

Perilaku Body Dissatisfaction dan Penanganannya pada Siswa (Studi Kasus pada Siswa) di SMA Negeri 2 Soppeng

Body Dissatisfaction Behaviour and Handling in Students (Case Study of Students) at SMA Negeri 2 Soppeng

Fathurrahman Usman^{1*}, Farida Aryani², Syamsul Bachri Thalib³

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Universitas Negeri Makassar, Makassar, Indonesia

Penulis Koresponden: fathurrahmanusman.unm@gmail.com

Abstrak

Fathurrahman Usman, 2021. Perilaku *Body dissatisfaction* dan penanganannya pada siswa (Studi kasus pada siswa di SMA Negeri 2 Soppeng). Dibimbing oleh ibu Dr. Farida Aryani, M.Pd dan bapak Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Thalib, M.Si. Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Makassar.

Permasalahan pada penelitian ini adalah seorang siswa yang teridentifikasi mengalami perilaku *body dissatisfaction*. Kajian utama penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Gambaran perilaku *body dissatisfaction*, (2) faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *body dissatisfaction* siswa di SMA Negeri 2 Soppeng, dan (3) Upaya penanganan perilaku *body dissatisfaction* pada siswa di SMA Negeri 2 soppeng. Pendekatan pada penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus klinis. Pengambilan data dilakukan dengan melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dengan teknik triangulasi. Hasil penelitian yang diperoleh dari subjek yaitu: (1) Gambaran perilaku *body dissatisfaction* pada siswa di SMA Negeri 2 Soppeng adanya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, kurangnya rasa percaya diri, malu-malu, menarik diri dari lingkungannya serta melakukan diet dan olahraga secara berlebihan, (2) faktor-faktor yang menyebabkan perilaku *body dissatisfaction* pada objek yaitu hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial dan media, Mindset kurus, dan kurangnya dukungan sosial, (3) Upaya yang dapat dilakukan siswa SMA Negeri 2 Soppeng menggunakan teknik restrukturisasi kognitif dimana dapat mengurangi perilaku *body dissatisfaction*.

Kata Kunci: *Body dissatisfaction* dan Teknik Restrukturisasi Kognitif

Abstract

Fathurrahman Usman 2021, Body dissatisfaction behavior and its handling in students (Case study on students at SMA Negeri 2 Soppeng). Supervised by Dr. Farida Aryani, M.Pd and Prof. Dr. H. Syamsul Bachri Talib, M.Si. Department of Education Of Psychology and Guidance, Faculty of Education, State University of Makassar.

The problem in this study is a student who is identified as experiencing body dissatisfaction behavior. The main study of this research is to find out: (1) Description of body dissatisfaction behavior, (2) factors that influence student body dissatisfaction behavior at SMA Negeri 2 Soppeng, and (3) Efforts to handle body dissatisfaction behavior in students at SMA Negeri 2 Soppeng. . The approach in this study uses a qualitative approach with the type of clinical case study research. Data were collected through interviews, observation and documentation. Data analysis used descriptive analysis with triangulation technique. The results of the research obtained from the subject are: (1) Description of body dissatisfaction behavior in students at SMA Negeri 2 Soppeng the dissatisfaction with their body shape, lack of self-confidence, shyness, withdrawing from their environment and excessive diet and exercise. , (2) factors that cause body dissatisfaction behavior on objects, namely relationships with peers, social environment and media, thin mindset, and lack of social support, (3) Efforts that can be made by students of SMA Negeri 2 Soppeng using cognitive restructuring techniques where can reduce body dissatisfaction behavior.

Keywords: *Body dissatisfaction* and Cognitive Restructuring Techniques

1. PENDAHULUAN

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mendorong seseorang berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Berbagai upaya dilakukan untuk mendapatkan tubuh yang ideal, antara lain dengan berdiet, olahraga, mengonsumsi suplemen, sedot lemak, atau operasi plastik.

Sumali dkk (Prima dan Sari, 2013) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan.

Menurut Ogden (Kartikasari, 2013) *body dissatisfaction* adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai bentuk tubuh sebenarnya, dibandingkan dengan bentuk tubuh ideal mereka atau sebagai perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh mereka. Selain itu, individu yang tidak puas terhadap tubuh tidak dapat menjalankan kehidupan secara sehingga positif memberikan kepuasan hidup mereka (Sumanty, Sudirman, & Puspasari, 2018).

Cash dan priuzinsky (Nindita, 2018) mengemukakan *body dissatisfaction* adalah sikap serta penilaian negatif individu mengenai kondisi tubuh yang dimiliki, dimana individu merasa tubuhnya tidak ideal dan perlu ditutupi, pandangan negatif ini disertai dengan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal.

Secara psikologis, *Body dissatisfaction* merupakan persepsi negatif seseorang terhadap bentuk atau ukuran tubuh yang merasa tidak sesuai atau ideal. Grogan (Kartikasari, 2013).

Melihat dari hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Magfiratullah (2020) menyatakan bahwa permasalahan konseli yakni siswi yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa tidak percaya diri, merasa tidak menarik, merasa tidak puas akan bentuk tubuhnya secara spesifik, membandingkan dirinya dengan teman sebaya, melakukan diet agar mampu memiliki bentuk tubuh yang diimpikan dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

Di Indonesia, penelitian yang dilakukan Herawati di Jakarta pada tahun 2003 didapati informasi bahwa sebanyak 40% perempuan berusia 18-24 tahun

mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi dan 38% dalam kategori sedang (Suprpto & Adimoto, 2007).

Penelitian lainnya yang dilakukan di Surabaya terhadap 104 mahasiswa perempuan dalam rentang usia antara 18-25 tahun menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *social comparison* dengan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. Hal ini berarti semakin sering wanita dewasa awal membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh wanita lain yang lebih menarik maka akan semakin tinggi pula tingkat *body dissatisfaction* yang dialaminya (Sunartio, 2012).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 2 Soppeng pada tanggal 20 September 2020, peneliti menemukan adanya indikasi perilaku *Body dissatisfaction* yang dialami oleh salah seorang siswa berinisial SW. Peneliti menggunakan metode observasi langsung kepada siswa SW di SMA Negeri 2 Soppeng yang menjadi hasil pengamatan pra penelitian, peneliti menemukan bahwa siswa SW sering menunjukkan perilaku menyendiri, sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan temannya, sering berdiam serta tidak bergaul dan menarik diri dari lingkungan sekitarnya.

Untuk mengatasi berbagai permasalahan mengenai *body dissatisfaction* yang telah dijelaskan, peneliti akan menggunakan salah satu pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* terapi dengan Teknik *Cognitive Restructuring* sebagai tindakan kuratif (penyembuhan) dalam mengatasi perilaku *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Perilaku *Body dissatisfaction* dan penanganannya Pada Siswa (Studi Kasus Pada Siswa di SMA Negeri 2 Soppeng)”.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Pengertian *Body Dissatisfaction*

Menurut kamus psikologi (Chaplin, 2000) *body dissatisfaction* adalah pemikiran seseorang mengenai bagaimana penampilan badannya di hadapan orang (bagi) orang lain, kadang kala di dalam pemikiran tersebut dimasukkan konsep mengenai fungsi

tubuhnya. *Body dissatisfaction* merupakan sikap individu terhadap tubuhnya secara sadar dan tidak sadar.

Body dissatisfaction merupakan penilaian negatif terhadap bentuk tubuh yang tidak ideal yang perlu diubah dan ditutup yang, terjadi ketika individu membandingkan persepsi citra tubuh dengan orang lain, adanya orientasi berlebihan terhadap citra tubuh, persepsi diri sendiri terhadap tubuh dan perubahan yang drastis terhadap tubuh.

2.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Terbentuknya *body dissatisfaction* pada individu khususnya remaja dipengaruhi dan didukung oleh beberapa faktor. Menurut Hall, 2009 (Ananta, 2016) terdapat beberapa faktor dari *body dissatisfaction* yakni: 1). Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*) Hubungan individu dengan teman sebaya merupakan suatu hal yang sangat penting. Pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak ketidakpuasan tubuh bagi kalangan mahasiswa. 2). Lingkungan sosial dan media (*social environment and media*) Lingkungan sosial dan media juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi kurus bagi perempuan, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Misalkan, kerabat atau teman yang menyuruh diet agar memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi. 3). Mindset tubuh ideal (*internalization of thinness*) Adanya keyakinan bahwa tubuh yang ideal memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir. 4). Kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*) Banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

2.3. Dampak *Body Dissatisfaction*

Adanya ketidakpuasan yang dimiliki individu memungkinkan individu mengalami tekanan-tekanan dalam dirinya antara lain : 1). *Percaya diri rendah*. Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu mempunyai harga diri yang

rendah bahkan depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial. 2). *Gangguan makan*. Gangguan makan terjadi ketika seseorang mengalami gangguan yang parah dalam perilaku makan, seperti mengurangi makan dengan ekstrem, makan terlalu banyak yang ekstrem, perasaan menderita atau keprihatinan tentang berat atau bentuk tubuh yang ekstrem. 3). *Body dyomorphic disorder* (BDD). merupakan bentuk gangguan merupakan bentuk gangguan mental yang mempersepsi tubuh dengan ide-ide bahwa dirinya memiliki kekurangan dalam penampilan sehingga kekurangan itu membuatnya tidak menarik dan menyebabkan distress serta gangguan dalam fungsi kehidupan (Rahmania dan Ika, 2012).

2.4. Upaya Menagani *Body Dissatisfaction*

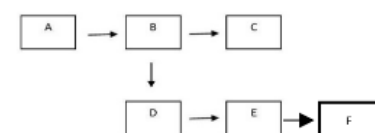
Body dissatisfaction memiliki masalah terhadap persepsi dan perilakunya karena adanya persepsi yang negatif terhadap dirinya dan menimbulkan perilaku yang negatif pula, dalam pengentasan masalahnya dilakukan sebuah proses konseling yang berkaitan dengan perubahan cara menafsirkan suatu peristiwa dan memaknai peristiwa tersebut, untuk mengurangi perilaku *body dissatisfaction* pada siswa, yaitu dengan melalui pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy* dengan teknik *Restrukturisasi Kognitif*.

2.5. REBT (*Rational Emotive Behaviour Therapy*)

Rational Emotive Behaviour Therapy merupakan terapi yang berupaya menghilangkan cara berpikir konseli yang tidak logis, tidak rasional dan menggantinya dengan sesuatu yang logis dan rasional dengan cara mengonfrontasikan konseli dengan keyakinan-keyakinan irasionalnya serta menyerang, menentang, mempertanyakan, dan membahas keyakinan-keyakinan yang irasional.

Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) di ciptakan oleh Albert Ellis pada tahun 1955, konsep-konsep dasar terapi rasional emotif ini mengikuti pola yang di dasarkan pada teori A-B-C-D-E,F (Komala,2016) yaitu: A (*activating event*), B (*belief*), C (*consequence*), D (*dispute*), E (*effect*), F (*Further action / new felling*).

Pola Teknik ABCDEF



Gambar 2.1 Pola Teknik ABCDEF

- A : Peristiwa pencetus,
 B : kepercayaan (rasional/irasional),
 C : konsekuensi,
 D : menolak,
 E : hasil,
 F : Tindak lanjut

2.6. Teknik Restrukturisasi Kognitif

Teknik Restrukturisasi Kognitif adalah sebuah teknik yang lahir dari terapi kognitif dan biasanya dikaitkan dengan karya Albert Ellis, Aaron Beck, dan Dom Meichenbaum. Menurut (Ellis, 2008).

Restrukturisasi Kognitif yaitu memusatkan perhatian pada upaya mengidentifikasi dan mengubah pikiran-pikiran atau pernyataan diri negatif dan keyakinan-keyakinan konseli yang tidak rasional menjadi pikiran-pikiran yang positif dan rasional.

Restrukturisasi Kognitif melibatkan penerapan prinsip-prinsip belajar pada pikiran. Teknik ini dirancang untuk membantu mencapai respons emosional yang lebih baik dengan mengubah kebiasaan penilaian habitual sedemikian rupa sehingga menjadi tidak terlalu terbiasa (Dombeck dan Wells-Moran, 2014).

2.7. Kerangka Pikir



Gambar 2.2 Kerangka Pikir

3. METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Metode Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian Studi kasus klinis. Sugiyono (2016) mengatakan bahwa metode penelitian kualitatif sering disebut metode penelitian naturalistik karena penelitiannya dilakukan pada kondisi alamiah (*natural setting*); disebut sebagai metode kualitatif karena data

yang telah dikumpulkan juga analisisnya bersifat kualitatif. Selain itu, hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna daripada generalisasi.

3.2. Tahapan Penelitian

Tahapan Penelitian ini menggunakan tahapan penelitian Studi Kasus yang dimana menurut . Daruma (2004) Tahapan penelitian studi kasus sebagai berikut: 1) Identifikasi Kasus, 2) Identifikasi Masalah, 3) Diagnosis, 4) Prognosis, 5) Pelaksanaan Terapi/*Treatment*, 6) Evaluasi, 7) Tindak Lanjut.

3.3. Teknik Pengumpulan Data

Peneliti merupakan instrumen kunci serta aktif dalam penelitian kualitatif. Selain peneliti, teknik pengumpulan data juga diperlukan dalam penelitian kualitatif sebagai langkah utama dalam penelitian untuk mendapatkan data yang cukup valid. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini, antara lain:

- Observasi
- Wawancara
- Dokumentasi

3.4. Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data yang lainnya terkumpul. Setelah semua data terkumpul, maka langkah selanjutnya yang dilakukan oleh peneliti yaitu mengolah data atau biasa disebut analisis data.

Adapun tahapan Analisis Data pada penelitian ini yaitu: (1) reduksi data (*data reduction*); (2) paparan data (*data display*); dan (3) penarikan kesimpulan dan verifikasi (*conclusion drawing/verifying*) Miles dan Huberman (2014).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan konseli, sahabat/teman konseli, dan guru bimbingan dan konseling konseli dengan tujuan untuk mendapatkan informasi tentang gambaran perilaku *Body dissatisfaction*, faktor-faktor yang mempengaruhi *Body dissatisfaction* dan upaya penanganannya pada siswa. Penelitian ini menggunakan langkah-langkah studi kasus klinis yang akan diuraikan sebagai berikut:

1. Gambaran Perilaku *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa SW mengalami perilaku *body dissatisfaction* seperti tidak percaya diri, sering merasa malu, merasa tidak menarik, menarik diri dari lingkungannya, dan tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dia miliki, olahraga dan diet secara berlebihan (ekstrem) sehingga menyebabkan kondisi fisik SW menurun. Dari uraian diatas diketahui bahwa perilaku *body dissatisfaction* dapat dilihat dari aktivitas perilaku *body dissatisfaction* yang dialami SW agar lebih jelasnya dapat dilihat pada matriks tabel dibawah ini:

Tabel 4.1 *Body dissatisfaction* Subjek SW

ASPEK	DESKRIPSI
Gambaran <i>Body dissatisfaction</i>	Selalu Tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dia miliki, dan prihatin terhadap bentuk tubuhnya.
	Merasa Malu, tidak menarik, dan tidak percaya diri
	Melakukan Olahraga dan diet secara berlebihan (Ekstream)
	Lebih suka menyendiri daripada bergabung dengan lingkungan atau teman sebayanya.

Sumber: Data diolah

a. Dampak Perilaku *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan hasil wawancara, observasi dan studi dokumentasi dapat disimpulkan bahwa dampak perilaku *body dissatisfaction* yang dialami oleh SW itu berupa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya sendiri hal tersebut diakibatkan oleh bentuk tubuh yang besar (gemuk) sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, merasa malu, memilih menyendiri/menarik diri dari lingkungannya, marah dan muak terhadap bentuk tubuh yang dimiliki sehingga merasa stress dan tertekan, membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain, serta mengalami gangguan makan seperti berkurangnya asupan makanan kedalam tubuh karena diet ekstrim dan olahraga yang berlebihan sehingga mengakibatkan menurunnya kondisi fisik yang dimiliki.

Berdasarkan uraian diatas dampak perilaku *body dissatisfaction* dapat dilihat dari aktivitas yang dilakukan oleh SW. Agar lebih jelasnya dapat dilihat dari matriks dan tabel dibawah ini:

Tabel 4.2 Gambaran Dampak *Body dissatisfaction*

ASPEK	DESKRIPSI
Gambaran dampak <i>body dissatisfaction</i>	Sering tidak percaya diri dan malu dalam kesehariannya.
	Merasa marah, muak terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.
	Merasa tertekan dan stress terhadap bentuk tubuh yang dimiliki.
	Sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain.
	Mengalami gangguan makan (Diet ekstrem) dan olahraga secara berlebihan sehingga mengakibatkan menurunnya kondisi fisik.

Sumber: Data diolah

2. Diagnosis

Diagnosis merupakan analisis masalah untuk mengetahui atau menentukan factor-faktor yang mempengaruhi yang berdasarkan hasil dari identifikasi masalah. Berikut proses diagnosis untuk menggali penyebab SW mengalami perilaku *Body Dissatisfaction*.

a. Subjek SW

SW merupakan siswa yang mengalami perilaku *Body Dissatisfaction*. *Body Dissatisfaction* yang SW alami disebabkan oleh bebrapa factor dimana hubungan dengan teman sebaya menjadi factor yang menyebabkan SW mengalami perilaku *Body Dissatisfaction*. Berikut Kutipan wawancaranya.

Sering kak. Kadang bilang dehh, naik lagi badanmu di. Berapa mi ini timbanganmu.? Kalo dapat ma komentar begitu kak, malu ma kak, jengkel, kenapakah bisaka begini. (Wawancara, 08 September 2021).

Dari kutipan wawancara diatas dapat digambarkan bahwa SW mendapat komentar negatif dari teman sebayanya. Selain Hubungan dengan teman sebaya Lingkungan dan Media social, Mindset Kurus, dan Kurangnya dukungan social menjadi factor yang menyebabkan SW mengalami perilaku *body dissatisfaction*. Agar lebih jelasnya dapat dilihat pada table berikut ini:

Table 4.3 Faktor yang mempengaruhi *Body dissatisfaction*

Faktor	Deskripsi
Hubungan dengan teman sebaya	SW sering mendapatkan komentar dari temannya terkait bentuk tubuh yang dia miliki.
Lingkungan sosial dan media	Memiliki tuntutan untuk memiliki bentuk tubuh yang ideal.
Mindset Kurus	Pemikiran mengenai bentuk tubuh yang ideal lebih disukai dan diterima di masyarakat, serta lebih mudah mendapatkan pekerjaan.
Kurangnya dukungan sosial	Kurangnya dukungan orang tua terkait upaya yang dilakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal atau yang diinginkan.

Sumber: Data diolah

3. Prognosis

Prognosis merupakan estimasi alternatif pemecahan masalah yang mungkin dilakukan berdasarkan hasil diagnosis. Langkah ini diarahkan untuk menjawab pertanyaan: “apakah masalah yang dialami kasus masih mungkin diatasi dan alternatif pemecahan yang feasible untuk ditempuh?”

Berdasarkan uraian-uraian mengenai perilaku *body dissatisfaction* pada subjek SW, maka dapat dilihat bahwa salah satu faktor dari perilaku *body dissatisfaction* yang dialami oleh SW yaitu sering mendapatkan komentar dari teman sebayanya, tuntutan memiliki bentuk tubuh yang ideal, Mindset tubuh ideal, dan kurangnya dukungan sosial yang merupakan pemikiran-pemikiran yang irasional. Oleh karena itu peneliti menawarkan alternative penanganan perilaku *body dissatisfaction* untuk merubah pemikiran irasional menjadi pemikiran rasional dengan teknik restrukturisasi kognitif.

Dimana asumsi dasar Teknik Restrukturisasi Kognitif merupakan individu yang bermasalah adalah individu yang memiliki pemikiran irasional kemudian berpengaruh kepada tingkalkunya seperti yang dialami oleh SW, seperti beranggapan bahwa dirinya kurang diterima di lingkungan sosialnya dikarenakan ia memiliki bentuk tubuh yang tidak ideal. Dengan anggapan ataupun pemikiran tersebut sehingga dapat diberikan alternative solusi dalam hal ini teknik restrukturisasi kognitif.

Teknik Restrukturisasi kognitif merupakan teknik yang membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif.

4. Treatment

Penelitian ini menggunakan metode case study (Studi Kasus) untuk melihat dan menanggapi permasalahan yang dialami SW. Pelaksanaan penelitian dengan menggunakan pendekatan *Rational Emotive Behaviour Traphy* dengan teknik Restrukturisasi Kognitif dalam mengurangi perilaku *Body Dissatisfaction* SW yang dilaksanakan dengan 6 tahapan yaitu:

a. Pertemuan Pertama: Rasionalisasi

Kegiatan *Rastional Treatment* dilaksanakan pada tanggal 18, September 2021. Pada tahapan ini peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan dan kecenderungan perilaku *body dissatisfaction* kepada konseli. Berikut petikan wawancanya:

Ko : Jadi bisa meki itu dek bedakan?I mana itu yang dimaksud *Body dissatisfaction*?

Li : Belum terlalu paham pika kak. Karena masih ada dalam pikiranku ini sekarang yang saya lakukan tidak salah jih ia kak.

Ko : Nah sekarang pale nah. Kalo kita selalu berfikiran negative dalam artian selaluki mau terganngu dengan ucapannya atau perkataannya orang terkait dengan tubuhta sampe-sampe kita tidak puas miki sama bentuk tubuhta itumi dek yang dinamakan *body dissatisfaction*. Jadi, intinya itu dek perilaku ketidakpuasan kita terhadap bentuk tubuh yang dimiliki dinamakan *body dissatisfaction*.

Li : Oh iye kak, memang tidak puaska saya sama bentuk tubuhku. (Wawancara 18 September 2021)

Berdasarkan pertemuan pertama diketahui bahwa konselor menyampaikan pelaksanaan restrukturisasi kognitif . Konseli juga memahami bahwa perilaku *body dissatisfaction* yang dilakukan dapat merugikan dirinya.

b. Pertemuan Kedua: Identifikasi Pikiran dalam situasi

Pada kegiatan ini konseli mampu memisahkan pikiran-pikiran negatif dengan pikiran positif pada situasi dan kondisi kehidupan sehari-hari. Berikut petikan wawancaranya:

Ko : Berikut ini lembar kerja, yang akan melatih dirita untuk mengenali perilaku yang positif dan perilaku yang negative.

Li : Iye kak

Ko : Kalau masih ada yang tidak kita mengerti tanya langsung sama saya nah dek.

Li : Okke kak.

(Wawancara 20 September 2021)

Dari hasil pertemuan tersebut konseli mampu memisahkan pikiran-pikiran negative dengan pikiran-pikiran positif pada situasi dan kehidupan sehari-hari

c. Pertemuan Tiga: Pengenalan dan Latihan *Coping Thought*.

Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan perpindahan focus dari pikiran yang merusak diri/mengalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif dan membangun keyakinan akan kemampuannya dalam memperoleh perilaku adaptif yang diinginkan dan diharapkan nya. Berikut perikan wawancaranya:

Ko : Coba bedek kita sebutkan/ucapkan pikiran-pikiran positifita.?

Li : Haruskah tidak malu-malu lagi kak dan terima kondisiku apa adanya karena inimi pemberiannya tuhan, baru tidak ada manusia yang sempurna pasti ada kelebihan dan kekurangannya masing-masing.

Ko : Bagus sekali dek, ayo tuliskan miki pale itu pikiran-pikiran positifita dikertas selebar, inie kertas dek.

Li : Semuanya kak.? Karena banyak-banyak ini yang ada dipikirkanku.?

Ko : Iye dek semuanya.

(Wawancara 22 September 2021)

Hasil yang diperoleh pada pertemuan ini, konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya ke pemikiran yang lebih positif. Pengalihan tersebut dilatihkan oleh konselor sehingga konseli terbiasa untuk berpikir yang lebih positif ketika menghadapi situasi atau peristiwa yang memungkinkan ia mengalami perilaku *body dissatisfaction*.

d. Pertemuan Empat: Peralihan pikiran negative ke *Copyng Thought*.

Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi perilaku *body dissatisfaction*. Berikut petikan wawancaranya:

Ko : Baik ada simulasi ceritaku dek, Nah semisalkan nah ada acara keluarga didekat rumah ta atau bikin acaraku temanta dirumahnya dan na undangki. Bagaimanami itu.?

Li : Dehh kak, bagaimana ma itu, pasti malu-malu pergi apalagi pasti banyak orang-orang baru pasti na liat-liatika kak. Maluku pasti kak.

Ko : Terus.?

Li : Dan pastinya nah kak selalu ka naliati pasti mereka bilang deh besarnya itu dan pasti tidak mau dekat-dekat sama saya kak.

Ko : STOP!!!

Li : Wihh kak kagetku.

Ko : Bah iye dek saya tau pasti kagetki. Apa bedek yang terjadi pada saat berteriakka tadi.?

Li : Dehh kak kaget sekalika kak. Jadi langsung tiba-tiba berhenti berfikiran yang tadi saya bilang kak.

Ko : Iye dek betul. Tadi itu kita ceritakan bebrapa pikiran negativeta, jadi distu tadi

saya langsung berteriak stop/intrupsi. Kemudian pasti langsung berhenti berfikiran seperti yang kita pikirkan tadi toh dek.? Memang ini mengejutkan, tetapi hal seperti ini yang menunjukkan bahwa pikiranta itu tidak boleh ki berkanjut dek.

Li : Iye kak pahamka apa kita maksud. Tapi bisa ja kah kayak begitu kak.?

Ko : Bah iye dek yakinkan pasti bisaki. Coba bedek lagi nah kita pikirkan lagi tadi itu yang orang-orang yang selalu liat-liatiki, tidak mau dekat sama kita. Kapanpun berpikiran begtuki langsung bedek berteriak STOP!!!

Li : (Berpikir sejenak, kemudian) STOP!!!

Ko : Nahh baguss dekkk

Li : Bah iye kak langsungka berhenti berpikiran begitu tapi masih aneh kurasa.

Ko : Bah iye dek memang tapi secara bertahap akan sampaiki ditahaap kita akan berhenti berfikiran begitu dengan satu kata "stop"

(Wawancara, 23 September 2021).

Hasil yang diperoleh pada pertemuan kali ini, konseli mampu mengalihkan pikiran negatifnya ke pikiran yang lebih positif. Pengalihan tersebut dilatihkan oleh konselor sehingga konseli terbiasa untuk berpikir yang lebih positif ketika menghadapi situasi atau kondisi yang memungkinkan ia mengalami perilaku *body dissatisfaction*.

e. Pertemuan Kelima: Latihan Penguatan Positif.

Peneliti menjelaskan tujuan kegiatan yang akan dilaksanakan yaitu memberikan kemampuan mengatasi perilaku *body dissatisfaction* dan menghilangkan sendiri pikiran megatifnya.

Ko : Oke dek. Kita kembali coba nah kita bayangkan lagi situasinya. Lagi bercerminki, dan kita liat bentuk tubuhta atau diajak ki ke acara-acara keluargata sama orang tua atau siapa saja intinya ke acara keluarga.? Bagaimana jawabanta dek.?

Li : Bilangka haruska terima I bentuk tubuhku, karena lebih banyak orang diluar sana yang lebih memprihatinkan dibandingkan saya dalam artian haruska bersyukur apa yang Allah berikan.

Ko : Bagus Terus apalagi dek.?

Li : Baru haruska pergi kak tidak bolehka malu-malu haruska percaya diri, semua orang akan diterima jika perilakunya bagus tidak dilihat dari bagus atau tidaknya body.

Ko : Bagusss sekali dek. Bagus mi pengalihanta
(Wawancara 25 September 2021)

Hasil yang diperoleh dari pertemuan ini adalah konseli mampu mengubah pikiran negatif ke pikiran positif. Selain itu konseli juga dapat menahan diri dari perilaku *body dissatisfaction* yang selama ini dia alami.

f. Pertemuan Ke enam: Evaluasi

Dalam kegiatan ini memiliki tujuan untuk mengurangi atau menghilangkan pikiran-pikiran yang negatif (irasional), tidak logis dalam situasi-situasi tertentu. Tercapainya kemampuan konseli dalam mengatasi pikiran, perasaan ataupun hal-hal yang menghambat keyakinannya dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang diinginkan dan diharapkan yang diakibatkan oleh pemikiran yang negatif (irasional) atau pemaknaan yang salah. Berikut petikan wawancaranya:

Ko : Oke, Coba bede kita dengar apa hasil yang selama ini kita dapatkan.?

Li : Saat ini kak alhamdulillah mualima lebih menerima bentuk tubuhku, kurang-kurangmi juga rasa malu-maluku dan saya rasa kembali mi lagi rasa percaya diriku.

Ko : Alhamdulillah jadi baik mi di dek, jadi apa progress ta dari itu semua dek.?

Li : Yah lebih menerima kondisi fisik yang saya punya kak, percaya diri dan tentunya tidak diet dan olahraga secara berlebihan ma kak. Lebih banyak bergabung mka juga sama lingkungan dan teman-temanku.

Ko : Mntapppp memenag tawwa ini adekku satue. Sempat masih ada dek kendala-kendala ta.?

Li : Alhamdulillah tidak adami kak itujuh memang.

Ko : Oke... Tapi ingatki dek tetapki harus pertahankan I itu, karena sebenrnya yang pikiran-pikiranta jih yang kasig begituki,

Li : Iye kak betul sekali. Emmm Terima kasih pele kak atas bantuan ta selama ini kak. Berterima ksh sekali ka kak.

Ko : Iye dek, sama-sama dek

(Wawancara 28 September 2021)

Tiga puluh menit menjelang batas waktu (60 Menit) berakhir peneliti mengarahkan individu untuk melakukan diskusi. Sepuluh menit terakhir konselor melakukan terminasi. Berikut petikan wawancaranya:

Ko : Jadi mauka tayaki ini dek, bagaimana perasaanta setelah mengikuti ini semua latihan-latihan dek.?

Li : Alhamdulillah kak, banyak sekali manfaatnya saya rasakan kak. Diman saya rasa ini lebih baik dari sebelumnya kak.

Ko : Alhamdulillah dek, coba meki terus terapkan I dek dirumah. Kalo semisalkan ada masalah ta lagi seperi ini toh coba kita pake lagi itu teknik.

Li : Iye kakak.

Ko : Oke dek, kayaknya saatnya mi ini saya akhiri sesi konseling ini, karena tujuanta juga sudah tecapaimi dek, Jadi pesanku sama kita dek. Apapun kondisita haruski terima karena semua orang punya kekurangan dan kelebihanannya masing-masing. Ini kita dek orang bugis tidak kalo kalo bagus perilkuta bakalam banyak orang suka ki. Intinya kasih bagus saja perilkuta sma orang dek bakalan banyak itu yang suka ki.

Li : Iye kak insya allah saya akan selalu pertahankan pemikiran-pemikiran seperti itu kak.

(Wawancara 28 September 2021)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa SW telah mampu mengatasi perilaku *body dissatisfaction* yang dia alami dengan pikiran-pikiran yang baru dan lebih baik. Hal itu tidak lepas dari perubahan pikiran negatif (Irasional) ke pikiran yang positif (rasional).

4.2. Pembahasan Penelitian

1. Gambaran Perilaku *Body Dissatisfaction* SW

Hasil penelitian terhadap subjek SW menunjukkan gambaran *body dissatisfaction* yang ditunjukkan SW adalah merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dia miliki yaitu tidak percaya diri, malu-malu, sering merasa tidak menarik, menarik diri dari lingkungan sekitarnya, mengalami gangguan makan dan merasa tertekan terhadap bentuk tubuhnya yang besar sehingga ia melakukan diet dan olahraga yang sangat berlebihan sehingga mengakibatkan menurunnya kondisi fisik yang ia miliki perilaku ini merupakan perilaku yang maladaptive.

National Eating Disorder Association (Putri, Indryawati, 2019) menjelaskan bahwa individu yang mengalami *body dissatisfaction* mengalami kegagalan personal seperti, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki, sehingga mengakibatkan individu tidak menyukai bentuk tubuhnya sendiri, *minder* atau kurang percaya diri dan membanding-bandingkan bentuk tubuh sendiri dengan orang lain. Individu yang menganggap

tubuhnya tidak ideal cenderung melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, salah satunya dengan diet dan olahraga secara ekstrem.

Uraian diatas senada dengan pendapat Muchlisin Riadi (2021) yang menyatakan bahwa Individu yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki gambaran di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu memedulikan dan membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku *Body Dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan kasus yang tidak serta-merta langsung terjadi namun, perilaku *body dissatisfaction* ini tentunya didasari dari beberapa faktor yang menjadi penyebabnya diantaranya hubungan dengan teman sebaya, lingkungan sosial dan media, Mindset kurus, dan kurangnya dukungan sosial.

Diketahui berbagai faktor-faktor perilaku *body dissatisfaction* yang dialami SW yaitu dia sering kali mendapatkan komentar terkait bentuk tubuh yang dia miliki saat ini. Kemudian tuntutan memiliki bentuk tubuh yang ideal ketika melihat model-model yang tubuhnya bagus baik itu di TV, Instagram maupun media social lainnya.

Kemudian Mindset tubuh ideal, yang dimana dalam pemikiran SW ketika seseorang memiliki bentuk tubuh ideal akan lebih diterima dimasyarakat dan sukses dalam kariernya. Kemudian, kurangnya dukungan sosial baik itu dari orang tua, teman atau lingkungannya terhadap upaya yang ia lakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang dia inginkan dikarenakan pola diet dan olahraga yang sangat berlebihan berakibat pada menurunnya kondisi fisik yang SW miliki.

Sedangkan Menurut (Ananta, 2016) terdapat beberapa faktor dari *body dissatisfaction* yakni: Hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*) yaitu suatu hal yang sangat penting. Pengaruh teman sebaya dapat meningkatkan rasa kekhawatiran dan penurunan berat badan yang ekstrim sehingga berdampak ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Lingkungan sosial dan media (*social environment and media*) juga menjadi salah satu sumber tekanan untuk menjadi kurus bagi perempuan, baik itu secara langsung ataupun tidak langsung. Misalkan, kerabat atau teman yang menyuruh diet agar memiliki tubuh seperti sosok tokoh yang dikagumi.

Kemudian Mindset tubuh ideal (*internalization of thinness*) yaitu Adanya keyakinan bahwa tubuh kurus memiliki banyak kelebihan, seperti lebih diterima di masyarakat dan sukses di bidang akademis maupun karir.

Terakhir yaitu kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*) dimana banyaknya tekanan lingkungan yang menyatakan bahwa tubuh kurus jauh lebih baik dibandingkan bertubuh gemuk dapat meningkatkan pikiran-pikiran negatif. Kurangnya dukungan dari orang-orang sekitar seperti orangtua dan teman sebaya membuat individu semakin tidak menghargai dirinya dan semakin tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya.

3. Upaya Penanganan Perilaku *Body dissatisfaction* dengan Restrukturisasi Kognitif

Berdasarkan hasil pengamatan dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti faktor yang menjadi penyebab terjadinya perilaku *body dissatisfaction* pada SW yaitu hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), mindset kurus (*internalization of thinness*) dan kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*). Oleh karena itu peneliti memberikan teknik restrukturisasi kognitif yang bertujuan untuk merubah pikiran-pikiran negatif (irasional) menjadi pikiran yang positif (rasional).

Proses pemberian bantuan dilakukan melalui 6 langkah yaitu (1) Memberikan tujuan dan tinjauan singkat prosedur yang digunakan untuk Memperkuat keyakinan konseli bahwa pernyataan diri negatif dapat Mempengaruhi perilaku, (2) mengidentifikasi pikiran konseli dalam Situasi masalah yang dilakukan untuk menganalisa pikiran konseli ke dalam situasi yang mengandung tekanan yang mampu menimbulkan munculnya perilaku *body dissatisfaction*, (3) pengenalan dan pelatihan *coping thought* yang bertujuan untuk memberikan kemampuan perpindahan focus dari pikiran yang merusak/menyalahkan diri menuju pikiran yang lebih konstruktif, (4) peralihan pikiran negatif ke *coping thought* yang bertujuan untuk memberikan latihan menghentikan pikiran negatif kemudian mengarahkan pada pikiran netral positif dan tegas pada diri sendiri, (5) pengenalan dan latihan penguat positif yang dilakukan dengan cara konselor yang memodelkan dan konseli mempraktikkan pernyataan-pernyataan diri yang positif, (6) evaluasi diri yaitu meminta konseli untuk menjelaskan hasil latihan yang telah dialami, manfaat yang dirasakan, dan mengetahui perubahan yang terjadi pada konseli.

Berdasarkan hasil evaluasi yang dilakukan peneliti menunjukkan bahwa perilaku *body dissatisfaction* yang dialami oleh konseli SW berkurang. Hal itu ditunjukkan dari tanggapan atau respon positif yang ditunjukkan oleh SW pada tahapan evaluasi yang diberikan oleh peneliti. Adapun perubahan yang SW alami yakni lebih bisa menerima kondisi tubuh yang dia miliki dan meyakini bahwa semua individu itu memiliki kekurangan dan kelebihan

masing-masing, tidak lagi merasa malu-malu, lebih memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, lebih bergabung dengan teman-teman sebaya atau lingkungannya dimana ia telah percaya bahwa lingkungan akan menerimanya jika ia kita berperilaku baik bukan karena memiliki bentuk tubuh yang ideal serta tidak lagi melakukan diet dan olahraga secara berlebihan.

5. KESIMPULAN

Hasil penelitian tentang perilaku *body dissatisfaction* dan penanganannya sebagai berikut:

1. Gambaran *body dissatisfaction* yang dialami oleh SW yakni merasa malu, tidak percaya diri, menarik diri dari lingkungannya, merasa tidak menarik (tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dia miliki), melakukan diet dan olahraga secara berlebihan.
2. Faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yang dialami oleh SW yaitu sering kali mendapatkan komentar terkait bentuk tubuh yang dia miliki saat ini, tuntutan memiliki bentuk tubuh yang ideal ketika melihat model-model yang tubuhnya bagus baik itu di TV, Instagram maupun media social lainnya, Kemudian Mindset yubuh yang ideal, yang dimana dalam pemikiran SW ketika seseorang memiliki bentuk tubuh ideal akan lebih diterima dimasyarakat dan sukses dalam karirnya dan kurangnya dukungan sosial baik itu dari orang tua, teman atau lingkungannya terhadap upaya yang ia lakukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang dia inginkan.
3. Penanganan perilaku *body dissatisfaction* pada konseli dilakukan dengan menggunakan teknik restrukturisasi kognitif yang terdiri atas 6 tahapan yaitu: Rasionalisasi, identifikasi pikiran ke dalam situasi, pengenalan dan latihan *coping thought*, peralihan pikiran negatif ke *coping thought*, latihan penguat positif, dan evaluasi. Setelah intervensi diberikan, terjadi perubahan pikiran konseli dari negative (irrasional) ke pikiran yang positif (rasional).

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta. Aliffa.2016. Penurunan *Body dissatisfaction* pada perempuan dalam Masa Emerging Adulthood dengan Gratitude Intervention.*Jurnal Psikologi Indonesia*. Vol.5 No.2. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Catur Baimi Setyaningsih. (2013). Hubungan antara Citra Tubuh (Body Image) dengan Penerimaan Diri pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP N 6 Yogyakarta. *Skripsi*. PPB-BK, FIP, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Chaplin, J. P. 2010. *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Corey, G. 2009. *Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy*. USA : Thomson Higher Education.
- Corey, G 2016. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*, (Bandung: PT. Eresco, 1988)
- Daruma, A. Razak, Samad, S dan Bakar, A. 2004. *Studi Kasus*. Makassar: FIP-UNM
- Diani Alifah, P & Rini Indrawati (2019). *Body dissatisfaction dan Perilaku Diet Pada Mahasiswi*. *Jurnal Psikologi*. Vol.12 No.1. Jawa Barat: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Dwi Magfiratullah. 2020 “Penerapan Teknik Cognitive Restructuring untuk mengurangi Body dissatisfaction pada siswa SMK Negeri 6 Makassar”. *Skripsi*. Makassar: FIP BK-UNM.
- Ellis, A. dkk. 2008. *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. New York; Springer Publishing Company.
- Erford, B.T. 2016. *40 Teknik yang harus diketahui setiap konselor*. Edisi kedua. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Fouts, G., & Burggraf, K (1999). *Television situation comedies: Female body images and verbal reinforcements*. *Sex Role*, 40, 473-481.
- Farozin, M. 2004. *Pemahaman Tingkah Laku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Fisty. 2012. Citra diri pada remaja putri yang mengalami kecenderungan gangguan Body dismorphic. *Skripsi*. Pada Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Komalasari, gantina & wahyuni eka. *teori dan teknik konseling*. jakarta : PT indeks, 2016.
- Kartikasari. Y. N. 2013. *Body dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*. *Jurnal*, Vol. 01, No.02. Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang.
- Kinanti, Indika. 2009. Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Yang Obesitas. *Skripsi*. Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara.
- Miles, M.B, Huberman, A.M, dan Saldana, J. 2014. *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Moleong, L. J. 2015. *Metodologi Penelitian Kualitatif (Edisi Revisi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Natawidjaya.R. 2009, *Konseling Kelompok Konsep Dasar dan Pendekatan*. Bandung: Rizqi Press.
- Nindita,M. 2018. Hubungan Dukungan Sosial dengan *Body dissatisfaction* pada remaja awal putri. *Skripsi*. Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya .Universitas Islam Indonesia.
- Nursalim. 2013. *Teknik-teknik Konseling*. Yogyakarta: Andi
- Pietro, M.D dan Silveira, D.X. 2008. *Internal validity, dimensionality and performance of the Body Shape Questionnaire in a group of Brazilian college students*. Rev Bras Psiquiatr. doi.org/10.1590/S1516-44462008005000017
- Prima, E dan Sari,P.E. 2013. Hubungan antara *Body dissatisfaction* dengan perilaku perilaku diet pada remaja. *Jurnal Psikologi Integratif. Vol.1 No.1*. Universitas Islam Indonesia.
- Riadi, Muchlisin. 2021. *Body Dissatisfaction (Pengertian, Aspek, Indikator, Pengukuran dan Dampak Negatif)*. Bandung: Kajian Pustaka
- Rahmania, P.N, Ika Yunia C. 2012. *Hubungan antara self-esteem dengan perilaku body dysmorphic disorder pada remaja putri*. Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga.
- Suprpto, M. H & Aditomo, A. (2007). *Aku dan dia, cantik mana? Perbandingan Sosial, Ketidakpuasan Tubuh dan Objektivikasi Diri*. ANIMA Jurnal Psikologi Indonesia, 22 (2). Hlm.186-191. ISSN 0215-0158.
- Sukardi,D.K. 2008. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono. 2012. *Penelitian Kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*). Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L. dkk. 2012. Social Comparison dan *Body dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi. Vol. 9. No. 2*. Universitas Surabaya.
- Setia Wati, 2020. Pengaruh Layanan Konseling Kelompok Menggunakan Pendekatan *Rational Emotive Behavior Therapy (REBT)* Dengan Teknik ABCDE Terhadap Kecerdasan Emosional Peserta Didik SMA AL-Azhar 3 Bandar Lampung. *Skripsi*. Lampung: FTK-UIN Lampung.
- Villi Januar & Dona Eka Putri. 2007. Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Punya Anak. *Jurnal Fakultas Psikologi. Vol.1 No. 1*; Universitas Gunadarma.
- Wilding, C & Milne, A. 2013. *Cognitive Behavioural Therapy*. Jakarta: PT Indeks
- Winkel, W.S. 2007. *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan Jakarta*: PT. Gramedia.