

EFEKTIVITAS COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY DALAM MENGATASI BODY DISSATISFACTION

Moh. Maqbul Mawardi

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Preduan (IDIA)

email: maqbul.mohammad.m@gmail.com

Tri Susilowati

Institut Dirosat Islamiyah Al-Amien Preduan (IDIA)

email: tsusilowati701@gmail.com

Abstrak

Tingginya tingkat body dissatisfaction yang banyak dialami oleh perempuan, perlu adanya kajian yang mendalam dalam mengatasi masalah tersebut. Perempuan yang mengalami body dissatisfaction akan memiliki harga diri yang rendah, menderita gangguan makan dan depresi. Sehingga dalam penelitian ini untuk mengatasi masalah tersebut dengan cara menggunakan *cognitive behavior therapy*. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui efektivitas *cognitive behavior therapy* dalam mengatasi *Body Dissatisfaction*. Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan *experimental design* subjek tunggal, maka subjek penelitian ini adalah satu perempuan yang mengalami *body dissatisfaction*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* berpengaruh dalam menurunkan tingkat *body dissatisfaction* yang dialami subjek, Hal itu dilihat dari persentase overlap sebesar 0% pada perbandingan A1/A2 dan B1/B2. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *Cognitive Behavior Therapy* efektif terhadap perempuan yang memiliki kecenderungan *body dissatisfaction*.

Kata Kunci: Efektivitas, *Cognitive Behavior Therapy*, *Body Dissatisfaction*.

Abstract

The high level of body dissatisfaction experienced by many women requires an in-depth study to overcome this problem. Women who experience body dissatisfaction will have low self-esteem, eating disorders and depression; and cognitive behavior therapy was used to overcome those problem. This research aims to determine the effectiveness of cognitive behavior therapy in overcoming Body Dissatisfaction. This study used a quantitative research methodology with a single-subject experimental design; the subject of this study was a woman who experienced body dissatisfaction. The results of this study indicate that Cognitive Behavior Therapy reduces the body dissatisfaction level experienced by the subject. It can be seen from the overlap percentage of 0% in the comparisons A1/A2 and B1/B2. These results indicate that Cognitive Behavior Therapy is effective for women with body dissatisfaction.

Keywords: Effectiveness, Cognitive Behavior Therapy, Body Dissatisfaction.

PENDAHULUAN

Tingkat *body dissatisfaction* masih cenderung tinggi terjadi pada perempuan¹, masa remaja dan dewasa awal.² Memiliki tubuh yang ideal merupakan impian setiap orang. Tubuh yang ideal berhubungan dengan peningkatan citra dan harga diri individu. Sebaliknya individu yang memiliki tubuh yang tidak ideal akan berpengaruh pada rendahnya harga diri dan berdampak pula pada *body dissatisfaction*.³ Sehingga dalam hal *body dissatisfaction* bisa dikatakan memiliki korelasi dengan harga diri yang buruk, gangguan makan, dan depresi.⁴

Sikap *body dissatisfaction* merupakan bagian dari *body image*.⁵ Dalam hal ini *body Image* merupakan bentuk evaluasi individu terhadap tubuh secara positif dan negative.⁶ Hal-hal yang

¹ Kate E Mulgrew and Marika Tiggemann, "Form or Function: Does Focusing on Body Functionality Protect Women from Body Dissatisfaction When Viewing Media Images?," *Journal of health psychology* 23, no. 1 (January 2018): 84–94.

² Saroj K Hardit and James W Hannum, "Attachment, the Tripartite Influence Model, and the Development of Body Dissatisfaction.," *Body image* 9, no. 4 (September 2012): 469–475.

³ José Alfredo Contreras-Valdez, Laura Hernández-Guzmán, and Miguel Ángel Freyre, "Body Dissatisfaction, Self-Esteem, and Depression in Girls with Obesity," *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7, no. 1 (2016): 24–31, <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.04.001>.

⁴ Natascha Alexandra Weinberger et al., "Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis," *Obesity Facts* 9, no. 6 (2017): 424–441.

⁵ T F Cash, "Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect.," *Perceptual and motor skills* 78, no. 3 Pt 2 (June 1994): 1168–1170.

⁶ Michele Pole, Janis H. Crowther, and John Schell, "Body Dissatisfaction in Married Women: The Role of Spousal Influence and Marital Communication Patterns," *Body Image* 1, no. 3 (2004): 267–278.

mempengaruhi *body image* seseorang dipengaruhi oleh faktor budaya setempat dalam memandang tubuh yang ideal, seperti salah satu contohnya banyak masyarakat menganggap bahwa wanita yang memiliki tubuh yang ideal adalah wanita langsing.⁷ Disamping itu adanya *image* merasa tidak puas terhadap tubuh disebabkan oleh adanya perilaku membanding-bandingkan proporsi tubuh yang dimiliki dengan proporsi tubuh orang lain.⁸ Sehingga dengan tingginya tingkat ketidakpuasan pada tubuh yang dimiliki akan berdampak pada kesehatan mental seseorang.

Disamping itu, berdasarkan dari beberapa penelitian juga ditemukan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan cenderung lebih bersiko lebih tinggi untuk melakukan diet yang lebih ketat dan akan mengalami gangguan makan.⁹ Sehingga dalam hal ini orang yang mengalami *body dissatisfaction* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental belaka, akan tetapi lebih daripada itu juga akan berdampak pada kesehatan fisiknya. Maka dalam hal ini perlu adanya terapi yang efektif dalam mengatasi adanya ketidakpuasan pada tubuh, dimana terapi yang dianggap efektif adalah dengan menggunakan terapi *cognitive-behavior*. Dimana dalam terapi tersebut berfokus untuk mengatasi pola pikir dan perilaku yang salah.

Cognitive Behavior Therapy berpusat untuk merestrukturisasi kembali pola pikir yang salah sekaligus mengubah perilaku yang salah akibat pemikiran tersebut, seperti halnya yang terdapat pada gejala *body dissatisfaction* ini. *Cognitive Behavior Therapy* merupakan sebuah paradigma terapeutik penting, seperti yang sudah berulang kali dibuktikan sebagai intervensi yang efektif untuk berbagai masalah manusia. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Hofmann dkk, menyatakan bahwa CBT dapat mengatasi berbagai macam masalah seperti gangguan penggunaan zat, skizofrenia, gangguan psikotik lainnya, depresi, dysthymia, gangguan bipolar, gangguan kecemasan, gangguan somatoform, gangguan makan, insomnia, gangguan kepribadian, perilaku agresi, perilaku kriminal, stres, sakit kronis dan kelelahan, tekanan yang berhubungan dengan komplikasi kehamilan dan kondisi hormonal.¹⁰

⁷ Risfani Safarina and Makmuroh Sri Rahayu, "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri Yang Menjadi Member Herbalife Di Bandung," in *Prosiding Psikologi*, 2010, 1–27.

⁸ Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto, and Ktut Dianovinina, "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal," *Livian Sunartio Monique Elizabeth Sukamto Ktut Dianovinina IX*, no. 2 (2012): 157–168.

⁹ Pentarina Intan Laksmiawati, Rudianto Jati Widigdo, and Dwiky Nuari, "Emotional Writing Dan Focus Group Therapy : Upaya Penanganan Body Dissatisfaction Pada Remaja" 3 (2017): 56–61.

¹⁰ Stefan G Hofmann et al., "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses.," *Cognitive therapy and research* 36, no. 5 (October 2012): 427–440.

Sebagaimana dari hasil beberapa penelitian bahwa *cognitive behavior therapy* merupakan terapi yang efektif untuk menurunkan gangguan psikologis seperti menurunkan tingkat *body shame*¹¹, menurunkan tingkat kecemasan¹² dan mengatasi *game addiction*¹³. Berdasarkan dari hasil beberapa penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* tidak hanya berfungsi untuk restrukturisasi kognitif akan tetapi bermanfaat untuk mengubah perilaku yang tidak baik atau yang tidak diinginkan.

Cognitive behavior therapy dalam penelitian ini digunakan untuk mengubah perilaku maladaptif dimulai dengan merestrukturisasi pemikiran atau persepsi seseorang terhadap sebab dan perilaku maladaptif bagi individu yang menderita *body dissatisfaction*. Dalam hal ini, terapi CBT akan dilakukan untuk mengubah persepsi atau pemikiran subjek tentang standar kecantikan termasuk bentuk tubuh yang ideal. Persepsi yang akan diubah tentunya berkaitan dengan *body dissatisfaction*.

Pada umumnya, perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* merasa tidak percaya diri dengan bentuk badan yang dimiliki, membandingkan bentuk badan yang dimiliki dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan badannya, serta berusaha mengubah bentuk badan yang dimiliki agar sesuai dengan yang dia inginkan.

Hal tersebut sejalan dengan fakta yang ditemukan di lapangan, berdasarkan studi pendahuluan peneliti, dimana calon partisipan menunjukkan gejala yang sama yaitu tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki, merasa malu dan selalu membandingkan dengan orang lain serta berusaha mengubah atau menjadikan bentuk tubuh yang dimilikinya sesuai dengan bentuk tubuh orang lain yang dianggapnya sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku.

¹¹ Regita Cahyani and Fathul Nuqul L, "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame," *Jurnal Intervensi Psikologi* 11, no. 2 (2018): 91–100, https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396%0Ahttps://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379.

¹² Adib Asrori, "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)* 03, no. Vol 3, No 1 (2015) (2015): 89–107, <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>.

¹³ Elna Yuslaini Siregar and Rodiatul Hasanah Siregar, "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction," *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Juni (2013): 17–24.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian kuantitatif dengan *experimental design*. Penelitian eksperimen pada dasarnya terbagi menjadi dua yaitu desain kelompok (*group design*) dan desain subjek tunggal (*single subject design*). Eksperimen desain kelompok lebih berfokus pada sekelompok individu, sementara desain subjek tunggal lebih berfokus satu individu yang akan dijadikan sebagai sampel penelitian.¹⁴ Sehingga dalam penelitian ini menggunakan desain subjek tunggal (*single subject design*), dimana subjek penelitiannya adalah individu yang menderita *body dissatisfaction*. Kategori dalam penelitian desain eksperimen subjek tunggal terdiri dari dua kategori yaitu desain reversal dan desain multiple baseline.¹⁵ Sedangkan dalam penelitian ini menggunakan kategori dengan desain reversal jenis A – B – A – B, dimana A adalah fase baseline dan B adalah fase intervensi. Sementara untuk analisa data dalam penelitian ini menggunakan teknik statistik deskriptif. Dalam hal ini mengacu pada buku pengantar penelitian dengan subjek tunggal yang menyatakan bahwa penelitian dengan subjek tunggal tidak menggunakan teknik analisa statistik yang kompleks tetapi menggunakan statistik deskriptif yang lebih sederhana.¹⁶

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan menerapkan terapi *cognitive-behavior* dapat menurunkan gangguan *body dissatisfaction*. Hal ini terlihat dari lima point perkembangan target behavior menunjukkan adanya grafik penurunan yang signifikan dari setiap point tersebut.

Sebagaimana pada point I “merenungkan betuk tubuh” dalam fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap di setiap fasenya, dimana saat fase A1 memiliki rentang 5-6 dengan hasil selisih adalah -1 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B1 memiliki rentang 4-5 sehingga didapat selisih -1

¹⁴ R L Rosnow and R Rosenthal, *Beginning Behavioral Research: A Conceptual Primer* (Pearson/Prentice Hall, 2005), <https://books.google.com.au/books?id=JdJXAAAAYAAJ>.

¹⁵ Juang Sumanto, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata, *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*, CRICED University of Tsukuba, 2005.

¹⁶ Ibid.

yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Pada fase A2 rentang yang dimiliki adalah 2-3 sehingga didapat selisih -1 yang berarti juga terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B2 menunjukkan rentang 1-2 dengan selisih -1 yang berarti sama terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif.

Sedangkan pada point II “merasa tidak percaya diri”, dalam fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap di setiap fasenya, walaupun adanya grafik yang fluktuatif pada fase baseline 2 (A2) dan fase intervensi 2 (B2). Fase A1 memiliki rentang 5-6 dengan hasil selisih adalah -1 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B1 memiliki rentang 4-5 sehingga didapat selisih -1 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Pada fase A2 rentang yang dimiliki adalah 2-3 sehingga didapat selisih -1 yang berarti juga terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B2 menunjukkan rentang 1-2 dengan selisih -1 yang berarti sama terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif.

Keberhasilan terapi pada point I dan II ini terapis mengajak klien untuk mengembangkan rasa syukur atas kesehatan dan bentuk tubuh yang dimilikinya, karena masih banyak orang lain yang memiliki kekurangan secara fisik namun mereka bersyukur dan bahagia dengan bentuk badan yang mereka miliki. Sehingga dengan restrukturisasi kognitif tersebut, klien bisa lebih percaya diri seutuhnya dan tidak ingin mengubah bentuk badannya dengan cara yang tidak sehat dan berdampak negatif bagi klien sendiri. Hal ini sejalan dengan penelitian Nurfatmawati dkk, yang menyatakan bahwa dengan mengembangkan rasa bersyukur pada tubuh yang dimiliki dapat mencegah dari citra tubuh yang negatif.¹⁷

Disamping itu dalam proses terapi, terapis juga mengajak klien untuk melihat bahwa banyak perempuan sukses tidak hanya karena faktor kecantikan atau fisik belaka. Banyak perempuan yang sukses dan berprestasi dikarenakan mereka mengembangkan potensi yang sudah ada pada dirinya. Terapis mengajak klien untuk mengenali potensi diri dan mengembangkannya sehingga klien bisa berkembang dan berprestasi tidak terbatas pada bentuk tubuh yang dimiliki. Hal ini bertujuan untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri klien, karena faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri

¹⁷ Nurfatmawati, Ahmad Yasser Mansyur, and Halina Hamid, “Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Siswa SMKS,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa 2*, no. 1 (2022): 97–107.

sesorang tidak hanya dipengaruhi oleh kepuasan atau tidak kepuasan tubuh yang dimiliki. Sebagaimana berdasarkan dari beberapa penelitian menyatakan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan *body dissatisfaction* terhadap tingkat kepercayaan diri.¹⁸

Point III “sering berkaca atau meminta penilaian tentang bentuk tubuh” dalam fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap di setiap fasenya, dimana saat fase A1 memiliki rentang 5-6 dengan hasil selisih adalah -1 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B1 memiliki rentang 4-6 di mana sehingga didapat selisih -2 yang berarti juga terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Pada fase A2 rentang yang dimiliki adalah 2-4 sehingga didapat selisih -2 yang berarti juga terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B2 menunjukkan rentang 2-2 dengan selisih 0 yang berarti tidak ada kenaikan level dari fase sebelumnya.

Pada point III, dalam hal ini terapis membantu klien untuk merestrukturisasi kembali *image* tentang bentuk tubuh dengan cara melakukan konfrontasi pada pikiran klien terkait persepsi klien tentang penampilan dan penilaian bentuk tubuh yang negatif. Hal ini bertujuan agar klien mampu menerima bentuk tubuh yang dimilikinya tanpa harus melakukan perbandingan dengan bentuk tubuh orang lain. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh sunartio dkk, menyatakan bahwa semakin sering individu membandingkan bentuk tubuhnya dengan bentuk tubuh orang lain yang lebih menarik, maka akan mempengaruhi secara signifikan terhadap tingginya tingkat *body dissatisfaction*.¹⁹

Point IV “membatasi makan makanan tertentu” dalam fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap di setiap fasenya, dimana saat fase A1 memiliki rentang 5-6 dengan hasil selisih adalah -1 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B1 memiliki rentang 3-5 dengan selisih -2 yang berarti juga terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Pada fase A2 rentang yang dimiliki adalah 2-3 sehingga didapat selisih -1 yang berarti juga terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Fase B2 menunjukkan rentang 1-2

¹⁸ Ressa Mardiyanti, Putri Nur Fikrulia, and Alfira Ayu Talita, “Body Dissatisfaction Dan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X SMKN 4 Surabaya,” in *Pengaruhustamaan Gender Dan Inklusi Sosial Untuk Pembangunan Berkelanjutan*, vol. 9, 2022, 104–109.

¹⁹ Sunartio, Sukanto, and Dianovinina, “Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal.”

dengan selisih -1 yang berarti juga terjadi penurunan perilaku.

Sementara pada Point V “mengkonsumsi obat diet” dalam fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap di setiap fasenya, dimana saat fase Fase A1 memiliki rentang 6-6 dengan hasil selisih adalah 0 yang berarti tidak ada perubahan. Fase B1 memiliki rentang 4-6 dengan selisih -2 yang berarti terjadi penurunan level yang dalam penelitian ini diartikan bahwa terjadi pengurangan perilaku ke arah yang positif. Pada fase A2 rentang yang dimiliki adalah 1-3 sehingga didapat selisih -2 yang berarti juga terjadi penurunan perilaku ke arah yang positif. Fase B2 menunjukkan rentang 1-1 dengan selisih 0 yang berarti tidak ada kenaikan level dari fase sebelumnya.

Pada point IV dan V, dalam hal ini terapis mengajarkan pada klien tata cara tentang pola makan sehat dan makanan yang bergizi serta seimbang sehingga klien diharapkan benar-benar lepas dari ketergantungan pada obat pelangsing dan mulai berolahraga agar lebih sehat. Dengan menggunakan terapi cognitive-behavior tidak hanya sekedar berfokus untuk meng-edukasi dalam mengendalikan pemikiran-pemikiran yang negatif. Akan tetapi CBT juga mengubah perilaku-perilaku negatif untuk mengetahui adanya perubahan pikiran yang ada, karena perilaku individu merupakan manifestasi dari pikiran individu itu sendiri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian eksperimen dengan subjek tunggal yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *cognitive behavior therapy* efektif dalam menurunkan tingkat *body dissatisfaction*. Hal dapat dibuktikan dengan adanya penurunan grafik yang signifikan dari ke-lima point target perkembangan behavior, yaitu Point I merenungkan bentuk tubuh, Point II merasa tidak percaya diri, Point III sering berkaca/meminta penilaian tentang bentuk tubuh, Point IV membatasi makan makanan tertentu, dan Point V mengkonsumsi obat diet. Point I terjadi penurunan secara bertahap dari fase baseline 1 (A1) hingga fase intervensi 2 (B2). Point 2 terjadi penurunan secara bertahap dari fase baseline 1(A1) hingga fase intervensi 1 (B1), sementara pada fase baseline 2 (A2) dan fase intervensi 2 (B2) menunjukkan grafik yang fluktuatif. Point III menunjukkan kecenderungan arah menurun pada fase baseline 1 (A1), pada fase intervensi 1 (B1) menunjukkan arah kecenderungan menaik di awal sesi dan menurun di akhir sesi, pada fase baseline 2 (A2) menunjukkan arah menurun, dan pada fase intervensi 2 (B2) menunjukkan arah yang mendatar. Sementara Point IV dan V fase ini menunjukkan penurunan secara bertahap dari fase baseline 1 (A1) hingga fase intervensi 2 (B2).

DAFTAR PUSTAKA

- Asrori, Adib. "Terapi Kognitif Perilaku Untuk Mengatasi Gangguan Kecemasan Sosial." *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan (JIPT)* 03, no. Vol 3, No 1 (2015) (2015): 89–107. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jipt/article/view/2128>.
- Cahyani, Regita, and Fathul Nuqul L. "Efektivitas Cognitive Behavior Therapy Untuk Menurunkan Tingkat Body Shame." *Jurnal Intervensi Psikologi* 11, no. 2 (2018): 91–100. https://doi.org/10.1098/rspb.2014.1396%0Ahttps://www.uam.es/gruposinv/meva/publicaciones/jesus/capitulos_espanyol_jesus/2005_motivacion_para_el_aprendizaje_Perspectiva_alumnos.pdf%0Ahttps://www.researchgate.net/profile/Juan_Aparicio7/publication/253571379.
- Cash, T F. "Body-Image Attitudes: Evaluation, Investment, and Affect." *Perceptual and motor skills* 78, no. 3 Pt 2 (June 1994): 1168–1170.
- Contreras-Valdez, José Alfredo, Laura Hernández-Guzmán, and Miguel Ángel Freyre. "Body Dissatisfaction, Self-Esteem, and Depression in Girls with Obesity." *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios* 7, no. 1 (2016): 24–31. <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmta.2016.04.001>.
- Elna Yulsaini Siregar, and Rodiatul Hasanah Siregar. "Penerapan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Terhadap Pengurangan Durasi Bermain Games Pada Individu Yang Mengalami Games Addiction." *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau* 9, no. Juni (2013): 17–24.
- Fauziah, Ilmyatul, Muhimmatul Hasanah, and Prianggi Amelasasih. "Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam X." *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 17, no. 2 (2022): 122.
- Hardit, Saroj K, and James W Hannum. "Attachment, the Tripartite Influence Model, and the Development of Body Dissatisfaction." *Body image* 9, no. 4 (September 2012): 469–475.
- Hofmann, Stefan G, Anu Asnaani, Imke J J Vonk, Alice T Sawyer, and Angela Fang. "The Efficacy of Cognitive Behavioral Therapy: A Review of Meta-Analyses." *Cognitive therapy and research* 36, no. 5 (October 2012): 427–440.
- Laksmiawati, Pentarina Intan, Rudianto Jati Widigdo, and Dwiky Nuari. "Emotional Writing Dan Focus Group Therapy : Upaya Penanganan Body Dissatisfaction Pada Remaja" 3 (2017): 56–61.
- Mardiyanti, Ressay, Putri Nur Fikrulia, and Alfira Ayu Talita. "Body Dissatisfaction Dan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X SMKN 4 Surabaya." In *Pengarusustamaan Gender Dan Inklusi Sosial Untuk Pembangunan Berkelanjutan*, 9:104–109, 2022.
- Mulgrew, Kate E, and Marika Tiggemann. "Form or Function: Does Focusing on Body Functionality Protect Women from Body Dissatisfaction When Viewing Media Images?" *Journal of health psychology* 23, no. 1 (January 2018): 84–94.
- Nurfatmawati, Ahmad Yasser Mansyur, and Halina Hamid. "Pengaruh Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Siswa SMKS." *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 2, no. 1 (2022): 97–107.
- Pole, Michele, Janis H. Crowther, and John Schell. "Body Dissatisfaction in Married Women: The Role of Spousal Influence and Marital Communication Patterns." *Body Image* 1, no. 3 (2004): 267–278.
- Rosnow, R L, and R Rosenthal. *Beginning Behavioral Research: A Conceptual Primer*. Pearson/Prentice Hall, 2005. <https://books.google.com.au/books?id=JdJXAAAAYAAJ>.
- Safarina, Risfani, and Makmuroh Sri Rahayu. "Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri Yang Menjadi Member Herbalife Di Bandung." In *Prosiding Psikologi*, 1–27, 2010.
- Sumanto, Juang, Koji Takeuchi, and Hideo Nakata. *Pengantar Penelitian Dengan Subjek Tunggal*. CRICED University of Tsukuba, 2005.

- Sunartio, Livian, Monique Elizabeth Sukamto, and Ktut Dianovinina. "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal." *Livian Sunartio Monique Elizabeth Sukamto Ktut Dianovinina* IX, no. 2 (2012): 157–168.
- Weinberger, Natascha Alexandra, Anette Kersting, Steffi G. Riedel-Heller, and Claudia Luck-Sikorski. "Body Dissatisfaction in Individuals with Obesity Compared to Normal-Weight Individuals: A Systematic Review and Meta-Analysis." *Obesity Facts* 9, no. 6 (2017): 424–441.

