

HUBUNGAN ANTARA KEBERSYUKURAN DENGAN CITRA TUBUH MAHASISWA BIMBINGAN DAN KONSELING UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA

CORRELATION BETWEEN GRATITUDE WITH BODY IMAGE OF GUIDANCE AND COUNSELING'S STUDENT OF YOGYAKARTA STATE UNIVERSITY

Oleh: Nurmalita Vivihana Ervianawati, Bimbingan dan Konseling, Psikologi Pendidikan dan Bimbingan, Universitas Negeri Yogyakarta, 13104244002@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis korelasional. Jenis penelitian menggunakan *ex post facto*. Subjek dalam penelitian adalah mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta sejumlah 119 orang. Teknik pengambilan data menggunakan skala kebersyukuran dan skala citra tubuh. Uji validitas instrumen menggunakan validitas isi dengan expert judgement, sedangkan reliabilitas dihitung dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Teknik analisis data yang digunakan yaitu *product moment*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel kebersyukuran sebagian besar mahasiswa berada pada kategori tinggi dan pada variabel citra tubuh sebagian mahasiswa berada pada kategori sedang. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta dengan koefisien korelasi sebesar 0,493 dengan signifikansi 0,000.

Kata kunci: kebersyukuran, citra tubuh

Abstract

This study is aimed to determine the correlation between gratitude and body image of Guidance and Counseling of Yogyakarta State University. This study used a quantitative approach with correlational analysis. The type of the study was ex post facto. The subjects of this study were guidance and counseling's student of Yogyakarta and the sample were 119 students. The data collection technique using gratitude scale and body image scale. In this study, the validity of the instrument using content validity by expert judgement, the reliability were calculated using Alpha Cronbach. For data analysis, this study using product moment correlation data analysis. The result of this study showed that most of students had gratitude level in high category and most of students had body image level in medium category. The results showed that there was a positive and significance correlation between gratitude with body image of guidance and counseling's student of Yogyakarta State University with coefficient correlations 0,493 and significance 0,000.

Keywords: gratitude, body image

PENDAHULUAN

Penampilan fisik merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh setiap orang. Penampilan fisik yang baik, rapi, enak dipandang serta selalu mengikuti trend adalah hal yang dapat menarik perhatian diri sendiri maupun perhatian orang lain. Dengan penampilan fisik yang baik dan menarik tentu saja akan membawa kepuasan tersendiri akan tubuh seseorang termasuk pada mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang

menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan remaja yang berada pada masa dewasa dini dan sedang menuju proses kedewasaan.

Mahasiswa masuk ke dalam masa dewasa dini karena usia rata-rata pada kelompok mahasiswa yang berlangsung rata-rata mulai usia 18 tahun sampai 22 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Hurlock (1980: 246) yang mengatakan bahwa masa dewasa dini dimulai pada umur 18

tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Kesadaran untuk menentukan sikap diri dan mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya sudah menjadi salah satu tugas perkembangan mahasiswa sebagai seorang dewasa dini.

Menurut Izzaty dkk (2013: 158-159) remaja akhir mulai memasuki masa dimana mereka mengalami perkembangan kognitif, sosio-emosional yang dikatakan cukup matang. Pada usia tersebut, banyak perubahan yang mereka alami salah satunya yaitu perubahan citra tubuh. Remaja amat memperhatikan tubuh mereka dan membangun citranya sendiri mengenai tubuhnya. Mereka akan menaruh banyak waktu pada penampilan fisiknya.

Croll (2005: 155) mengemukakan bahwa citra tubuh merupakan dinamika persepsi seseorang mengenai tubuhnya, bagaimana seseorang melihat, merasakan, dan mengubahnya. Terbentuknya citra tubuh melalui persepsi, emosi, sensori fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah sesuai dengan mood, perubahan fisik, dan lingkungannya.

Citra tubuh terdiri dari dua macam yaitu citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Citra tubuh positif merupakan *body satisfaction* atau kepuasan tubuh. Seseorang yang memiliki citra tubuh positif maka individu akan memiliki hubungan yang positif dengan tubuhnya, percaya diri dan peduli dengan tubuhnya. Sebaliknya, jika seseorang memiliki citra tubuh negatif atau *body dissatisfaction*, maka ia akan memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya atau ketidaksukaan pada bagian-bagian tubuh tertentu.

Wawancara yang dilakukan pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta angkatan 2018 dan 2019, beberapa merasa iri dengan penampilan fisik orang lain yang kebanyakan dilihat melalui media sosial dan juga pengaruh teman sebayanya. Penampilan fisik yang ideal menurut mahasiswa perempuan yaitu wajah yang cantik, *glowing*, tubuh yang langsing, kulit yang putih. Mereka juga kerap membandingkan tubuh mereka dengan tubuh perempuan lain, yang kadang membuat mereka menjadi tidak percaya diri dengan tubuhnya sendiri.

Pada mahasiswa laki-laki, mereka tidak memikirkan penampilan fisik seperti mahasiswa perempuan, namun beberapa ada yang merasa iri dengan laki-laki yang berbadan atletis dan badannya tinggi. Beberapa juga merasa tidak percaya diri dengan lawan jenis jika memiliki tubuh yang pendek.

Menurut Bell dan Rushfort (2008:1-2) citra tubuh negatif memiliki beberapa komponen seperti gangguan persepsi, ketidakpuasan serta perasaan negatif individu mengenai ukuran dan berat badan, memiliki perilaku seperti berupaya melakukan diet yang ekstrim untuk menurunkan berat badan dan menjadikan penampilan sebagai kriteria utama dalam mengevaluasi diri. Seperti yang dialami oleh beberapa mahasiswa tersebut membuat mereka memiliki pikiran bahwa tubuhnya tidak menarik, mereka selalu merasa bahwa tubuh mereka buruk dibandingkan dengan orang lain.

Segala pemikiran dan pandangan yang negatif mengenai citra tubuh mereka dapat diubah menjadi pemikiran yang positif dengan

bersyukur. Menurut Watkins (2003: 432) seseorang yang bersyukur maka ia akan memiliki rasa kelimpahan, mengapresiasi atas hal-hal sederhana dalam hidupnya dan mampu mengungkapkan rasa apresiasi dengan menghargai setiap kontribusi yang telah diberikan dari orang lain.

Tubuh merupakan salah satu nikmat dan anugerah dari Tuhan yang diberikan kepada manusia untuk dijaga dan dirawat. Bersyukur pada tubuh dapat memberikan citra tubuh yang positif, penerimaan diri, rasa percaya diri.

Menurut Emmons dan Joanna (2001: 15-17) kebersyukuran adalah rasa berterima kasih dan kegembiraan dalam merespon penerimaan hadiah meskipun hadiah itu pantas atau tidak, meskipun hadiah itu merupakan benda konkrit atau sikap dalam kebaikan. Kebersyukuran juga bisa menjadi momen untuk merasakan kehadiran keindahan alam atau ketenangan dalam jiwa atas kelimpahan berkah yang dapat dilihat dan dihargai.

Menurut Barber (Geraghty 2010: 31) kebersyukuran atau *gratitude* mampu mengurangi ketidakpuasan tubuh dengan meningkatkan *positive affect* dan well-being. Menurut Geraghty (2010: 32) secara teratur, reorientasi pengalaman bersyukur dapat membantu dalam pengembangan skema positif yang dapat menggeneralisasi semua aspek pengalaman, termasuk citra tubuh

Dengan bersyukur mahasiswa dapat memiliki citra tubuh yang positif, dapat meningkatkan pengaruh positif dan mengoreksi pikiran negatif mengenai tubuh. Berorientasi pada rasa syukur mampu menguatkan

pengalaman dan meningkatkan pemeliharaan perilaku yang positif.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dan menggunakan metode korelasional. Jenis penelitian yaitu *ex post facto*. Jenis penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan setelah apa yang akan diteliti itu terjadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta yang terletak di Jl. Colombo Yogyakarta No.1, Karang Malang, Caturtunggal, Kec. Depok, Kab. Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret – Juni tahun 2020, meliputi tahap pembuatan proposal, pengambilan data dan pengolahan data hasil penelitian.

Populasi dan Sampel Penelitian

Sugiyono (2017: 80) menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu mahasiswa bimbingan dan konseling angkatan 2018 dan 2019 yang berjumlah 171 orang.

Adapun jumlah sampel yang digunakan berjumlah 119 orang. Pehitungan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac dan Michael yang didasarkan atas kesalahan 5%.

Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, obyek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2017: 39). Variabel penelitian yang diajukan dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu kebersyukuran sebagai variabel bebas dan citra tubuh sebaya sebagai variabel terikat.

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala likert. Skala likert yang digunakan yaitu skala kebersyukuran dan skala citra tubuh. Skala disajikan dalam pernyataan favourable (pernyataan mendukung) dan unfavourable (pernyataan tidak mendukung). Setiap item pernyataan memiliki 4 pilihan jawaban yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS).

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini dimulai dengan menentukan skor minimum, skor maksimum, mean ideal dan standar deviasi pada setiap variabel. Penentuan skor berdasarkan tingkat diferensiasi yang diinginkan, yaitu tinggi, sedang, rendah. Menurut Azwar (2013: 147) cara menentukan kategorisasi sebagai berikut:

Kategori Tinggi : $(\mu + 1,0\sigma) \leq X$

Kategori Sedang: $(\mu - 1,0\sigma) \leq X < (\mu + 1,0\sigma)$

Kategori Rendah : $X < (\mu - 1,0\sigma)$

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan analisis statistik program *SPSS for Windows versi 20.0*. Untuk mengetahui hubungan dari kebersyukuran dengan citra tubuh, dilakukan uji normalitas, uji linieritas, dan uji hipotesis.

Uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorof-Smirnov*. Normal atau tidaknya sebaran data penelitian dapat dilihat dari nilai signifikansi. Untuk mengetahui linieritas hubungan digunakan analisi varian regresi sederhana dengan menguji signifikansi *deviation from linearity* pada tabel anova. Kemudian untuk menguji hipotesis menggunakan metode uji korelasi *Product Moment* dari Pearson.

HASIL PENELITIAN

1. Deskripsi data kebersyukuran

Hasil analisis data penelitian pada variabel kebersyukuran diperoleh deskripsi data dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil deskripsi matematik

Variabel	Maks	Min	Mean	SD
Kebersyukuran	96	24	60	12

Tabel diatas menjelaskan bahwa diperoleh skor maksimum, minimum, mean serta standar deviasi. Pada variabel kebersyukuran, skor maksimum sebesar 96, skor minimum sebesar 24, mean sebesar 70 dan standar deviasi sebesar 12.

Kemudian hasil kategorisasi variabel kebersyukuran diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi kebersyukuran

Skor	Frekuensi		Ket
	Jml	%	
$72 \leq X$	104	87,4	Tinggi
$48 \leq X < 72$	15	12,6	Sedang
$X < 48$	0	0	Rendah
Jumlah	119	100	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 119 mahasiswa yang mengisi skala kebersyukuran, 104 mahasiswa atau 87,4% memiliki kebersyukuran yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 15 mahasiswa atau 12,6% memiliki kebersyukuran yang termasuk dalam kategori sedang. Sehingga diperoleh data bahwa kebersyukuran yang dimiliki mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta tergolong pada kategori tinggi.

2. Deskripsi data citra tubuh

Hasil analisis data penelitian pada variabel citra tubuh diperoleh deskripsi data dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil dekripsi matematik

Variabel	Maks	Min	Mean	SD
Citra tubuh	120	30	75	15

Tabel diatas menjelaskan bahwa diperoleh skor maksimum, minimum, mean serta standar deviasi. Pada variabel citra tubuh, skor maksimum sebesar 120, skor minimum sebesar 30, mean sebesar 73 dan standar deviasi sebesar 15. Kemudian hasil kategorisasi variabel citra tubuh diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Kategorisasi citra tubuh

Skor	Frekuensi		Ket
	Jml	%	
$90 \leq X$	32	26,9	Tinggi
$60 \leq X < 90$	86	72,3	Sedang
$X < 60$	1	0,8	Rendah
Jumlah	119	100	

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari total 119 mahasiswa yang mengisi skala citra tubuh, 32 mahasiswa atau 26,9% memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori tinggi, sedangkan 86 mahasiswa atau 72,3% memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori sedang dan 1 mahasiswa memiliki citra tubuh yang termasuk dalam kategori rendah. Sehingga diperoleh data bahwa citra tubuh yang dimiliki mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta tergolong pada kategori sedang.

3. Uji Prasyarat

Analisis data sebelum dilakukan uji hipotesis terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat. Adapun uji prasyarat yaitu meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

Tabel 5. Uji Normalitas

Variabel	Asymp. sig	Kesimpulan
Kebersyukuran	0,255	normal
Citra tubuh	0,355	normal

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari uji normalitas penelitian pada variabel kebersyukuran memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,255 yang berarti nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05. Kemudian pada variabel

citra tubuh memiliki nilai signifikansi (p) sebesar 0,355 yang berarti nilai signifikansi (p) lebih besar dari 0,05.

Setelah dilakukan uji normalitas, selanjutnya dilakukan uji linearitas. Adapun uji linearitas sebagai berikut:

Tabel 6. Uji linearitas

Variabel	Sig.	Kesimpulan
Kebersyukuran dengan Citra Tubuh	0,201	Linear

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai signifikan yang dihasilkan yaitu sebesar 0,201, artinya nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Dari hasil uji linearitas tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kebersyukuran dan variabel citra tubuh memiliki hubungan yang linear.

Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji hipotesis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Teknik analisis data yang digunakan yaitu korelasi Product Moment. Berikut merupakan hasil analisis data dalam penelitian ini:

Tabel 7. Hasil uji hipotesis

Hub. Variabel	N	Koef. Kor.	r^2	Sig.	Ket.
X-Y	119	0,493	0,243	0,000	Ha diterima

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan

citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta, dengan koefisien korelasi sebesar 0,493 dan signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Koefisien korelasi bernilai positif, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Yogyakarta. Kemudian diperoleh hasil koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,243.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa pada variabel kebersyukuran sebagian besar mahasiswa berkategori tinggi sebanyak 104 orang (87,4%) yang berarti bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebersyukuran dalam menerima segala pemberian Tuhan termasuk tubuhnya. Pada variabel citra tubuh sebagian besar mahasiswa berkategori sedang sebanyak 86 (72,3%) yang berarti bahwa citra tubuh pada mahasiswa sudah cukup baik, mengarah pada citra tubuh yang positif.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Rizky Fitria Dwinanda (2016: 39-40) bahwa *gratitude* pada remaja di Depok termasuk dalam kategori tinggi dan citra tubuh pada remaja di Depok termasuk dalam kategori sedang. Pada variabel *gratitude* termasuk dalam kategori yang tinggi menunjukkan bahwa responden memiliki kemampuan yang tinggi dalam menyadari dan bersyukur terhadap segala hal yang bernilai alam hidup, sedangkan variabel citra tubuh termasuk dalam kategori sedang. Hal tersebut

menunjukkan bahwa responden memiliki persepsi dan penilaian yang sedang mengenai penampilan fisiknya.

Penelitian lain yang diteliti oleh T Sari (2007: 69) yang meneliti hubungan rasa syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja memperoleh hasil rasa syukur berada pada kategori tinggi sebesar 91,15% dan kategori kepuasan citra tubuh berada pada kategori puas sebesar 60,17%. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki kepuasan yang baik terhadap tubuhnya karena memiliki rasa syukur yang tinggi.

Diperoleh koefisien determinasi sebesar 24,3% sedangkan sisanya sebesar 75,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian. Faktor lain yang mempengaruhi citra tubuh yaitu jenis kelamin, usia, media massa, keluarga dan hubungan interpersonal. Hasil pengujian hipotesis pada penelitian ini menunjukkan bahwa antara variabel kebersyukuran dengan citra tubuh diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar 0,493, taraf signifikan (α) 0,000.

Berdasarkan hasil perhitungan tersebut, nilai koefisien korelasi tersebut bernilai positif. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa angkatan 2018 dan 2019 Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta. Kebersyukuran dapat menghasilkan citra tubuh positif. Sejalan dengan pendapat Geraghty (2010: 31) yang mengungkapkan bahwa kebersyukuran mengarahkan hal-hal menjadi positif, mengerahkan usaha yang meningkatkan pengaruh positif dan memperkuat

untuk dapat memperbaiki pikiran negatif mengenai bentuk tubuh. Secara teratur, reorientasi ke pengalaman bersyukur dapat membantu dalam pengembangan skema positif yang dapat menggeneralisasi semua aspek pengalaman, termasuk citra tubuh.

Berorientasi kepada hal positif dengan bersyukur dapat meningkatkan pengaruh positif dan mengoreksi pikiran negatif mengenai tubuh. Berorientasi pada rasa syukur menguatkan pengalaman dan meningkatkan pemeliharaan perilaku yang positif (Geraghty (2010: 32).

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan sebelumnya, maka diambil simpulan yaitu:

1. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kebersyukuran, sebanyak 104 mahasiswa (87,4%) memiliki kategori tinggi, 15 mahasiswa (12,6%) memiliki kategori sedang.
2. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel citra tubuh, sebanyak 32 mahasiswa (26,9%) memiliki kategori tinggi, 86 mahasiswa (72,3%) memiliki kategori sedang dan ada 1 mahasiswa (0,8%) memiliki kategori rendah.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling di Universitas Negeri Yogyakarta dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,493 dan sig 0,000 serta nilai koefisien determinasi sebesar 0,243.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat diberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa diharapkan dapat mempertahankan citra tubuhnya selalu positif dengan tetap menjaga rasa bersyukur kepada Tuhan atas anugerah berupa tubuh yang lengkap. Untuk mahasiswa yang masih memiliki citra tubuh yang rendah diharapkan dapat meningkatkan citra tubuhnya dengan lebih mensyukuri nikmat Tuhan yaitu telah diberikan tubuh yang lengkap, dapat memperbaiki kepercayaan diri, menumbuhkan sikap positif pada diri.
 2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih mengembangkan instrumen yang digunakan agar hasil yang diperoleh lebih maksimal serta dapat meneliti faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini
- from self-directed interventions: investigating the relationship between psychological predictors, intervention content and dropout from a body dissatisfaction intervention. *Journal Of Social Science & Medicine*. Vol 7, 30-37.
- Izzaty, Rita Eka dkk. (2013). *Perkembangan peserta didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sari, Titi. (2007). Hubungan antara syukur dengan kepuasan citra tubuh pada remaja. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta
- Watkins, P.C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts., R. L. (2003). Gratitude and happiness: development of a measure of gratitude and relationship with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(5), 431-452

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2003). *Metode penelitian*. Yogyakarta: pustaka belajar
- Bell, Lorraine & Rushforth, Jenny. (2008). *Overcoming body image disturbance: a program for people with eating disorder*. New York: Routledge.
- Cash, Thomas, F. & Thomas Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press
- Croll, Jillian. (2005). *Body image and adolescents. in: guidelines for adolescent nutrition service*. Minnesota:University of Minnesota
- Dwinanda, Rizky Fitria. (2016). Hubungan gratitude dengan citra tubuh pada remaja. *Jurnal ilmiah psikologi*. Vol 9 No. 1
- Emmons, R.A. (2007). *Thanks! how the new science of gratitude can make you happier*. New York: Houghton Mifflin Company
- Geraghty, Adam W.A., Alex M. Wood and Michael E. Hyland. (2010). Attrition