

**KONSELING KELOMPOK BERORIENTASI PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH
PESERTA DIDIK SMK DI KOTA BANDUNG**

TESIS

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh Gelar Magister
Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling



Oleh

Muhamad Anwar Rosyadi

2105487

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2023**

**KONSELING KELOMPOK BERORIENTASI PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH
PESERTA DIDIK SMK DI KOTA BANDUNG**

Oleh
Muhamad Anwar Rosyadi

Sebuah tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan pada bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling

© Muhamad Anwar Rosyadi
Universitas Pendidikan Indonesia
Januari 2023

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak
ulang difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN

Muhamad Anwar Rosyadi
2105487

**KONSELING KELOMPOK BERORIENTASI PSIKOLOGI POSITIF
UNTUK MENGEMBANGKAN CITRA TUBUH
PESERTA DIDIK SMK DI KOTA BANDUNG**

**DISETUJUI DAN DISAHKAN OLEH
PEMBIMBING I**



Dr. Anne Hafina Adiwinata, M.Pd
NIP. 19600704 198601 2 001

PEMBIMBING II



Dr. Setiawati, M.Pd
NIP. 19621112 198610 2 001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd
NIP. 197710142001122001

LEMBAR PERNYATAAN

Saya menyatakan tesis yang berjudul *Konseling Kelompok berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja (Studi Kasus Terhadap Peserta didik SMK di Kota Bandung Tahun Ajaran 2023/2024)* sepenuhnya karya saya sendiri. Tidak ada bagian di dalamnya yang merupakan plagiat dari karya orang lain dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi yang dijatuhkan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan dalam karya saya, atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Januari 2023

Yang membuat pernyataan,

Muhamad Anwar Rosyadi
NIM. 2105487

ABSTRAK

Muhamad Anwar Rosyadi (2105487). Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja (Studi Kasus Terhadap Peserta didik Smk di Kota Bandung Tahun Ajaran 2023/2024)

Pengalaman psikologis terkait dengan persepsi, perasaan, dan perilaku terhadap tubuh dikenal sebagai citra tubuh. Citra tubuh dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni citra tubuh yang positif dan citra tubuh yang negatif. Penelitian ini muncul karena adanya fenomena evaluasi negatif dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebagai tindakan kuratif, salah satu langkah yang dapat diambil adalah melalui penyelenggaraan konseling. Penelitian bertujuan untuk mengimplementasikan dan menguji konseling kelompok berorientasi psikologi positif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik dengan citra tubuh negatif. Pendekatan penelitian yang digunakan ialah pendekatan kuantitatif dengan metode kuasi eksperimen. Sampel terdiri dari 299 orang peserta didik kelas X SMK di Kota Bandung Tahun Ajaran 2023/2024. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuantitatif berupa angket citra tubuh MBSRQAS dan angket pertanyaan terbuka. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar peserta didik kelas X SMK di Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 memiliki citra tubuh positif. Berdasarkan pengumpulan data terdapat 7 orang peserta didik dengan citra tubuh negatif dibagi menjadi kelompok eksperimen. Sebanyak tujuh orang peserta didik diberikan perlakuan berupa konseling kelompok berorientasi psikologi positif sebanyak tujuh sesi. Konseling kelompok berbasis psikologi positif efektif untuk mengembangkan citra tubuh peserta didik SMKN 1 Bandung.

Kata kunci: Citra Tubuh, Konseling Kelompok, Psikologi Positif

ABSTRACT

Muhamad Anwar Rosyadi (2105487). Positive Psychology-Oriented Group Counseling to Develop Adolescent Body Image (Case Study of Vocational School Students in Bandung City for the 2023/2024 Academic Year)

Psychological experiences related to perceptions, feelings, and behaviors towards the body are known as body image. Body image can be divided into two categories, namely positive body image and negative body image. This research arises due to the phenomenon of negative evaluation and dissatisfaction with the body. As a curative measure, one of the steps that can be taken is through the provision of counseling. The research aims to implement and test positive psychology-oriented group counseling to develop the body image of learners with negative body image. The research approach used is a quantitative approach with a quasi-experimental method. The sample consisted of 299 students of grade X SMK in Bandung for the 2023/2024 academic year. Data were collected using quantitative instruments in the form of MBSRQAS body image questionnaires and open-ended question questionnaires. The results showed that most of the grade X SMK students in Bandung for the 2023/2024 Academic Year have a positive body image. Based on data collection, there were seven students with negative body image divided into experimental groups. A total of seven students were given treatment in the form of positive psychology-oriented group counseling for seven sessions. Positive psychology-based group counseling is effective for developing the body image of SMKN 1 Bandung students.

Keywords: Body Image, Group Counseling, Positive Psychology.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur dipanjatkan penulis kepada Allah Swt. Berkat rahmat dan kuasanya, tesis dengan judul *Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja (Studi Kasus Terhadap Peserta Didik Kelas X SMK di Kota Bandung Tahun Ajaran 2023/2024)* dapat diselesaikan oleh penulis. Tesis ini membahas gambaran citra tubuh remaja yang duduk di kelas X SMK di Kota Bandung Tahun Ajaran 2023/2024, serta konseling yang layak digunakan untuk mengembangkan citra tubuh pada remaja yang memiliki citra tubuh negatif.

Penulisan tesis ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat mengikuti sidang tesis Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia. Selama proses penelitian dan penulisan tesis ini tidak luput dari tantangan maupun hambatan yang dialami penulis. Berkat dorongan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.

Tesis ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak juga bagi keilmuan bimbingan dan konseling. Tesis ini merupakan sebaik-baiknya karya yang ditulis oleh penulis, meski begitu terdapat kemungkinan adanya kekurangan di dalamnya. Sehubungan dengan hal tersebut, maka saran dan kritik dari berbagai pihak sangat diperlukan.

Bandung, Januari 2023

Muhamad Anwar Rosyadi
NIM. 2105487

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan pada Allah Swt. berkat rahmat, karunia dan kuasanya penulis diberikan kesempatan untuk mengenyam pendidikan di Program Studi Bimbingan dan Konseling Sekolah Pasca Sarjana Universitas Pendidikan Indonesia hingga tuntas. Proses penyelesaian studi dan pengerjaan tesis melibatkan berbagai pihak yang telah mengorbankan waktu, pikiran, emosional dan finansial. Berkaitan dengan hal tersebut, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Anne Hafina, M.Pd. selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam proses penelitian hingga terselesaikannya tesis ini.
2. Dr. Setiawati, M.Pd. selaku Pembimbing II yang selalu meluangkan waktu untuk memberikan motivasi, bimbingan dan arahan selama penelitian dan penulisan tesis.
3. Dr. Ipah Saripah, M.Pd selaku Ketua program studi Bimbingan dan Konseling yang telah memberikan bimbingan dalam penyusunan tesis.
4. Bapak dan Ibu Dosen Departemen Psikologi Pendidikan dan Bimbingan yang dengan tulus mendidik, membimbing dan memberikan pengajaran kepada penulis selama masa perkuliahan.
5. Kepala SMKN 1 Bandung, Yuyun Syarifuddin, S.Pd., M.Pd yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian di SMKN 1 Bandung.
6. Guru Bimbingan dan Konseling SMKN 1 Bandung serta siswa kelas X SMKN 1 Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yang telah bersedia bekerja sama dan memberikan bantuan dan selama proses penelitian.

Semua pihak yang telah membantu penulis selama masa perkuliahan hingga tuntasnya tesis ini. Semoga segala bantuan dari berbagai pihak tersebut menjadi amal baik dan mendapat balasan dari Allah Swt. *Aamiin*.

Bandung, Januari 2023

Penulis

Muhamad Anwar Rosyadi
NIM. 2105487

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN.....	iii
ABSTRAK.....	4
ABSTRACT.....	5
KATA PENGANTAR	6
UCAPAN TERIMA KASIH.....	7
DAFTAR ISI.....	8
DAFTAR TABEL.....	11
DAFTAR GAMBAR	12
BAB I.....	13
PENDAHULUAN	13
1.1Latar Belakang Penelitian	13
1.2Identifikasi dan Rumusan Masalah	20
1.3Tujuan Penelitian	21
1.4Manfaat Penelitian	22
BAB II	24
KONSEP CITRA TUBUH DAN KONSELING KELOMPOK BERBASIS PSIKOLOGI POSITIF.....	24
2.1.Konsep Citra Tubuh.....	24
2.1.1Definisi Citra Tubuh	24
2.1.2Karakteristik Citra Tubuh.....	25
2.1.3Aspek Citra Tubuh	27
2.1.4Faktor yang Memengaruhi Citra Tubuh	28
2.2.Konsep Konseling Kelompok	31
2.2.1Tahap Awal (Begining Stage)	32
2.2.2 Tahap Transisi (Transition Stage)	33
2.2.3Tahap Kerja (Working Stage)	34
2.2.4 Tahap Pengakhiran (Terminating Stage)	34
2.2.5Tahap Pasca Konseling Kelompok.....	35
2.3.Konsep Psikologi Positif	36
2.3.1Definisi Psikologi Positif	36
2.3.2Asumsi Psikologi Positif	37

2.3.3	Pandangan Psikologi Positif Terhadap Manusia.....	38
2.3.4	Karakteristik Psikologi Positif.....	39
2.3.5	Intervensi Psikologi Positif	40
2.3.6	Penelitian Terdahulu	48
2.3.7	Asumsi dan Hipotesis penelitian	50
2.3.7.1	Asumsi	50
2.3.7.2	Hipotesis penelitian	51
BAB III	52
METODOLOGI PENELITIAN	52
3.1	Paradigma Penelitian.....	52
3.2	Metode dan Desain Penelitian.....	52
3.3	Partisipan Penelitian.....	53
3.4	Populasi dan sampel.....	53
3.5	Instrumen Penelitian.....	55
3.5.1	Definisi Operasional Variabel	55
3.5.2	Instrumen Penelitian.....	56
3.5.3	Pedoman Penskoran	57
3.5.4	Pedoman Penafsiran	57
3.5.5	Uji Kelayakan Instrumen	58
3.5.6	Uji Keterbacaan Instrumen.....	58
3.6	Uji Coba Empiris	59
3.6.1	Uji Validitas	59
3.6.2	Uji Reliabilitas	60
3.7	Prosedur Penelitian	60
3.8	Rumusan Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja.....	60
BAB IV	89
TEMUAN DAN PEMBAHASAN	89
4.1	Pembahasan Profil Citra tubuh.....	89
4.2	Hasil Uji Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja.....	93
4.3	Pembahasan Perubahan Citra Tubuh peserta didik Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Positif.....	98

4.4Keterbatasan Penelitian	121
BAB V	122
SIMPULAN DAN REKOMENDASI.....	122
5.1Simpulan	122
5.2Rekomendasi.....	122
DAFTAR PUSTAKA	124

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 The One Group Pretest-Posttest Design	53
Tabel 3. 2 Distribusi Populasi Penelitian.....	54
Tabel 3. 3 Gambaran Citra Tubuh Kelompok Eksperimen	55
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Instrumen Citra Tubuh Sebelum Try Out.....	56
Tabel 3. 5 Alternatif Jawaban	57
Tabel 3. 6 Kategorisasi Citra Tubuh.....	58
Tabel 3. 8 Kisi-Kisi Instrumen Penelitian	59
Tabel 3. 9 Hasil Reliabilitas Instrumen Citra Tubuh	60
Tabel 3. 10 Kondisi Citra Tubuh dan Kebutuhan Konseling Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung.....	66
Tabel 3. 11 Rencana Operasional Konseling Kelompok	72
Tabel 3. 12 Evaluasi Perkembangan Citra Tubuh Peserta Didik	74
Tabel 3. 13 Indikator Keberhasilan Konseling Kelompok	81
Tabel 4. 1 Hasil Analisis Efektifitas Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif Efektif untuk Mengembangkan Citra Tubuh Remaja.....	88
Tabel 4. 2 Skor Konseling Kelompok Berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Citra Tubuh.....	89
Tabel 4. 3 Paired Samples pretest dan posttest kelompok eksperimen	89
Tabel 4. 4 Paired Samples pretest dan posttest seluruh aspek citra tubuh.....	90
Tabel 4. 5 Hasil Analisis aspek citra tubuh pada Konseling Kelompok berorientasi Psikologi Positif untuk Mengembangkan Aspek Citra Tubuh Peserta Didik	90

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 2 Gambaran Citra Tubuh Siswa Kelas X SMKN 1 Bandung Berdasarkan Aspek Citra Tubuh.....	18
Gambar 3. 1 Gambaran Citra Tubuh Peserta Didik Kelas X SMKN 1 Bandung Berdasarkan Aspek.....	70
Gambar 4. 1 Perbandingan Skor Kelas Eksperimen pada pre-test dan post-test.....	88
Gambar 4. 2 Perbandingan pre-test dan post-test pada setiap aspek citra tubuh.....	91
Gambar 4. 3 Hasil Pre-Test dan Post Test RDT	94
Gambar 4. 4 Hasil Pre-Test dan Post Test RM.....	98
Gambar 4. 5 Hasil Pre-Test dan Post Test SNA	101
Gambar 4. 6 Hasil Pre-Test dan Post Test SS	104
Gambar 4. 7 Hasil Pre-Test dan Post Test RNS	107
Gambar 4. 8 Hasil Pre-Test dan Post Test RNA.....	110
Gambar 4. 9 Hasil Pre-Test dan Post Test RZS.....	113

DAFTAR PUSTAKA

- Alebachew, F., Ashagrie, M. (2017). The Body Image Concept Analysis of Youth and Adolescent. *American Journal of Biomedical and Life Sciences*, 5 (6), 130-134.
- Aliyev, B., Turkmen, A. (2014). Parent, Peer and Media Effect on The Perception Image in Preadolescent Girls and Boys. *Universal Journal of Psychology*, 2 (7), 224-230.
- Avalos, I., Tylka, T., Wood-barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and Psychometric Evaluation. *Elsevier*, 2, 285-297.
- Ayala, K., Ramirez, M. (2018). Intervention Approach to Improve Body Image Perception, from The Positive Psychology Perspective. *Pensamiento Psicologico*, 16 (1), 119-131.
- Batubara, J. (2010). Perkembangan Remaja. *Sari Pediatri*, 12 (1), 2-25.
- Brown, T. (2017). *Examining The Influence of Social Media on Body Image Miss Perfection A Miss Perception*. (Tesis). Colorado State University.
- Burke, J., Minton, S. (2013). *Positive Psychology in Guidance and Counseling*. Ireland: National Centre for Guidance in Education.
- Calogero, R., Thompson, J. (2010). Gender and Body Image. Dalam J. C. Chrisler, D. R. McCreary (Penyunting), *Handbook of Gender Research in Psychology* (hlm. 153-184). New York: Springer.
- Cash, T. (2002). Beyond Traits Assessing Body Image States. Dalam Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky (Penyunting), *Body Image A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (hlm (163-179). New York: The Guilford Press.
- Cash, T. (2004). Body Image: Past, Present, Future. *Elsevier*, 1, 1-5.
- Cash, T. (2012) Cognitive Behavioral Perspective on Body Image. Dalam Thomas F. Cash (Penyunting), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (hlm. 334-341). London: Elsevier.
- Creswell, J. (2012). *Educational Research: Planning, Conducting and Evaluating Quantitative and Qualitative Research*, 4th edition. Boston: Pearson Education Inc.
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Science*. US: Lawrence, Erlbaum.

- D’Raven, L., Pasha-Zaidi, N. (2014). Positive Psychology Intervention: A Review for Counseling Practitioners. *Canadian Journal of Counseling and Psychotherapy*, 48 (4), 383-408.
- Davis, M. & Begovic, E. (2014). Empathy-Related Interventions. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 91-110). West Sussex: John Wiley & Sons
- Fatimasani, L., Palupi, I., Tjaronosari. (2018). Faktor Individu dan Lingkungan dengan Citra Tubuh pada Santri Putri di Pondok Pesantren. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15 (1), 1-9.
- fdil., Denich, A. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3 (2), 55-61.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design and Evaluate Research In Education* (Eighth Edition). New York: Mc Graw Hill.
- Frisen, A., Holmqvist, K. (2010). What Characterizes Early Adolescents with A Positive Body Image A Qualitative Investigation do Swedish Girls and Boys. *Elsevier*, 7, 205-212.
- Gardner, D. (2012). *Body Image and Anorexia Nervosa*. 295–303.
- Garnika, D. (2023). *Bimbingan Kelompok Menggunakan Intervensi Psikologis Positif untuk Meningkatkan Rasa Syukur Remaja*. Tesis. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Gatti, E., dkk. (2014). I Like My Body Therefore I Like Myself: How Body Image Influences Selfesteem A Crosssectional Study on Italian Adolescents. *Europes Journal of Psychology*, 10 (2) 301–317.
- Grogan, S. (2001). *Body Image Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. United State: Routledge.
- Gupta, C. (2012). *The Relation between Body Image Satisfaction and Self Esteem to Academic Behavior in Adolescents and Pre-adolescents*. (Tesis). University of Manitoba.
- Halliwell, E. (2015). Future Directions for Body Image Research. *Elsevier*, 1-13.
- Hanipah, N. (2016). *Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hapsari, E. W., & Bakan, L. N. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 46– 60

- Helfer, S., Warschburger, P. (2011). A Prospective Study on The Impact of Peer and Parental Pressure on Body Dissatisfaction in Adolescent Girls and Boys. *Elsevier*, 101-109.
- Hogan, M., Strasburger, M. (2008). Body Image, Eating Disorder, and The Media. *Adolesc Med*, 19, 1-30.
- Hogue, J., Mills, J. (2019). The Effects of Active Social Media Engagement with Peers on Body Image in Young Women. *Elsevier*, 28, 1-5.
- Hurlock, E. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Hayat*. Jakarta: Gramedia
- Ifdil, Denich, A. Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (3) 107-113.
- Irani, N., et al. (2018). The Effect of Group Counseling on Body Image Coping Strategy among Adolescent Girls. *International Journal Pediatrics*, 5 (53), 7709-7716.
- Jacobs, E. (2012). *Group Counseling: Strategies and Skills, 7th edition*. Belmont: Brooks/Cole.
- Jain, P. & Tiwari, G. (2016). Positive Body Image and General Health: A Mixed Methods Study. *The International Journal of Indian Psychology*, 4(76), 33-51.
- Japil, A., Mustapha, M. Eee, G. (2017). Body Dissatisfaction among Male and Female Adolescents. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 1, 1-7.
- Jorgensen, I., Nafstad, H. (2004). Positive Psychology: Historical, Philosophical and Epistemological Perspectives. Dalam P. Alex Linley dan Stephen Joseph (Penyunting), *Positive Psychology in Practice* (hlm. 15-34). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Karmacharya, S. (2016). *Body Image and its Effect in Adolescent*.
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan. (2016). *Panduan Operasional Penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Kemendikbud.
- Keven-Akliman, C., Eyilmaz, A. (2017). The Effectiveness of A Body Image Group Counseling Program on Adolescent Girls in High School. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 4 (2), 10-23.
- Levine, M. dan Smolak, L. (2002). Body Image Development on Adolescence. Dalam Thomas F. Cash dan Thomas Pruzinsky (Penyunting), *Body Image A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (hlm (225-279). New York: The Guilford Press.

- Lincoln and Guba. (1985). *Qualitative Research. Singapore*. Singapore: Mc. Graw Hill Book Co
- Lomas, T., dkk. (2014). Gratitude Interventions: A Review and Future Agenda. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 3-19). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Louis, M. Dan Lopez, S. (2014). Strength Interventions: Current Progress and Future Directions. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 66-89). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd
- Magya-Moe, J. L., Owens, R. L., & Conoley, C. W. (2015). Positive psychological interventions in counselling: What every counselling psychologist should know. *The Counselling Psychologist*, (43)4, 508-557.
- Magyar-Moe, J. Owens, R., Conoley, C. (2015). Positive Psychological Interventions in Counseling: What Every Counseling Psychologist Should Know. *The Counseling Psychologist*, 43 (4), 508-557.
- Marjo, H., Mamesah, M., Nurjanah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap Body Image Siswa. *Insight: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6 (1), 72-79.
- Maryam, S., Ifdil. (2019). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putra. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*, 3 (3), 129-136.
- Massimini, F., Fave, D. (2000). Individual Development in Bio-Cultural Perspectives. *American Psychologist*, 55 (1), 24-33.
- Melliana, A. 2006. *Menjelajah Tubuh: Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LKis.
- Melnyk, S., Cash, T., Janda, L. (2004). Body Image Ups and Downs: Prediction of Intra-individual Level and Variability of Women's Daily Body Image Experiences. *Elsevier*, 1, 225-235
- Mills, J., Shannon, A. Hogue, J., (2017). Beauty, Body Image and The Media Dalam Martha Levine (Penyunting), *Perception of Beauty* (hlm. 145-160). London: InTechOpen Ltd.
- Mooney, E., Farley, H., Strugnell, C. (2010). Body Dissatisfaction and Dieting among Adolescent Females in The Republic of Ireland. *Nutrition and Food Science*, 40 (2) 176-185.
- Mousa, T., Mashal, R. (2011). Negative Body Image Perception and Associated Attitudes in Females. Dalam Sophia B. Greece (Penyunting), *Body Image: Perception, Interpretations and Attitudes* (hlm. 255-261). New York: Nova Science Publisher.

- Nafstad, H. (2015). Historical, Philosophical and Epistemological Perspectives. Dalam Stephen Joseph (Penyunting), *Positive Psychology in Practice* (hlm 9- 29). New Jersey: John Wiley & Sons.
- Nazilaturrohmah. (2015). *Hubungan Antara Citra Tubuh Self Esteem pada Wanita yang Melakukan Perawatan di Skin Care*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Neenan, M., & Dryden, W. (2005). *Cognitive. Behavioural Therapy in a Nutshell*. London: SAGE Publications Ltd.
- Nurvita, V., Handayani, M. (2015). Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 4 (1), 41-49.
- O'Dea, J. (2012). Preventif Body Image Problems: School-based Approaches. Dalam Thomas Cash (Penyunting), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (hlm. 686-692). London: Elsevier.
- Parks, A., Titova, L. (2016). Positive Psychological Interventions An Overview. Dalam Alex M. Wood dan Judith Johnson (Penyunting), *The Wiley Handbook of Positive Clinical Psychology* (hlm. 305-320). New Jersey: John Wiley & Sons Ltd.
- Perloff, R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concern: Theoretical Perspectives and An Agenda for Research. *Sex Roles*, 71 (11), 363-377.
- Putro, K. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Remaja. *Aplikasia Jurnal Aplikasi Ilmu Ilmu Agama*, 17 (1), 25-32.
- Ricciardelli, L. (2012). Body Image Development Adolescent Boys. Dalam Thomas Cash (Penyunting), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (hlm. 180-186). London: Elsevier.
- Ridwan A., Widyastuti, W., & Nurfitriany, F. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2).
- Rozika, L., Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan Body Image dengan Online Self Presentation pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 2 (3) , 172-183.
- Rumondor, P. (2015). Remaja, Penampilan, Self Esteem dan Jerawat. [Online]. Diakses dari <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/04>.
- Santos, E., et al. (2011). Body Satisfaction and Associated Factors Among High School Students. *Rev Paul Pediatr Journal*, 29 (2), 214-223.
- Santrock, J. (2014). *Adolescence, 15th Edition*. New York: McGraw-Hill Education.

- Saragih, M. Wibowo, M., Awalya. (2018). Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling to Improve Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 7 (2), 132-138.
- Schilder, P. (1950). *The Image and Appearance of Human Body*. London: Routledge.
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using The New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M. dan Csikszentmihalyi, M. (2000). *Positive Psychology An Introduction*. *American Psychologist*, 55 (1), 5-14.
- Shankland, R. dan Rosset, E. (2017). Review of Brief School-Based Positive Psychological Interventions: A Taster for Teacher and Educators. *Education Psychological Rev*, 29, 363-392.
- Shin, J. & Steger, M. (2014). Promoting Meaning and Purpose in Life. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 67-90). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Smith, J., dkk. (2014). Nurturing The Capacity to Savor: Interventions to Enhance The Enjoyment of Positive Experiences. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 42-65). West Sussex: John Wiley & Sons Ltd.
- Snyder, C., Lopez, S. (2007). *Positive Psychology: The Scientific and Practical Explorations of Human Strengths*. California: Sage Publications Inc.
- Stang, J., & Story.(2005). Body image and adolescents chapter 13. *Guidelines For Adolescent Nutrition Services* (pp. 155-157).
- Stone, B. dan Parks, A. (2018). Cultivating Subjective Well-Being through Positive Psychological Interventions. Dalam E. Diener, S. Oishi dan L. Tay (Penyunting), *Handbook of Well-Being* (hlm. 1-12). Salt Lake City: DEF Publisher.
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2009). *Body images, eating disorders and obesity in youth: assesmen, prevention, and treatment*. Washington DC: American Psychology Assosiation.
- Tiwari, G. (2014). Body Image Satisfaction Enhances Self Esteem. *Vaichariki*, 4 (4), 7–11.
- Tiwari, G. dan Kumar, S. (2015). Psychology and Body Image: A Review. *Shodh Perak*, 5 (1), 1-10.
- Tomas-aragonies, L., Marron, S. (2016). Body Image and Body Dismorphic Concerns. *Acta Derm Venerol*, 217, 47-50.

- Tylka, T. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. Dalam Thomas Cash (Penyunting), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (hlm. 657-663). London: Elsevier.
- Wade, N., dkk. (2014). Positive Psychological Interventions for Promoting Forgiveness: History, Present Status, and Future Prospects. Dalam Acacia C. Parks & Stephen M. Schueller (Penyunting), *The Wiley Blackwell Handbook of Positive Psychological Interventions* (hlm. 20-41). West Sussex: John Wiley and Sons Ltd.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). *Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study*. 398-405.
- Wertheim, E., Paxton, S. (2012). Body Image Development Adolescent Girls. Dalam Thomas Cash (Penyunting), (hlm. 187-193). London: Elsevier.
- Wertheim, E., Paxton, S., Blaney, S. (2009). Body Image in Girls. Dalam Linda Smolak dan J. Kevin Thompson (Penyunting), *Body Image Eating Disorder and Obesity in Youth: Assessment, Prevention and Treatment* (hlm 47-76). Washington: Americal Psychologist Association.
- Widiasti, N. (2016). *Profil Citra Tubuh (Body Image) pada Remaja dan Implikasinya Bagi Bimbingan dan Konseling*. (Skripsi). Universitas Pendidikan Indonesia.
- Wood-barcalow, N., Tylka, T., Augustu-Horvath, C. But I Like My Body: Positive Body Image Characteristics and A Holistic Model for Young-Adult Women. *Elsevier*, 7, 106-116.