

Penurunan *Body Dissatisfaction* Pada Perempuan Dalam Masa Emerging Adulthood Dengan *Gratitude Intervention*

Aliffia Ananta

aliffia.ananta@yahoo.com

Fakultas Psikologi
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Abstract. *This study aims to reduce body dissatisfaction in women in the period of emerging adulthood with gratitude intervention. Subjects of this study consisted of two people experiencing body dissatisfaction. This study used a quasi-experimental methods. Data making assessment conducted by interview, observation, body shape questionnaire, and gratitude questionnaire. Statistically the result showed that there is no gratitude intervention can not reduce body dissatisfaction ($p= 0,180 > 0,05$), but descriptive analysis showed that gratitude intervention gave positive result by reducing body dissatisfaction. The characteristic of body dissatisfaction are not confidence, never satisfied with their body, comparing their self to others who has more ideal body, sensitive, have a need for support and pujian.*

Keywords : *body dissatisfaction, gratitude intervention*

Intisari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood* antara sebelum dan sesudah diberikannya *gratitude intervention*. Subjek dari penelitian ini terdiri dari dua orang yang mengalami *body dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan model kuasi eksperimen. Pengambilan data asesmen dilakukan dengan wawancara, observasi, *body shape questionnaire*, *figural rating scale*, dan kuesioner bersyukur. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat penurunan *body dissatisfaction* setelah diberikannya *gratitude intervention* ($p= 0,180 > 0,05$) namun secara analisa deskriptif *gratitude intervention* dapat memberikan dampak positif dengan menurunkan *body dissatisfaction*. Karakteristik dari individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian.

Kata kunci : *body dissatisfaction, gratitude intervention*

PENDAHULUAN

Kriteria bentuk tubuh yang ideal dari waktu ke waktu semakin berubah. Bentuk tubuh yang dahulu dianggap ideal belum tentu bisa dianggap ideal lagi pada masa kini, dan tentu tidak semua orang memiliki bentuk tubuh yang ideal sesuai dengan kriteria masa kini. Kriteria mengenai bentuk tubuh yang menarik, orang yang sukses, dan mampu menarik perhatian dari lawan jenis yang semakin hari menjadikan seseorang dapat memiliki penilaian yang berubah menyesuaikan dengan penilaian yang ada pada masa kini. Seseorang yang memberikan penilaian terhadap diri sendiri dapat menjadi puas karena merasa

dirinya sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini, atau menjadi tidak puas (*dissatisfied*) terhadap diri sendiri karena merasa dirinya tidak sesuai dengan gambaran bentuk ideal masa kini.

Body dissatisfaction merupakan salah satu hal yang banyak mendapat perhatian. *Body dissatisfaction* dapat didefinisikan sebagai evaluasi subjektif yang negatif terhadap figur atau bagian tubuh seseorang (Hall, 2009). Salah satu kelompok yang rentan mengalami *body dissatisfaction* adalah perempuan. Penelitian yang dilakukan mengenai *women's body dissatisfaction* yang dilakukan pada 10 *world regions* termasuk *South East Asia* dan

Indonesia termasuk di dalamnya menunjukkan bahwa perempuan di Amerika Utara dan Amerika Selatan menunjukkan *body dissatisfaction* yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan di Eropa Utara, Asia Tenggara, Eropa Timur, Oceania, Asia Selatan dan Barat. 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 dan Aditomo, 2007; Cahyaningtyas, 2009 dalam Kartikasari 2013). Penelitian 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, Sukanto, Dianovinina, 2012). *Emerging adulthood* merupakan masa remaja akhir dan periode setelahnya. Kaum muda beralih ke masa *emerging adulthood* pada usia 18 tahun hingga 25 tahun. Pilihan dan tantangan yang dimiliki berganti menjadi keputusan mandiri dalam hal pendidikan, masuknya ke dalam dunia kerja, tinggal berpisah dari orang tua, dan menikah serta menjadi orang tua (dalam Zarret & Eccless, 2006).

Penelitian mengenai *gratitude* yang berkaitan secara langsung dengan *body dissatisfaction* memang belum ditemukan oleh peneliti. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa *gratitude* dapat menurunkan depresi, stres, meningkatkan kebahagiaan, dan berkaitan dengan *satisfaction with life* serta *psychological well-being*. Emmons & Stern (2013) mengungkapkan bahwa *gratitude* memiliki salah satu hubungan yang paling kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap hidup dalam berbagai nilai kepribadian – bahkan optimisme, harapan, dan perhatian. Individu yang bersyukur mengalami tingkat emosi yang lebih tinggi misalnya bahagia, ketertarikan, cinta, kebahagiaan, dan

optimisme, dan *gratitude* sebagai suatu ilmu dapat melindungi individu dari impuls yang bersifat merusak diantaranya iri, kebencian, tamak, dan kepahitan. Individu yang mengalami *gratitude* dapat mengatasi stres harian secara lebih efektif, menunjukkan peningkatan kekebalan dalam menghadapi stres induksi-trauma, pulih lebih cepat ketika mengalami sakit, dan menikmati kesehatan fisik yang lebih kuat. Jika digabungkan, hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa *gratitude* tidak cocok dengan emosi negatif dan kondisi patologis serta menawarkan proteksi dari *psychiatric disorder*.

Jika dikaitkan dengan *body dissatisfaction*, terutama berdasarkan survey awal yang dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa subjek memberikan penilaian secara pribadi terhadap bentuk tubuh mereka yang dianggap kurang baik, terus-menerus membandingkan diri dengan sosok lain yang dianggap ideal, serta berusaha untuk membuat penampilannya menjadi lebih ideal menurut standar pribadi yang senantiasa berubah-ubah. Pada akhirnya *body dissatisfaction* dapat menyebabkan stres, menarik diri dari lingkungan, *bulimia*, dan *anorexia nervosa*. *Gratitude* diharapkan dapat menurunkan *body dissatisfaction* sehingga risiko mengalami depresi, *bulimia*, atau *anorexia nervosa* dapat lebih berkurang, serta tidak membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggapnya secara fisik lebih bagus atau menarik dan lebih dapat menerima keadaan dirinya sendiri. Berdasarkan berbagai uraian yang telah disampaikan, maka melalui penelitian ini ingin diketahui apakah *gratitude intervention* dapat menurunkan *body dissatisfaction* pada perempuan.

METODE

Body dissatisfaction adalah penilaian negatif seseorang terhadap bentuk tubuh atau bagian tubuh tertentu yang tidak sesuai dengan bentuk ideal yang diinginkan. Aspek dari *body dissatisfaction* yang diukur dalam penelitian ini meliputi aspek *distress* yang disebabkan preokupasi terhadap berat badan dan bentuk tubuh, malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktivitas yang mengekspos

penampilan tubuh, dan kegemukan yang berlebihan setelah makan yang akan diungkap melalui *Body Shape Questionnaire* (BSQ). *Gratitude intervention* adalah kekuatan pribadi untuk mengenali dan menerima karunia serta berkah dengan perasaan terimakasih. Teknik-teknik *gratitude intervention* yang digunakan dalam penelitian ini diantaranya; *Counting blessing* yaitu menghitung keberkahan yang telah diterima; *Creating a gratitude catalogue* yaitu mendaftar berbagai keberkahan yang pernah diterima; *Appreciating progress* menyadari dan mengapresiasi kemajuan yang telah dicapai; *Appreciating 'small' things* yaitu belajar untuk membiasakan diri menghargai hal-hal yang kecil; *Taking things for granted* yaitu memerhatikan hal-hal yang semula dianggap remeh; *Eliminating ungrateful thought* yaitu mendaftar pemikiran-pemikiran yang *ungrateful* dan merubahnya menjadi pemikiran yang *grateful*; *Using downward social compariso* yaitu memikirkan situasi yang mereka bahagia karena tidak mengalaminya; *Discovering unexpected gatitude* yaitu memikirkan situasi yang membawa masalah dan mencari tahu hal-hal yang dapat disyukuri.

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. *Body Shape Questionnaire* (BSQ) yang terdiri dari 34 item dengan pilihan jawaban dalam bentuk skala likert dengan pilihan jawaban tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, sangat sering, selalu. Skor terendah adalah 34 dan skor tingginya adalah 204. Penelitian ini menggunakan BSQ yang sudah dimodifikasi menjadi butir-butir pernyataan dalam Bahasa

Indonesia oleh Marchiella (2005). Pengubahan kalimat ini dilakukan dengan tujuan untuk mempermudah partisipan dalam memahami dan menjawab angket yang diberikan.

2. *Contour Drawing Figural Rating Scale* (CDFRS)

CDFRS (Thompson & Gray, dalam Swami, Frederick, Aavik, Alcalay, Allik, Anderson, et al) yang terdiri dari 9 gambar bentuk tubuh perempuan yang berjajar dari 1 (paling kecil) hingga 9 (paling besar). Subjek ditanyai mengenai siluet mana yang paling mendekati dengan keadaannya saat ini dan siluet mana yang merupakan ukuran ideal bagi dirinya. Perbedaan antara dua gambaran ini dapat dilihat sebagai suatu indikasi dari (ketidak)puasan. *Figural rating scale* yang diberikan kepada subjek menjadi tambahan bahan wawancara dan pengetahuan bagi peneliti mengenai bagaimana subjek menilai keadaan dirinya.

Selain itu digunakan pula kuesioner besyukur, wawancara, psikotes (BAUM, DAP, HTP, DCT, dan TAT). Subjek dalam penelitian ini adalah dua orang perempuan dalam masa *emerging adulthood* yang mengalami *body dissatisfaction* dengan tingkatan tinggi dan sangat tinggi.

Analisis data yang digunakan adalah analisis statistik uji beda dengan menggunakan Wilcoxon, diketahui bahwa ($p=0,180 > 0,05$) menunjukkan bahwa secara statistik tidak terdapat penurunan *body dissatisfaction* setelah diberikannya *gratitude intervention*.

HASIL dan PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data secara statistik, hipotesis yang menyatakan terdapat perbedaan *body dissatisfaction* pada perempuan dalam masa *emerging adulthood* antara sebelum dan sesudah diberikan *gratitude intervention* adalah ditolak. Uji beda dengan menggunakan Wilcoxon, diketahui bahwa ($p=0,180 > 0,05$) menunjukkan bahwa secara

statistik tidak terdapat penurunan *body dissatisfaction* setelah diberikannya *gratitude intervention*. Analisa deskriptif yang penunjukkan adanya penurunan dari skor maupun kategori *body dissatisfaction* yang dialami subjek. Berikut merupakan gambaran perubahan skor *body dissatisfaction* dari masing-masing subjek.

Tabel 7.1 *Body Dissatisfaction* Subjek

Aspek	F	L
<i>Distress</i> yang disebabkan preokupasi terhadap berat badan dan bentuk tubuh	Menurun	Menurun
Malu untuk tampil di depan umum dan menghindari aktivitas yang mengekspos penampilan tubuh	Menurun	Menurun
Perasaan kegemukan yang berlebihan setelah makan	Menurun	Meningkat
TOTAL	Menurun	Menurun

Berdasarkan gambaran tabel di 7.1 dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* yang dialami oleh kedua subjek menurun setelah mendapatkan intervensi. Pada subjek F mengalami penurunan pada setiap aspek, sedangkan pada subjek L aspek perasaan kegemukan setelah makan mengalami peningkatan walaupun secara skor total subjek L mengalami penurunan *body dissatisfaction*.

Melalui *gratitude intervention*, kedua subjek lebih terfokus mengenai bagaimana menjadi seseorang yang lebih bersyukur, melihat hal-hal yang positif jika dibandingkan dengan sekedar terfokus pada *body dissatisfaction*. Berikut merupakan hal-hal yang telah dipelajari oleh kedua subjek melalui *gratitude intervention*.

Tabel 7.2 Hal-hal yang Dipelajari Subjek Melalui *Gratitude Intervention*

No	Subjek F	Subjek L
1.	Bisa menerima arti bersyukur terutama untuk diri sendiri	Dapat membuka kembali masa lalu yang mungkin sudah lupa terkait dengan kelebihan-kelebihan, kelebihan dan kekurangan
2.	Bisa menerima makna kebahagiaan dari hal yang kecil hingga yang istimewa dalam hidup	Belajar untuk mengendalikan pikiranku yang negatif dan banyak berpikir positif
3.	Bisa menerima kekurangan dan kelebihan dengan baik	Dapat berpikir lebih jernih yang aku dapat tulis dalam daftar kegiatan sehari-hari
4.	Bisa lebih mengetahui pribadi diri sendiri yang belum diketahui menjadi peristiwa yang sudah dituliskan lewat buku ini	Dapat menghargai hal-hal kecil walaupun disepelkan orang lain tetapi pengaruhnya sangat besar dalam hidup orang
5.	Bisa bersyukur bahwa banyak orang di luar sana yang tidak seberuntung saya, kemudian bersyukur dikelilingi orang-orang yang baik dan selalu ada untuk kita.	Saya lebih beruntung dari orang lain karena sata dapat mengisi kegiatan yang bermanfaat dan dapat menghilangkan pikiran yang tidak bersyukur

Berdasarkan tabel 7.2 dapat disimpulkan bahwa kedua subjek pada intinya menemukan berbagai keberkahan yang selama ini telah dialami subjek tetapi subjek belum mensyukurinya. Subjek F berpendapat bahwa dengan kegiatan ini lebih menemukan arti bersyukur, menemukan kebahagiaan dari hal kecil hingga yang istimewa, menerima kekurangan dan kelebihan, mengetahui pribadi sendiri, dan bersyukur karena lebih beruntung dari orang lain serta dikelilingi orang yang baik. Subjek L melalui kegiatan ini merasa dirinya lebih mengetahui kelebihan, kelebihan,

kekurangan, mengendalikan pikiran negatif dan berpikir positif, berpikir lebih jernih, mneghargai hal kecil walaupun disepelkan orang lain, dan bersyukur karena bisa melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dan dapat menghilangkan pikiran yang lebih bersyukur.

Sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Emmons & Stern (2013) *gratitude* memiliki salah satu hubungan yang paling kuat dengan kesehatan mental dan kepuasan terhadap hidup dalam berbagai nilai kepribadian – bahkan optimisme, harapan, dan

perhatian. Individu yang bersyukur mengalami tingkat emosi yang lebih tinggi misalnya bahagia, ketertarikan, cinta, kebahagiaan, dan optimisme, dan *gratitude* sebagai suatu ilmu dapat melindungi individu dari impuls yang bersifat merusak diantaranya iri, kebencian, tamak, dan kepahitan. Individu yang mengalami *gratitude* dapat mengatasi stres harian secara lebih efektif, menunjukkan peningkatan kekebalan dalam menghadapi stres induksi-trauma, pulih lebih cepat ketika mengalami sakit, dan menikmati kesehatan fisik yang lebih kuat. Jika digabungkan, hasil-hasil ini mengindikasikan bahwa *gratitude* tidak cocok dengan emosi negatif dan kondisi patologis serta menawarkan proteksi dari *psychiatric disorder*. Kedua subjek yang telah mendapatkan *gratitude intervention* mempelajari berbagai macam teknik *gratitude* yang dapat digunakan oleh subjek alam keseharian, terutama dalam mengatasi *body dissatisfaction*.

KESIMPULAN dan SARAN

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan kepada kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa karakteristik dari individu yang mengalami *body dissatisfaction* di antaranya kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal, sensitif, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta sangat senang jika memperoleh pujian. Berkembangnya ejekan-ejekan atau komentar negatif mengenai keadaan tubuh dan adanya paparan dari media mengenai gambaran tubuh perempuan yang ideal menjadi faktor resiko potensial dari *body dissatisfaction* dalam penelitian ini. Orang tua yang memberikan nilai mengenai bentuk tubuh ideal atau meminta anaknya untuk membuat tubuhnya menjadi ideal, hubungan romantis dengan lawan jenis yang tidak terjalin, serta dukungan dari teman untuk membuat bentuk tubuh serta penampilan menjadi lebih ideal membuat faktor proteksi *body dissatisfaction* menjadi tidak berfungsi dengan baik sehingga individu mengalami *body dissatisfaction*.

Berdasarkan penerapan intervensi yang dilakukan kepada kedua subjek, dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan *body dissatisfaction* dengan *gratitude intervention*. Pengaruh *gratitude* juga diupayakan agar peserta tidak hanya berfokus kepada hal negatif atau fisik saja melainkan juga kepada hal-hal yang positif seperti prestasi dalam bidang akademis yang telah dicapai, berkah kesehatan, serta berkah karena tidak mengalami peristiwa buruk seperti yang dialami oleh orang lain. *Gratitude intervention* memiliki dampak positif yang lebih besar dalam menangani *body dissatisfaction* dengan kategori yang lebih rendah. *Gratitude intervention* memiliki dampak positif yang lebih besar dalam menangani *body dissatisfaction* pada individu yang memiliki kepribadian yang lebih matang dan realistis. Terkait dengan keberhasilan intervensi banyak dipengaruhi oleh komitmen, kemauan, serta usaha dari subjek untuk mempelajari, menerapkan, serta membiasakan diri menggunakan teknik bersyukur dalam menanggapi hal positif maupun hal negatif yang ada di lingkungan terutama yang terkait dengan *body dissatisfaction*. *Gratitude* dapat dilakukan dengan mempelajari teknik-teknik bersyukur, menerapkan teknik bersyukur, serta membiasakan diri untuk bersyukur. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* mengetahui jika terdapat berbagai hal yang positif namun tidak memaknai hal-hal tersebut sebagai hal yang patut disyukuri serta lebih banyak melihat hal negatif terutama hal-hal negatif terkait dengan keadaan diri jika dibanding dengan hal-hal positif yang ada dalam dirinya sendiri. *Body dissatisfaction* dipengaruhi oleh penilaian individu terhadap dirinya sendiri dan penilaian tersebut tidak semuanya objektif.

Berikut merupakan saran-saran bagi penelitian selanjutnya: (1) Keseluruhan subjek dalam penelitian ini adalah perempuan maka dalam penelitian selanjutnya dapat dilihat pemberian *gratitude intervention* terhadap penurunan *body dissatisfaction* pada laki-laki, (2) Penelitian selanjutnya perlu menggunakan cara yang lebih efektif dan kreatif guna membiasakan subjek untuk menerapkan teknik-teknik *gratitude* di luar proses intervensi, (3)

Adanya pengawasan mengenai apakah subjek sudah menguasai suatu teknik *gratitude* sebelum berpindah ke teknik *gratitude* yang lain. (4) Penelitian selanjutnya perlu ditambahkan pemberian pengetahuan kepada subjek mengenai pola diet yang tepat sehingga subjek menjadi lebih memiliki kesadaran terhadap keadaan saat ini apakah sudah menerapkan pola diet yang tepat ataupun belum.

Berikut merupakan saran-saran bagi profesi psikologi: (1) Pemberian *gratitude intervention* dapat diikuti dengan pemberian

materi mengenai distorsi kognitif mengingat terdapat distorsi kognitif yang mungkin dialami oleh subjek terkait dengan penilaian terhadap bentuk tubuhnya sendiri, (2) Terdapat faktor yang dapat menjadi proteksi bagi seseorang sehingga tidak mengalami *body dissatisfaction* yang sebaiknya juga mendapat perhatian. Hal ini dapat dilakukan dengan menerapkan teknik *promoting health gratitude* yang dilakukan oleh subjek dengan individu lain di sekitar subjek dengan saling memberikan dukungan mengenai rasa bersyukur terutama terhadap kesehatan dan keadan fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Auerbach, F.C., Silverstein, B. L. (2003). An Introduction to Coding and Analysis Qualitative Data. New York University Press
- Biekerland, R., Thompson, K., Herbozo, S., Roehrig., Cafri, G., Van den Berg, P. (2004). Media exposure, mood, and body image dissatisfaction: an experimental test of person versus product priming. *Elsevier*.
- Cohen, S.B. (2006). Media Exposure and the Subsequent Effects on Body Dissatisfaction, Disordered Eating, and Drive for Thinnes: A Review of the Current Research. *The Wesleyan Journal od Psychology*. Vol. 1, pp. 57-71.
- Curven, B., Palmer, S., Ruddell, P. (2000). Brief Cognitive Behavior Therapy. London: SAGE Publications.
- Cheng, L.S., (2006). Body Image Dissatisfaction of College Women: Potential Risk and Protective Factors. A Desertation Presented to the Graduate School University of Missouri-Columbia.
- Davidson, C.G., Neale, M.J., Kring, M.A. (2006). *Psikologi Abnormal. Edisi ke Sembilan*. Terjemahan Fajar, N. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Emmons, R.A., McCullough, M. E. (2004). *The Psychology of Gratitude*. Oxford University Press.
- Frederick, A. D., Forbes, B. G., Berezovskaya, A. (2008). Female Body Dissatisfaction and Perceptions of the Attractive Female Body in Ghana, the Ukraine, and the United States. *Psychological Topics*. Vol 2, No. 17, pp 203-219.
- Green, S.P., Pritchard., (2003). Predictors of Body Image Dissatisfaction in Adult Men adn Women. *Social Behavior and Personality*. Vol. 31 (3), pp. 215-222.
- Grogan, S. (2008). *Body Image. Understanding Body dissatisfaction in men, women , and children*. USA: Routledge.
- Hall, M. (2009). Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescence Females. *Paper based on program at the 2009 American Counseling Association Annual Conference and Exposition, March 19-2003, Charlotte, North Carolina*.
- Kartikasari, Y.N. (2013). *Body Dissatisfaction Terhadap Psychological Well Being Pada Karyawati*. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. Vol. 01, No. 02.
- Lau, A.M. (2009). The Time is Now Let's Improve Access to CBT Services in BC. *Visions BC's Mental Health and Addictions Journal*. Vol.6, No.1
- Marchiella, E. (2005). *Hubungan Antara Big Five Personality dengan Body dissatisfaction Pada Remaja Akhir*. Skripsi Strata 1. Tidak Diterbitkan, Surabaya: Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

- Markey, N.C., Markey, M.P. (2009). Correlates of Young Women's Interest in Obtaining Cosmetic Surgery. *Sex Roles*. Vol.61, pp. 158-166
- Mulkens, S., Bos, E. R. A., Uleman, R., Muris, P., Mayer, B., V, P. (2012). Psychopathology in a Sample of Female Cosmetic Surgery Patients. *Journals of Plastic, Reconstructive, and Aesthetic Surgery*. Vol. 65, pp. 321-327
- Mulkens, S., Jansen, A. Changing Appearances: Cosmetic Surgery and Body Dysmorphic Disorder.
- Mohr, D., Personalitu and Behavioral Correlates. *Running Head: Personality and Behavioral Correlates*. California Lutheran University.
- Saraceni, R., Russell-Mayhew, S. (2007). Images and Ideals: Counseling Women and Girls in a "Thin is in" culture. *Canadian Journal of Counselling*. Vol. 41 No. 2
- Santrock, W.J. (2003). *Adolescence Perkembangan Remaja*. Terjemahan Shinto, B.A., Saragih, S. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Siegel, I. (2010). Does Body Weight Dissatisfaction Change with Age? A Cross-Sectional Analysis of American Women. *The new School Psychology Bulletin*. Vol. 7, No. 1.
- Sunartio, L., Sukanto, E.M., Dianovinina, K. (2012). *Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal*. *Humanitas*. Vol. IX, No. 2
- Swami, V., Frederick, A. D., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., et al. (2010). The Attractive Female Body Weight and Female Body Dissatisfaction in 26 Countries Across 10 World Regions: Results of the International Body Project I. *Personality and Social Psychology Bulletin* 36 (3).
- Tiggmann, M., Ruutel, E. (2001). A Cross-Cultural Comparison of Body Dissatisfaction in Estonian and Australian Young Adults and Its Relationship With Media Exposure. *Journal of Cross-Cultural Psychology*. Vol. 32, No. 6, pp736-742.
- Vohs, D.K., Voelz, R.Z., Pettit, W.J., Bardone, M.A., Katz, J., Abramson, L.Y., Heatherton, F.T., Joner Jr, E.T. Perfectionism, Body Dissatisfaction, and Self-esteem: an interactive model of bulimic symptom development. *Journal of Social and Clinical Psychology*. Vol. 20, No. 4, pp. 476-497.
- Wiederman, W. M., Hurst, R. S. (1997). Physical Attractiveness, Body Image, and Women's Sexual Self-Scema. *Psychology of Women Quarterly*. Vol 21, pp 567-580.
- Wilson, R., Branch, R. (2006). *Cognitive Behavioural Therapy for Dummies*. England: John Wiley & Sons, Ltd.
- Wolf, N. (1991). *The Beauty Myth, How Images of Beauty Are Used against Women*. HarperCollins Publishers.
- Wood, M.G., Joseph, S., Lloyd, J., Atkins, S. (2009). Gratitude Influences Sleep Through The mechanism of Pre-Sleep Cognitions. *Journal of Psychological Research*. Vol. 66, pp 43-48.
- Worthen, E.V., Isakson, L.R. (2007). Therapeutic Value of Experiencing and Expressing Gratitude. *Issues in Religion and Psychotherapy*. Vol. 31.
- Worell, J., Remer, P. (1992). *Feminist Perspectives in Therapy*. England: Wiley
- Yager, Z., O'Dea, J.A. (2006). Prevention programs for body image and eating disorders on University campuses: a review of large, controlled interventions. *Health Promotion International*. Vol. 23, No. 2.
- Zarrett, N., Eccles, J. *The Passage to Adulthood: Challenges of Late Adolescence*