

# **BIMBINGAN PENINGKATAN *BODY IMAGE* POSITIF SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

**TESIS**

**diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan Program Studi Bimbingan dan Konseling**



**Oleh**

**Desy Susanti  
1907195**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA  
2022**

## LEMBAR HAK CIPTA

### **BIMBINGAN PENINGKATAN *BODY IMAGE* POSITIF SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

Oleh  
Desy Susanti  
S.Pd. UPI Bandung 2022

Sebuah Tesis yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Magister Pendidikan (M.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling .

© Desy Susanti 2022  
Universitas Pendidikan Indonesia  
Juli 2022

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.  
Tesis ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang,  
difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**DESY SUSANTI**  
**1907195**

**BIMBINGAN PENINGKATAN *BODY IMAGE* POSITIF  
SISWA SEKOLAH MENENGAH ATAS DI JAKARTA**

disetujui dan disahkan oleh  
Pembimbing I



**Prof. Dr. Nandang Rusmana, M.Pd.**  
**NIP. 19600501 198603 1 004**

Pembimbing II



**Dr. Eka Sakti Yudha, M.Pd.**  
**NIP. 19830829 201012 1 004**

Mengetahui,

**Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Bidang Magister dan Doktor  
Fakultas Ilmu Pendidikan  
Universitas Pendidikan Indonesia**



**Prof. Dr. Agus Taufiq, M.Pd.**  
**NIP 19580816 198503 1 007**

## ABSTRAK

*Body image* merupakan persepsi, pikiran, dan perilaku seseorang terhadap penampilan tubuhnya. Penilaian seseorang terhadap penampilan tubuh dapat berupa penilaian positif dan negatif. Siswa dengan *body image* positif menunjukkan penerimaan yang baik pada kondisi tubuh yang dimiliki. Sebaliknya siswa dengan *body image* negatif menunjukkan rasa kurang puas dengan kondisi tubuhnya, selalu merasa kurang dalam hal penampilan dan suka membandingkan diri dengan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan menguji efektifitas bimbingan kelompok untuk meningkatkan *body image* positif siswa di SMA Negeri 62 Jakarta Tahun Pelajaran 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan adalah desain kuasi eksperimen *Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group*. Sampel penelitian adalah siswa kelas XI yang ditentukan dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan instrumen *body image* yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Data dianalisis dengan statistik non parametrik *Mann Whitney U Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan *body image* positif siswa ( $Sig.(2\text{ tailed})=0.00$ ,  $p<0.05$ ). Penelitian ini dapat bermanfaat untuk Guru Bimbingan dan konseling dan peneliti selanjutnya yang tertarik dalam meningkatkan *body image* siswa.

**Kata Kunci:** Bimbingan kelompok, *Body image*, Teori *Body image* Cash

## ABSTRACT

*Body image* is the person's perceptions, thoughts, and feelings toward his body. Students with a positive *body image* show good acceptance of their body condition. On the contrary, students with a negative *body image* show a sense of dissatisfaction with their body condition, always feel lacking in terms of appearance and like to compare themselves with others. This study aims to analyze and test the effectiveness of group guidance to improve the positive *body image* of students at SMA Negeri 62 Jakarta for the 2021/2022 Academic Year. The research method used is a quasi-experimental design of the Non Equivalent Pretest-Posttest Control Group. The partisipans of this research was the 11<sup>th</sup> grade students of SMA in Jakarta. Sampling was done by using a purposive sampling techniques. Data collection uses *body image* instruments that have been tested for validity and reliability. The data were analyzed with non-parametric statistics of the Mann Whitney U Test. The results of this studi indicate that group guidance was effective in improving the positive *body image* of students (Sig.( 2 tailed)=0.00,  $p < 0.05$ ). This research can be useful for counselors and future researchers who have an interest in interested in improving the student's *body image*.

**Keywords:** Group Guidance, *Body Image*, Cash's *Body Image* Theory

## DAFTAR ISI

LEMBAR HAK CIPTA.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	v
ABSTRAK.....	vii
ABSTRACT.....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GRAFIK.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah.....	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	10
1.4 Manfaat penelitian .....	10
1.5 Struktur Organisasi Tesis .....	11
BAB II BIMBINGAN KELOMPOK UNTUK MENINGKATKAN <i>BODY</i>	
<i>IMAGE</i> POSITIF SISWA.....	12
2.1 Kajian <i>Body Image</i> .....	12
2.1.1 Sejarah Perkembangan <i>Body Image</i> .....	12
2.1.2 Pengertian <i>Body Image</i> .....	14
2.1.3 Aspek-Aspek <i>Body Image</i> .....	16
2.1.4 Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Body Image</i> .....	17
2.1.5 Posisi <i>Body Image</i> dalam Bimbingan dan Konseling .....	18
2.2 Konsep Bimbingan Kelompok .....	19
2.2.1 Pengertian Bimbingan Kelompok .....	19
2.2.2 Tujuan Bimbingan Kelompok .....	21
2.2.3 Fungsi Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
2.2.4 Jenis-jenis Layanan Bimbingan Kelompok .....	23
2.2.5 Kompetensi Konselor dalam Bimbingan Kelompok .....	24
2.2.6 Tahap Umum Bimbingan Kelompok .....	27

2.3	Bimbingan Kelompok dalam Meningkatkan <i>Body Image</i> Siswa.....	29
2.4	Penelitian Terdahulu .....	32
2.5	Posisi Teoretik .....	33
2.5.1	Kerangka Berpikir .....	33
2.5.2	Asumsi Penelitian .....	34
2.5.3	Hipotesis Penelitian .....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....		36
3.1	Pendekatan Penelitian .....	36
3.2	Metode dan Desain Penelitian.....	36
3.3	Lokasi, Partisipan dan Sampel Penelitian.....	37
3.3.1	Lokasi Penelitian .....	37
3.3.2	Partisipan penelitian. ....	37
3.4	Instrumen Penelitian .....	39
3.4.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	39
3.4.2	Pengembangan Instrumen Penelitian .....	41
3.4.3	Kisi – Kisi Instrumen .....	41
3.4.4	Pedoman Skoring dan Penafsiran .....	42
3.4.5	Ujian Kelayakam Instrumen.....	44
3.5	Pengembangan Program .....	49
3.5.1	Penyusunan Program Intervensi .....	49
3.5.2	Uji Kelayakan Program .....	51
3.5.3	Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Positif Remaja SMA Negeri 62 Jakarta .....	53
3.6	Prosedur Penelitian .....	64
3.7	Teknik Analisis Data .....	69
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN .....		71
4.1	Temuan Penelitian .....	71
4.1.1	Uji Mann Whitney .....	71
4.2	Pembahasan Temuan Penelitian .....	94
BAB V SIMPULAN DAN REKOMENDASI .....		106
5.1	Simpulan .....	106
5.2	Rekomendasi .....	106

5.2.1	Rekomendasi bagi guru bimbingan dan konseling .....	106
5.2.2	Rekomendasi bagi peneliti selanjutnya .....	107
DAFTAR PUSTAKA.....		108



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Desain Penelitian Pretest-Posttest Non Equivalent Group .....	38
Tabel 3. 2 Populasi Penelitian .....	40
Tabel 3. 3 Sampel Penelitian kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	40
Tabel 3. 4 Kisi-kisi Instrumen <i>Body Image</i> .....	43
Tabel 3. 5 Pilihan Jawaban dan Penyekoran <i>Body Image</i> .....	44
Tabel 3. 6 Norma Kategorisasi dan Capaian <i>Body Image</i> Siswa .....	46
Tabel 3. 7 Deskripsi Kriteria <i>Body Image</i> Siswa .....	46
Tabel 3. 8 Hasil Uji Keterbacaan Instrumen Penelitian .....	47
Tabel 3. 9 Analisis Ketepatan Skala Instrumen <i>Body Image</i> .....	48
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Instrumen <i>Body Image</i> Siswa .....	49
Tabel 3. 11 Kriteria Reliabilitas Person Dan Reliabilitas Item .....	50
Tabel 3. 12 Kriteria Nilai Alpha Cronbach .....	50
Tabel 3. 13 Hasil uji reliabilitas instrumen <i>Body Image</i> .....	51
Tabel 3. 14 Deskripsi Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan .....	52
Tabel 3. 15 Hasil Uji Rasional Program Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Positif Siswa .....	55
Tabel 3. 16 Saran Perbaikan Program Hipotetik Bimbingan Program Bimbingan Kelompok .....	56
Tabel 3. 17 Hasil Asesment Capaian Kebutuhan <i>Body Image</i> Siswa .....	59
Tabel 3. 18 Komponen strategi bimbingan kelompok untuk meningkan <i>Body Image</i> positif remaja .....	65
Tabel 4. 1 Hasil Uji Efektifitas Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Siswa .....	74
Tabel 4. 2 Hasil Perhitungan Rata-Rata Pretest dan Posttest <i>Body Image</i> Siswa Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol .....	75
Tabel 4. 3 Hasil Uji Efektifitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Positif Siswa Berdasarkan Aspek .....	76
Tabel 4. 4 Hasil Perhitungan Rata-Rata Pretest dan Posttest <i>Body Image</i> Siswa Kelompok Eksperimen Berdasarkan Aspek .....	76
Tabel 4. 5 Peningkatan <i>Body Image</i> Siswa Kelompok Eksperimen .....	92

Tabel 4. 6 Hasil Uji Efektifitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Siswa Berdasarkan Jenis Kelamin .....	96
Tabel 4. 7 Perbandingan Rata-rata Persentase Skor Pretest dan Posttest Berdasarkan Jenis Kelamin .....	97
Tabel 4. 8 Hasil Uji Efektifitas Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan <i>Body Image</i> Setiap Aspek Berdasarkan Jenis Kelamin .....	98

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4. 2 Peningkatan <i>Body Image</i> Siswa Kelompok Eksperimen .....	93
---	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Jawaban Siswa E04NR dalam Jurnal Harian Bimbingan kelompok untuk Meningkatkan Aspek Evaluasi Penampilan .....	80
Gambar 4. 3 Jawaban E02.ZA Dalam Jurnal Harian Bimbingan kelompok untuk Meningkatkan Aspek Orientasi Penampilan.....	83
Gambar 4. 4 Jawaban E01.AR Dalam Jurnal Harian Bimbingan kelompok untuk Meningkatkan Aspek Kepuasan Bagian Tubuh .....	85
Gambar 4. 5 Jawaban E07TZ Dalam Jurnal Harian Bimbingan kelompok untuk Kekhawatiran akan Berat Badan .....	88
Gambar 4. 6 Jawaban E0110.SP Dalam Jurnal Harian Bimbingan kelompok untuk Meningkatkan Aspek Pengkategorian Ukuran Tubuh .....	91

## **DAFTAR LAMPIRAN**

### **LAMPIRAN I ADMINISTRASI PENELITIAN**

1. Surat Pengangkatan Dosen Pembimbing
2. Surat Pengantar Perizinan Penelitian
3. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian

### **LAMPIRAN II INSTRUMEN PENELITIAN**

1. Cuplikan Instrumen Penelitian
2. Hasil Uji Kelayakan Instrumen

### **LAMPIRAN III PENGOLAHAN DATA PENELITIAN**

### **LAMPIRAN IV RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN (RPL)**

### **LAMPIRAN V DOKUMENTASI DAN RIWAYAT HIDUP**

## DAFTAR PUSTAKA

- Alipour, M. (2020). *The Effectiveness of Group Counseling Based on Acceptance and Commitment Therapy on Body image and Self-Esteem of Female University Students*. 14(2), 51–75.
- Amalia, L. (2007). Citra Tubuh (*Body image*) Remaja Perempuan. *Musāwa Jurnal Studi Gender Dan Islam*, Vol. 5, p. 441. <https://doi.org/10.14421/musawa.2007.54.441-464>
- Amti Erman, dan Prayitno. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT. Renika Cipta,
- Andi.Link. (2020). Hootsuite (We are Social): Indonesian Digital Report 2020. Retrieved from <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2020/>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Bahadur, N. (2014). It's Amazing How Much The "Perfect Body" Has Changed In 100 Years. Retrieved September 26, 2021, from The Huffington Post. website: 201/entry/perfect-body-change-beauty-ideals\_n\_4733378
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Antro Unair DotNet*, 1(1), 1–12.
- Brian, T. (2005). *Change Your Thinking Change Your Life*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Brown, Z., & Tiggeman, M. (2016). *Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image*. 19,37-43.
- Cash, T. F. (2012a). Cognitive-behavioral perspectives on *body image*. *Encyclopedia of Body image and Human Appearance*, 1(1), 334–342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Cash, T. F. (2012b). Cognitive-behavioral perspectives on *body image*. In *Encyclopedia of Body image and Human Appearance* (Vol. 1). <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Cash, Thomas F, & Ph, D. (2000). *MBSRQ USERS' MANUAL (Third Revision, January, 2000 )* 1. (2), 1–12.
- Cash, Thomas F, & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. In *JAMA: The Journal of the American Medical Association* (Vol. 289). <https://doi.org/10.1001/jama.289.14.1861>
- Cash, Thomas F, & Smolak, L. (2011). *Body image. A Handbook of Science, Practice and Prevention*. In *Body image : A Handbook of Science, Practice and Prevention*. [https://doi.org/10.1007/SpringerReference\\_223404](https://doi.org/10.1007/SpringerReference_223404)
- Claudia, W., & Marnelly, T. . (2016). *Konsep diri remaja putri obesitas*. Riau

University.

- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and *body image* concerns in young women. *Body image*, 23, 183–187. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.10.002>
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek dari Konseling dan Psikoterapi* (E. Koeswra, Ed.). Jakarta: URESCO.
- Creswell, J. W. (2015). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Dacmiati, & Amalia. (2017). *Layanan Bimbingan Kelompok untuk Meningkatkan Self-Esteem Siswa*. 3(2), 148–153.
- Dolezal, L. (2015). *The body and shame : phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. The United States of America: Lexington.
- Eisenberg, M. (2017). Exposure to teasing on popular television shows and associations with adolescent body satisfaction. *Journal of Psychosomatic Research*, 103,15-21.
- Fazriah, N., Fitri, S., & Badrudjaman, A. (2017). Pengaruh Konseling Kelompok Dengan Pendekatan *Body image* Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Siswi Smk Yang Memiliki Citra Tubuh Negatif. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 197–213. <https://doi.org/10.21009/insight.062.08>
- Febi. (2020). KONSELING KELOMPOK SECARA DARING DI MASA PANDEMI. Retrieved June 21, 2021, from <http://bapaspati.kemenkumham.go.id/berita-utama/konseling-kelompok-secara-daring-di-masa-pandemi>
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of psychology*, 136(6), 581-596.
- Furqon. (2002). *Statistika Terapan Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Ginting, A., Derang, I., & Sibagariang, I. G. S. (2022). The Effect of Group Counseling Guidance on Body Image in Adolescent Girls. *Jurnal Kesehatan LLDikti Wilayah 1 (JUKES)*, 2(1), 8-13.
- Goldfield, G. ., Moore, C., Henderson, K., Obied, N., & Flament, M. . (2010). Body Dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression, and Weight Status in Adolescents. *Journal of School Helath*, 80(4),186-.
- Grogan, S. (2006). *Body image* and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Hart, M. (2015). See How Much the “Perfect” Female Body Has Changed in 100 Years (It’s Crazy!). Retrieved September 26, 2021, from Greatist website: <https://greatist.com/grow/100-years-womens-body-image#1>

- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh Dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hati, I. . (2019). *PENGARUH LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY TERHADAP TINGKAT BODY SHAME PADA PESERTA DIDIK KELAS VIII MTS MUHAMMADIYAH SUKARAME BANDAR LAMPUNG TAHUN AJARAN 2020/2021*. UIN Raden Intan Lampung.
- Heider, N., Spruyt, A., & De Houwer, J. (2015). Implicit beliefs about ideal *body image* predict *body image* dissatisfaction. *Frontiers in Psychology*, 6(OCT), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01402>
- Hendarini, A. (2018). Pengaruh *body image* dan kebiasaan makan dengan status gizi di SMAN 1 Kampar tahun 2017. *Jurnal Gizi*, 2, 138–145.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>.
- Hurlock, E. B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Istiwidayanti & Soedjarwo, Eds.). Jakarta: Erlangga.
- Husna, N. L. (2013). Hubungan antara *Body image* dengan Perilaku Diet. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 44–49.
- Ibrahim, A. S. (2020). *Body Image, Jenis Kelamin, dan Kepuasan Hidup Remaja DIMODERASI JENIS KELAMIN* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Ifdil, I., Denich, A.U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107-.
- Kern, A. N., Addison, P., Oommen, T., Salazar, S. E., & Coffman, R. A. (2017). Machine learning based predictive modeling of debris flow probability following wildfire in the intermountain Western United States. *Mathematical Geosciences*, 49(6), 717-735.
- Marjo, Michiko Mamesah, S. N. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Terhadap *Body image* Siswa. *Insight Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 72–79.
- Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-Esteem dan *Body image* dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158–172. <https://doi.org/10.31937/ultimacomm.v11i2.1278>
- Maryam, S., & Ifdil. (2019). Hubungan *Body image* dengan Penerimaan Diri Mahasiswa Putri. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129–136.



- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81–86. <https://doi.org/10.14710/jnc.v9i2.24603>
- Muhammad Ridha. (2012). Hubungan Antara *Body image* Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta. *Empathy*, 1(1), 113.
- Murray, K. M., Byrne, D. G., & Rieger, E. (2011). Investigating adolescent stress and *body image*. *Journal of Adolescence*, 34(2), 269–278. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.05.004>
- Muyana, S., Firman, & Syahniar. (2016). *EFEKTIVITAS PELAKSANAAN LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK DENGAN MENGGUNAKAN MEDIA AUDIO VISUAL UNTUK MENINGKATKAN KONSEP DIRI SISWA*. 1–9.
- Nayana, F. . (2013). *KEFUNGSIAN KELUARGA DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA*. 01(June), 230–244.
- Nurmalasari, Y., & Erdiantoro, R. (2020). Perencanaan Dan Keputusan Karier: Konsep Krusial Dalam Layanan BK Karier. *Quanta*, 4(1), 44–51. <https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>
- Nursya‘bani, M. (2020). *HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA PUTRI DIGITAL NATIVES*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- People, S. of. (2016). Beauty Standards: See How Body Types Change Through History. Retrieved September 26, 2021, from Science of People website: <https://www.scienceofpeople.com/beauty-standards/>
- Pratama, D. . (2021). *Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh Pada Remaja Putra Pengguna Sosial Media Instagram Saat Pandemi* (Vol. 3).
- Prima E & Sari E P. (2013). Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Kecenderungan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*. Vol.1 (1)
- Putri, A. (2016). Pentingnya Kualitas Pribadi Konselor Dalam Konseling Untuk Membangun Hubungan Antar Konselor Dan Konseli. *JBKI (Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia)*, 1(1), 10. <https://doi.org/10.26737/jbki.v1i1.99>
- Ragnarsson, O., Glad, C. A., Bergthorsdottir, R., Almqvist, E. G., Ekerstad, E., Widell, H., ... & Johannsson, G. (2015). Body composition and bone mineral density in women with Cushing’s syndrome in remission and the association with common genetic variants influencing glucocorticoid sensitivity. *Eur J Endocrinol*, 172(1), 1-10.
- rehab.com. (n.d.). Women’s *Body image* and BMI: 100 Years in the US. Retrieved October 25, 2021, from rehab.com website: <https://rehab.com/explore/womens-body-image-and-bmi/>
- Rochelle, T. ., & Hu, W. (2017). Media influence on drive for thinness, body

- satisfaction, and eating attitudes among young women in Hong Kong and China. *Psychology, Health & Medicine*, 22(3), 310.
- Romlah, Tatik. (2001). *Teori dan Praktek Bimbingan dan Konseling Kelompok*. Malang: Universitas Negeri Malang Press.
- Rosidah, A. (2016). *BIMBINGAN KELOMPOK MELALUI TEKNIK PROBLEM SOLVING UNTUK MENINGKATKAN PENYESUAIAN*. 2(2).
- Rusmana, N. (2019). *Bimbingan dan Konseling Kelompok di Sekolah: Metode, Teknik dan Aplikasi* (Cetakan ke; A. H. Adiwinata, Ed.). Bandung: UPI Press.
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *Body image* dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360–2367.
- Santrock, J.W. (2003). *Adolescent: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
- Santrock, J. (2014). *Adolescence* (15th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Sari, S. . (2017). *Pengaruh Body image terhadap Penyesuaian diri Mahasiswawi Fakultas Ekonomi Universitas Muhammadiyah Jember*. Universitas Muhammadiyah Jember.
- Sherly, W. (2018). *Hubungan Antara Body image Dengan Konsep Diri Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Kosmetik di SMK Negeri 15 Kota Bekasi*. Universitas Bayangkara Jaya Raya.
- Sindunata, E. (2018, May). Negative or Distorted *Body image*. *Student Affair & Community Development* , Binus University.
- Strandbu, Å., & Kvaem, I. L. (2014). Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth and Society*, 46(5), 623–641. <https://doi.org/10.1177/0044118X12445177>
- Sukmadinata, N. S. (2020). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan *Body image*. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Sulisyowati. (2020). Konseling Kelompok Dengan Teknik Cognitive Behavior Therapy Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri. *Jurnal Prakarsa Peadagogia*, 3 (2).
- Sumintono, & Widhiarso. (2014). *Aplikasi Model Rasch untuk Penelitian Ilmu Sosial* (Edisi Revi). Bandung: Trim Komunikata Publishing House.
- Sukardi. (2003). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. PT Raja Grafindo Persada.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Kencana.

- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2009). Review of *Body image*, eating disorders, and obesity. In *Psychotherapy: Theory, Research, Practice, Training* (Vol. 34). <https://doi.org/10.1037/h0092389>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2017). Facebook and *body image* concern in adolescent girls: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders*, 50(1), 80–83. <https://doi.org/10.1002/eat.22640>
- Tohirin, 2007, *Bimbingan Konseling di Sekolah dan Madrasah*, Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Wallis, J. M., & Kozar, J. M. (2015). *2015 Proceedings*. 5–6.
- Wardani, R. M. (2013). *Hubungan body image terhadap penerimaan diri pada remaja*.
- Winkel, W. S., & Hastuti, S. (2004). *Bimbingan dan Konseling di Institut Pendidikan*. Media Abadi.
- Winkel, W. . . (2005). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan* (Edisi Revi). Jakarta: Gramedia.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pelajar Puteri Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>
- Yusuf, S. L. (2017). *Bimbingan dan KOnseling Perkembangan Suatu Pendekatan Komprehensif*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J. (2010). *Landasan Bimbingan & Konseling*. PT Remaja Rosdakarya.