan sebagai perbaikan.

### Pembahasan

Produk penelitian yang dihasilkan adalah media aplikasi *let's end body shaming* untuk meningkatkan *self confidence* peserta didik. Dari hasil yang disajikan diatas, diketahui bahwa produk media aplikasi telah mencapai kriteria layak oleh ahli di bidang bimbingan dan konseling.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelitian Hengki, Daharius, Herman (2013) dengan judul Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pencegahan *Bullying* Di Sekolah yang membuktikan bahwa peserta didik lebih mau belajar menggunakan media daripada hanya ceramah saja. Hal ini memiliki relevansi dengan pendapat Russel (dalam Indaryanti, Hartonoo dan Aisyah, 2008) pembelajaran dengan media menyajikan kondisi-kondisi belajar yang optimal bagi masing-masing individu. Dengan tercapainya tujuan pendidikan media dapat digunakan secara efektif dan efisien (Sudjana dan Rivai, 2001). Tetapi terdapat perbedaan yang signifikan antara media modul dan aplikasi ini. Modul adalah lembar instruksional yang dituangkan dalam tugas-tugas pembelajaran yang bertujuan untuk mengarahkan cara belajar agar mencapai tujuan. Sedangkan aplikasi adalah program yang mempunyai aktivitas pemrosesan perintah yang diperlukan untuk melaksanakan permintaan pengguna dengan tujuan tertentu. Jadi, aplikasi *let's end body shaming* dapat digunakan secara efektif dan efisien.

Temuan selanjutnya dengan penelitian Febriani (2018) dengan judul Penelitian Pengembangan Media *Booklet* Melalui Layanan Informasi Dalam Upaya Pencegahan Perilaku *Bullying* Di SMA Negeri 7 Surabaya yang mana media *booklet* tersebut belum tersedia dalam layanan informasi secara lengkap dan mudah mengenai perilaku *bullying*. Maka media yang dapat digunakan peserta didik agar mendapatkan informasi secara mandiri dan dapat dimanfaatkan sendiri oleh peserta didik meskipun tanpa bantuan guru bimbingan dan konseling. Hal ini sama halnya dalam penggunaan aplikasi *let's end body shaming*, peserta didik dapat menggunakan aplikasi kapanpun dan dimanapun sesuai dengan kebutuhan peserta didik.

Penelitian ini menggunakan acuan *Research and Development* Borg and Gall dalam Sukmadinata (2013), peneliti melakukan tahapan ini untuk memperlancar pelaksanaan pengembangan yang hanya sampai pada tahap kelima. Lima tahap pengembangan Borg and Gall dalam Sukmadinata (2013) meliputi, penelitian dan pengumpulan informasi awal, perencanaan, pengembangan produk awal, uji validasi dan calon pengguna, dan revisi produk. Pada tahap uji validasi dan calon pengguna, dilakukan uji validasi dengan ahli materi, ahli media, calon pengguna (guru bimbingan dan konseling dan peserta didik) untuk mengetahui akseptabilitas produk aplikasi *let's end body shaming*.

Hasil dari uji materi dan calon pengguna (guru bimbingan dan konseling) menunjukkan CVI sebesar 0,63 menunjukkan kategori sesuai, tidak perlu direvisi. Hasil dari ahli media memperoleh CVI sebesar 0,53 dan masuk kategori sesuai, tidak perlu direvisi. Sedangkan, untuk buku panduan dari uji ahli materi dan uji ahli media memperoleh CVI sebesar 0,53 dan masuk kategori sesuai, tidak perlu direvisi, hal ini didasarkan menurut Lawshe, 1975 dalam Purwoko (2015). Sebelum didapatkan CVI, peneliti menghitung *Content Validity Ratio* (CVR) terlebih dahulu. Menurut Lawshe (1975), CVR adalah sebuah pendekatan validitas isi untuk mengetahui kesesuaian item dengan domain yang diukur berdasarkan *judgment* para ahli. Validasi melibatkan dua dosen dan satu guru bimbingan dan konseling. Untuk mengukur CVR, sejumlah ahli diminta untuk memeriksa setiap komponen pada instrumen pengukuran. Setelah mengukur CVR, secara sederhana CVI merupakan rata-rata dari nilai CVR untuk penilaian angket validitas para ahli.

Untuk hasil dari uji calon pengguna (peserta didik) menunjukkan 86,2% yang berdasarkan Mustaji (2005) termasuk dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Terbukti dengan kriteria produk menurut Mustaji (2005) dengan presentase 81% - 100% dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi. Hasil ini menunjukkan aplikasi *let's end body shaming* telah memenuhi kriteria akseptabilitas.

Hasil ini sesuai dengan rancangan pada tujuan penelitian pengembangan yang dilakukan peneliti yaitu menghasilkan produk berupa produk aplikasi *let's end body shaming* yang memenuhi kriteria akseptabilitas yang berdasarkan Committee (1994) meliputi kelayakan, kegunaan, ketepatan, dan kepatutan. Namun, peneliti juga tetap melakukan perbaikan pada aplikasi sesuai dengan saran, masukan, dan komentar dari ahli materi dan ahli media, sehingga produk akhir yang

dihasilkan siap untuk di uji coba pada calon pengguna (guru bimbingan dan konseling dan peserta didik).

Perbaikan oleh ahli materi yaitu pada buku panduan, dengan ditambahkannya desain waktu pada layanan bimbingan dan konseling. Perbaikan tersebut telah direvisi oleh peneliti. Perbaikan oleh ahli media yaitu pada media aplikasi, dengan menambahkan tata cara penggunaan media di awal sub menu aplikasi dan menghilangkan level pada sub menu *game*. Perbaikan tersebut telah direvisi oleh peneliti. Saran dan komentar oleh calon pengguna (guru bimbingan dan konselingsisw) yaitu agar kedepannya dapat dimasukkan pada *google playstore* dan dapat menambah referensi dan gudang materi bagi guru bimbingan dan konseling di sekolah. Dan saran dan komentar peserta didik yaitu "aplikasi ini sangat membantu kita agar bisa bersyukur dan menerima apa adanya diri kita dan tidak merasa minder atau tidak percaya diri lagi. Mungkin *game* di aplikasi ini bisa ditambah lebih bervariasi".

Kelebihan yang diperoleh dari pembelajaran dengan menggunakan aplikasi *let's end body shaming* yaitu peserta didik dapat menjalankan aplikasi dimana saja dan kapan saja, dan juga materinya dibatasi dengan jelas dan sesuai dengan kondisi peserta didik terutama yang pernah mengalami *body shaming*. Dengan menggunakan aplikasi yang dirancang dengan baik oleh peneliti, diharapkan peserta didik dapat memperoleh pemahaman dan pengetahuan baru terutama tentang cinta diri agar menciptakan pandangan, wawasan, nilai, dan sikap yang sesuai dengan tujuan hidup.

Sedangkan kekurangan yang diperoleh dari pembelajaran dengan menggunakan aplikasi *let's end body shaming* yaitu karena beberapa video dalam aplikasi yang mengunggah kembali dari *youtube*, calon pengguna bisa mengakses sebelum menggunakan aplikasi, dan aplikasi ini memakan kuota internet yang lumayan besar.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian akseptabilitas yang telah dilakukan oleh uji ahli materi, media, dan calon pengguna yaitu guru bimbingan dan konseling dan peserta didik terhadap media aplikasi *let's end body shaming* untuk meningkatkan *self confidence* dapat ditarik kesimpulan bahwa aplikasi *let's end body shaming* telah memenuhi kriteria akseptabilitas yang meliputi aspek kegunaan, kelayakan, ketepatan, dan kepatutan. Hasil uji akseptabilitas menurut validasi ahli materi dan calon pengguna (Guru Bimbingan dan Konseling) menunjukkan CVI sebesar 0,63. Hasil uji

akseptabilitas menurut validasi ahli media menunjukkan CVI sebesar 0,53. Hasil uji akseptabilitas buku panduan menurut validasi ahli materi dan media menunjukkan CVI sebesar 0,53, yang mana menurut Lawshe (1975) termasuk dalam kategori sesuai dan tidak perlu direvisi. Hasil uji akseptabilitas menurut calon pengguna (peserta didik) menunjukkan skor rata-rata sebesar 86,2%, berdasarkan Mustaji (2005) termasuk dalam kategori sangat baik dan tidak perlu direvisi.

### Saran

Berdasarkan dari simpulan yang dijelaskan tersebut, terdapat beberapa saran peneliti yang dipaparkan sebagai berikut (1) Media aplikasi *let's end body shaming* telah memenuhi kriteria akseptabilitas. Diharapkan Guru Bimbingan dan Konseling mampu memberikan layanan berupa media aplikasi belum pernah dilakukan, terlebih soal *body shaming*. (2) Dengan adanya aplikasi *let's end body shaming* ini diharapkan peserta didik dapat memahami sumber informasi yang terdapat di dalam aplikasi. Terutama bagi peserta didik yang pernah mengalami *body shaming*. (3) Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan *update* atau menyempurnakan aplikasi ini sesuai dengan kebutuhannya. Pada pengembangan aplikasi *let's end body shaming* ini memiliki banyak keterbatasan. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menepis keterbatasan tersebut dalam tahapan pengembangan. Untuk itu, peneliti selanjutnya dapat melakukan uji lapangan utama agar dapat mengimplementasikan produk yang sama pada skala kecil maupun skala besar.

### DAFTAR PUSTAKA

- Borg, Walter R. & Meredith D.Gall.1983. *Educational Research An Introduction*. Fourth Edition. New York: Longman Inc.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. 2002. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publication.
- Committee, Joint. 1991. *Standart For Evaluations Of Educational Program, Projects, And Materials*. Terjemahan. Semarang : IKIP Semarang Press
- Dunn, S.T & Gokee, J.L. 2002. Interpersonal Influences on Body Image Development. Dalam T.F. Cah & T. Pruzinsky (Penyunting), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice (108 – 116)*. New York : The Guilford Press.
- Febriani, Sarah Gita. 2018. *Pengembangan Media Booklet Melalui Layanan Informasi Dalam Upacaya Pencegahan Perilaku Bullying Di SMA Negeri 7 Surabaya*. Skripsi: PPB UNESA.
- Hurlock, Elisabeth B.1980. *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang rentang Kehidupan*. Terjemahan. Fifth Edition. Jakarta: Erlangga.
- Lestari. S. (2018). Distorsi kognisi pada penderita gangguan dismorfik tubuh. *Disertasi*. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya.
- Lestari. S. (2019). *Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder*. E-journal. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Surabaya.
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta : LKIS
- Mustaji, S. 2005. *Pembelajaran berbasis konstruktivistik-penerapan dalam pembelajaran berbasis masalah*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Nugraha, J.A. 2010. *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Orang yang Mengikuti Fitness Center*. (Skripsi). Fakultas Psikologi UNIMUS. Semarang : Tidak diterbitkan.
- Purwoko, B. 2015. *Keefektifan Konseling Resolusi Konflik untuk Mengatasi Konflik Interpersonal pada Siswa SMA*. Disertasi dan TESIS Program Pascasarjana UM. Malang : Universitas Negeri Malang.
- Putri, R. 2012. *Hubungan Obesitas dengan Gambaran Citra Tubuh pada Mahasiswi.Fakultas Ilmu Pengetahuan Budaya Universitas Indonesia (FIB UI)*. (Skripsi). Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. Depok : Tidak diterbitkan.
- Putri, Tria Anggraini. 2015. *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami Obesitas*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta: Tidak diterbitkan.

- Rusmana, N. 2009. *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah*. Bandung : Rizqi Press.
- Shella, Nikita & Setiawati, Denok. 2016. Pengembangan Media Video Animasi Anti Kekerasan Verbal Dalam Layanan Informasi Di SMPN 1 Srengat. *Jurnal BK UNESA*. Fakultas Ilmu Pendidikan: UNESA
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukmadinata, N.S. 2013. *Penelitian dan Pengembangan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Susi. 2012. *Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Konsumtif Terkait High-heels pada Mahasiswi (Survey Terhadap Mahasiswi Semester I Universitas Bina Nusantara Tahun Kuliah 2011)*. (Skripsi). Fakultas Psikologi, Universitas Bina Nusantara. Jakarta: Tidak diterbitkan.
- Yandri, Hengki, dkk. 2013. Pengembangan Modul Bimbingan dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Ilmiah Konseling*. 2(1): 98 - 106
- Yusuf, S. 2011. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.

