

## Mengatasi *Body Dissatisfaction* pada Wanita Dewasa Awal melalui Konseling Realita di Kabupaten Kudus

Siti Noor Hidayati<sup>1</sup>, Sumarwiyah<sup>2</sup>, Indah Lestari<sup>3</sup>

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Muria Kudus

Email: [hiiddaa17@gmail.com](mailto:hiiddaa17@gmail.com)<sup>1</sup>, [sumarwiyah@umk.ac.id](mailto:sumarwiyah@umk.ac.id)<sup>2</sup>, [indah.lestari@umk.ac.id](mailto:indah.lestari@umk.ac.id)<sup>3</sup>

### Info Artikel

**Keyword:**

*Body dissatisfaction,  
Reality Therapy,  
Early Mature Woman*

### Abstract

The research objectives in this study are: (1) Finding factors that affect body dissatisfaction in early adult women. (2) Help overcome body dissatisfaction through Reality counseling. Body dissatisfaction is a negative evaluation of the body that occurs due to differences in the size and shape of the body that is currently owned with the size and shape of other people's bodies that are more ideal. Indirectly, many women feel dissatisfied with the shape and size of their bodies caused by physical changes at each stage of development and prevailing beauty standards. Reality Counseling is a form of helping relationship that is practical, relatively simple and is a form of direct assistance to the counselee that can be done by the counselor in order to develop and foster the personality/mental of the counselee. The research approach used is a qualitative case study. The research subjects or counselees were NP and AK. Data collection techniques using observation, interviews and home visits. The data analysis used is the bacon system. The results showed that the factors of internal body dissatisfaction in counselee I (NP) were: biological and physical. While the external factors are: body comparison. Consellant II (AK) on internal factors causing body dissatisfaction, namely: psychological and cognitive characteristics of individuals. While external factors are: exposure to social media and movie shows. After being given Reality counseling, counselee I and counselee II can be more confident with their appearance and physical shape, do not compare their physique with others, and assess their body shape positively.

### Pendahuluan

Kecantikan seringkali dianggap sebagai suatu relativitas. Artinya, pandangan setiap orang terhadap konsep cantik itu berbeda-beda. Hal tersebut dikarenakan oleh adanya standar dan kriteria-kriteria yang menjadi patokan untuk mendapat label cantik. Meskipun kriteria kecantikan senantiasa berubah dari masa ke masa, namun dalam beberapa dekade terakhir kriteria kecantikan yang seringkali ditampilkan oleh media cenderung memiliki kesamaan, yakni berupa tubuh yang kurus langsing, tinggi semampai, kulit putih bersih, rambut panjang, mata besar, dan hidung mancung. Hal tersebut dinamakan budaya populer. Budaya populer diproduksi dalam jumlah yang besar, oleh karena itu membutuhkan adanya standarisasi yang bertujuan untuk menetralkan selera, misal dan memuaskan semua lapisan masyarakat. Adanya standarisasi tersebut menyebabkan kelompok-kelompok tertentu menjadi



termarginalkan, karena tidak memenuhi standar yang sudah diset oleh media (Aprilita, 2016: 11).

Citra tubuh ideal di Indonesia cenderung mengadopsi citra tubuh di negara barat yaitu tubuh kurus dan kulit putih. Melihat standar kecantikan tersebut, remaja perempuan yang memiliki minat tinggi terhadap citra tubuh membuat mereka sibuk memeriksa perubahan pada bentuk tubuh karena mereka mengalami penambahan berat badan dan membuatnya menjadi tidak ideal. Lalu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya (*body dissatisfaction*).

Apa yang peneliti sampaikan di atas, juga dialami oleh seorang perempuan berinisial NP. Perempuan yang saat ini berusia dua puluh dua tahun itu sekarang tengah bekerja sebagai karyawan di salah satu kantor swasta di Kudus. Tahun 2022 ini adalah tahun ketiga NP bekerja dan selama ini NP merasa nyaman bekerja karena memang memiliki lingkungan kerja yang sangat baik dan sangat mendukung setiap karyawan untuk berkembang. Tetapi di balik itu semua ada masalah yang menghinggap NP yaitu konseli mengalami *body dissatisfaction*.

NP mengaku, selama bekerja tidak pernah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari rekan-rekan kerjanya. Tetapi dalam diri NP selalu ingin dapat tampil cantik seperti rekan-rekan yang lain, dan dengan malu-malu mengaku ingin memiliki seorang pasangan seperti rekan-rekannya yang lain. Bahkan NP berkata mungkin saat ini dirinya belum “laku” lantaran penampilannya yang kurang cantik.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi untuk memperkuat temuan hasil wawancara di atas, berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan, diperoleh keterangan bahwa konseli NP menilai dan menanggapi secara negatif bentuk tubuh yang di milikinya, malu terhadap bentuk tubuhnya ketika berada di lingkungan sosial, seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik individu, seringkali menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya, malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Wawancara peneliti lakukan pada tanggal 12 Desember 2021 terhadap SLS yang merupakan salah satu teman konseli, diperoleh keterangan bahwa konseli merasa tidak percaya diri ketika berkumpul dengan rekan kerjanya. Hal tersebut dipicu karena konseli merasa dirinya tidak secantik teman-temannya yang kebanyakan berkulit putih bersih. Apalagi jika konseli terlibat pembicaraan mengenai bentuk perawatan diri yang umum dilakukan oleh teman-teman kerjanya, konseli langsung minder dan banyak diam. Semua itu karena konseli merasa tidak ada dampak yang dirasakan dari berbagai perawatan yang dilakukannya.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan, peneliti menyimpulkan bahwa NP mengalami suatu fenomena yang disebut ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh atau *body dissatisfaction*. Karena NP selalu kurang percaya diri; tidak pernah merasa puas terhadap bentuk tubuh; selalu mempedulikan dan membandingkan dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal;

sensitif; memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan; serta sangat senang jika memperoleh pujian.

Selanjutnya peneliti melakukan penelusuran terhadap AK yang merupakan seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Kudus. Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 14 Desember 2021 diketahui AK saat ini sudah menempuh perkuliahan selama empat semester, dan AK memiliki perilaku *body dissatisfaction* yang ditunjukkan dengan selalu memiliki harapan dan keinginan ingin tampil lebih kurus, putih, dan tinggi seperti aktris-aktris Korea yang sering ditontonnya melalui gawai sebagai bagian keseharian AK.

Hasil observasi pada tanggal 17-22 Desember 2021 diketahui AK memiliki aktivitas rutin yaitu menonton drama Korea, yang peneliti sinyalir sebagai salah satu faktor kenapa AK memiliki perilaku *body dissatisfaction*. Karena secara tidak langsung dalam alam bawah sadarnya AK menilai bahwa cantik dan menarik pada diri seorang wanita adalah seperti yang ditampilkan oleh pemeran di drama Korea yang menjadi langganannya. Selain kebiasaan menonton drama Korea tadi, AK juga memiliki kebiasaan mengakses Instagram dalam waktu yang relatif lama. Sehari lebih dari delapan jam AK mengakses Instagram, dan kebanyakan postingan yang dilihat oleh AK adalah postingan tentang produk kecantikan atau publik figur. Hal tersebut tentunya menjadikan AK memiliki “standar kecantikan” seperti yang diproyeksikan dalam setiap postingan Instagram yang dilihat AK

Menurut Dewi, Ekayati, dan Rina (2020: 175) “Individu yang mempunyai anggapan bahwa kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep tubuh idealnya, maka individu tersebut akan merasa kurang secara fisik. Keadaan seperti ini yang sering membuat individu tidak dapat menerima kondisinya dengan apa adanya sehingga dapat mengalami *body dissatisfaction*.”

### Metode Penelitian

Penelitian yang berjudul “Mengatasi *Body dissatisfaction* pada Wanita melalui Konseling Realita” merupakan penelitian kualitatif. Menurut Sukmadinata (2005: 152) dasar penelitian kualitatif adalah konstruktivisme yang berasumsi bahwa kenyataan itu berdimensi jamak, interaktif dan suatu pertukaran pengalaman sosial yang diinterpretasikan oleh setiap individu. Berbeda dengan metode penelitian kuantitatif yang menekankan pada jumlah atau kuantitas sampel dari populasi yang diteliti, sebaliknya penelitian model studi kasus lebih menekankan kedalaman pemahaman atas masalah yang diteliti. Karena itu, metode studi kasus dilakukan secara intensif, terperinci dan mendalam terhadap suatu gejala atau fenomena tertentu dengan lingkup yang sempit. Kendati lingkungannya sempit, dimensi yang digali harus luas, mencakup berbagai aspek hingga tidak ada satu pun aspek yang tertinggal. Oleh karena itu, di dalam studi kasus sangat tidak relevan pertanyaan-pertanyaan seperti berapa banyak subjek yang diteliti, berapa sekolah, dan berapa banyak sampel dan sebagainya. Perlu diperhatikan bahwa sebagai varian penelitian kualitatif, penelitian

studi kasus lebih menekankan kedalaman subjek ketimbang banyaknya jumlah subjek yang diteliti. Salah satu jenis penelitian kualitatif deskriptif adalah berupa penelitian dengan metode atau pendekatan studi kasus (*Case Study*). Studi kasus termasuk dalam penelitian analisis deskriptif, yaitu penelitian yang dilakukan terfokus pada suatu kasus tertentu untuk diamati dan dianalisis secara cermat sampai tuntas.

Penelitian studi kasus akan kurang kedalamannya bilamana hanya dipusatkan pada fase tertentu saja atau salah satu aspek tertentu sebelum memperoleh gambaran umum tentang kasus tersebut. Sebaliknya studi kasus akan kehilangan artinya kalau hanya ditujukan sekedar untuk memperoleh gambaran umum namun tanpa menemukan sesuatu atau beberapa aspek khusus yang perlu dipelajari secara intensif dan mendalam. Nawawi (2003: 2) menjelaskan bahwa Studi kasus yang baik harus dilakukan secara langsung dalam kehidupan sebenarnya dari kasus yang diselidiki. Walaupun demikian, data studi kasus dapat diperoleh tidak saja dari kasus yang diteliti, tetapi juga dapat diperoleh dari semua pihak yang mengetahui dan mengenal kasus tersebut dengan baik. Dengan kata lain, data dalam studi kasus dapat diperoleh dari berbagai sumber namun terbatas dalam kasus yang akan diteliti. Maka dari pendapat Nawawi di atas peneliti menetapkan data dan sumber data dalam penelitian ini adalah individu-individu yang mengenal baik karakteristik subjek penelitian (konseli). Dalam hal ini bisa diambil data dari orangtua (*home visit*, dan wawancara), teman dekat konseli (wawancara), dan konseli itu sendiri (wawancara). Pengumpulan data, dalam mengumpulkan data di penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data wawancara, observasi, dan *home visit*.

## Hasil dan Pembahasan

### 1. Hasil Deskripsi Kasus Konseli 1

NP merupakan remaja putri yang saat ini berusia dua puluh dua tahun itu sekarang tengah bekerja sebagai karyawati di salah satu kantor swasta di Kudus. Tahun 2022 ini adalah tahun ketiga NP bekerja, dan selama ini NP merasa nyaman bekerja karena memang memiliki lingkungan kerja yang sangat baik dan sangat mendukung setiap karyawan untuk berkembang. Tetapi dibalik itu semua ada masalah yang menghinggap NP yaitu konseli mengalami *body dissatisfaction*.

NP mengaku kepada peneliti sangat tidak percaya diri dengan kondisi tubuhnya, apalagi jika tengah berkumpul bersama rekan-rekannya sesama karyawati yang pasti sering mengobrol perihal perawatan diri dan kecantikan. NP mengaku selalu membayangkan memiliki berat badan yang ideal, kulit putih dan bersih. Berbagai usaha sudah dilakukan NP, mulai dari perawatan medis, hingga tradisional tetapi perubahan signifikan dalam diri NP.

NP mengaku, selama bekerja tidak pernah mendapatkan perlakuan tidak menyenangkan dari rekan-rekan kerjanya. Tetapi dalam diri NP selalu ingin dapat tampil cantik seperti rekan-rekan yang lain, dan dengan malu-malu mengaku ingin memiliki seorang pasangan seperti rekan-rekannya yang lain. Bahkan NP berkata

mungkin saat ini dirinya belum “laku” lantaran penampilannya yang kurang cantik. Berdasarkan hasil analisis wawancara dan observasi yang telah peneliti lakukan diketahui *body dissatisfaction* pada konseli masih sangat tinggi. Hal tersebut didasarkan perolehan skor pengukuran menggunakan skala yang digunakan peneliti menunjukkan perolehan skor *body dissatisfaction* pada konseli sebesar 39%. Sesuai kasus di atas pengumpulan data yang dilakukan yaitu.

a. Wawancara

1) Wawancara dengan Orangtua Konseli

Peneliti melakukan wawancara pada orangtua konseli untuk mendapatkan informasi terkait *body dissatisfaction* yang dialami oleh konseli. Hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa kepercayaan diri yang dialami oleh anaknya (konseli) kurang bagus. Karena menurut ibu konseli, NP selalu berusaha menolak untuk bertemu dan berkumpul dengan teman-teman sebayanya, meskipun sang ibu yakin bahwa tidak ada seorang pun dari teman-teman anaknya yang memandang rendah atau menilai seseorang dari penampilannya.

2) Wawancara dengan Teman Konseli

Selanjutnya peneliti melakukan wawancara dengan rekan kerja konseli berinisial WI. Hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa selama tiga tahun bekerja bersama tidak pernah sekalipun dirinya dan rekan-rekan kerja yang lain memberikan perlakuan yang berbeda terhadap NP atau konseli. Dirinya dan rekan-rekan kerja yang lain saling dukung dalam hal pekerjaan dan terkadang dalam masalah personal. WI memaparkan bahwa NP memang sedikit berbeda dengan rekan-rekan kerja yang lain. Tetapi perbedaan tersebut terdapat pada sikap NP yang kadang tidak mau terbuka dengan dan sikap NP yang tidak acuh saat berkumpul dengan teman-teman yang lain. WI menduga bahwa sikap tersebut muncul karena NP merasa dirinya “berbeda” dengan teman-teman yang lain. Berbeda dalam hal ini adalah NP mungkin merasa dirinya tidak cantik dan menyebabkan rendahnya kepercayaan diri saat berkumpul dengan teman-teman yang lain, yang memang menurut pengakuan WI banyak rekanrekan kerja yang memiliki wajah cantik. Tetapi menurut WI sangat disayangkan jika NP bersikap tertutup seperti itu, karena menurutnya dalam lingkungan kerja dan pergaulan di tempat kerja yang penting adalah komunikasi bukan menilai dari penampilan fisik.

b. Observasi

Peneliti melakukan observasi secara langsung dan tidak langsung untuk mendapatkan data perilaku yang ditunjukkan konseli terkait *body dissatisfaction*. Perilaku yang ditunjukkan oleh NP adalah tidak percaya diri. Hal ini dibenarkan oleh orangtua konseli dan WI pada saat wawancara, NP sangat tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya. Sehingga dirinya sering membandingkan dan

membayangkan memiliki bentuk tubuh seperti orang lain. Selain itu sering dijumpai NP bercermin karena takut ada orang yang memerhatikan secara mendetail bentuk wajah dan bentuk tubuhnya. NP juga sangat jarang sekali mau bergabung dan bercengkrama dengan sesama karyawan ketika jam makan siang, hal itu disebabkan karena NP merasa tidak pantas untuk bersama-sama dengan rekan-rekan kerjanya yang dinilai lebih cantik dari dirinya.

c. *Home Visit*

Hasil kunjungan rumah atau home visit diperoleh keterangan bahwa selepas pulang kerja NP langsung makan, membersihkan diri, dan istirahat. Saat libur NP sangat jarang keluar rumah berkumpul bersama teman-temannya, meskipun diantara mereka tidak pernah terlibat perselisihan. Terkadang beberapa teman-teman NP yang datang berkunjung ke rumah NP. Hubungan NP dengan orangtuanya pun terjalin harmonis.

2. Deskripsi Kasus Konseli 2

AK seorang mahasiswa di salah satu perguruan tinggi di Kudus. AK saat ini sudah menempuh perkuliahan di semester empat, dan AK memiliki perilaku *body dissatisfaction* yang ditunjukkan dengan selalu memiliki harapan dan keinginan ingin tampil lebih kurus, putih, dan tinggi seperti aktris-aktris Korea yang sering ditontonnya melalui gawai sebagai bagian keseharian AK.

Selain itu, diketahui AK memiliki aktivitas rutin yaitu menonton drama Korea, yang peneliti sinyalir sebagai salah satu faktor kenapa AK memiliki perilaku *body dissatisfaction*. Karena secara tidak langsung dalam alam bawah sadarnya AK menilai bahwa cantik dan menarik pada diri seorang wanita adalah seperti yang ditampilkan oleh pemeran di drama Korea yang menjadi langganannya. Selain kebiasaan menonton drama Korea tadi, AK juga memiliki kebiasaan mengakses *Instagram* dalam waktu yang relatif lama. Sehari lebih dari delapan jam AK mengakses *Instagram*, dan kebanyakan postingan yang dilihat oleh AK adalah postingan tentang produk kecantikan atau publik figur. Hal tersebut tentunya menjadikan AK memiliki "standar kecantikan" seperti yang diproyeksikan dalam setiap postingan *Instagram* yang dilihat AK.

Peneliti menggunakan pengukuran skala *body dissatisfaction* untuk mengetahui kondisi konseli sebelum adanya tindakan. Selain itu pengukuran tersebut juga dimaksudkan untuk membandingkan dan memperoleh hasil secara kuantitatif perilaku konseli sebelum dan sesudah pemberian tindakan. Adapun hasil pengukuran sebelum tindakan konseli mendapatkan skor 52% (Rendah).

Pengumpulan data yang dilakukan adalah:

a. Wawancara

Peneliti melakukan wawancara dengan orangtua konseli untuk mendapatkan informasi mengenai *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh konseli. Hasil wawancara diperoleh keterangan bahwa setiap harinya setelah

pulang kuliah konseli lebih banyak menghabiskan waktu di rumah untuk belajar, mengerjakan tugas, dan setelah itu larut dalam aktivitasnya yaitu menonton drama Korea di gawai hingga beberapa jam. Kadang pula disela-sela aktivitasnya di rumah, misal saat tengah berkumpul dengan keluarga konseli lebih sering fokus ke *Instagram* dari pada berbincang asyik dengan keluarga pada sore hari.

Kegiatan wawancara yang dilakukan peneliti berlanjut dengan mewawancarai salah satu teman konseli. Hasil wawancara diketahui bahwa semenjak konseli memiliki kebiasaan atau hobi menonton drama Korea, membuat konseli ingin memiliki penampilan seperti yang dilihatnya di dalam drama Korea tersebut, yang kebanyakan para pemeran wanitanya memiliki tubuh langsing, kulit putih, rambut berponi, serta wajah yang cerah, pori-pori kecil, dan tidak berjerawat.

b. Observasi

Hasil observasi yang dilakukan peneliti diperoleh keterangan bahwa konseli memiliki kebiasaan menonton drama Korea dalam intensitas yang cukup tinggi. Rata-rata konseli memiliki waktu menonton drama Korea dari pukul tiga sore hingga pukul sembilan malam. Kemudian disetiap sela-sela aktivitasnya konseli juga memiliki kebiasaan melihat berbagai postingan *Instagram* yang menampilkan perempuan dengan bentuk tubuh yang indah. Kesemua itu membuat konseli memiliki keinginan agar dirinya memiliki bentuk tubuh seperti yang dilihatnya di media *Instagram* atau tokoh dalam drama Korea. Keinginannya tersebut sering dikeluhkan kepada teman-temannya, bahwasannya dirinya ingin terlihat lebih putih, memiliki wajah yang cerah, bentuk tubuh yang langsing dan bahkan sempat berkata ingin melakukan operasi plastik, meski yang terakhir ini belum tentu direalisasikan konseli. Tetapi secara keseluruhan konseli merasa tidak puas dengan bentuk fisiknya selama ini.

c. Home Visit

Kunjungan rumah diketahui konseli memiliki seorang kakak perempuan yang telah menikah dua tahun yang lalu dan telah tinggal bersama suami dan mertuanya. Kedua orangtua konseli bekerja. Ayah konseli bekerja sebagai wiraswasta, dan ibu konseli pedagang di salah satu kios yang ada di pasar Dawe. Dalam keluarganya, hanya konseli yang sempat menikmati mengenyam pendidikan tinggi. Karena kakak konseli setelah lulus SMK lebih memilih bekerja kemudian selang beberapa tahun kemudian akhirnya menikah.

Hubungan antara anggota keluarga konseli sangat harmonis. Meski awalnya konseli menolak untuk kuliah, tetapi karena dorongan dan keinginan dari orangtuanya yang ingin melihat ada salah satu diantara mereka (keluarga)

yang menjadi sarjana maka konseli “dipaksa” untuk kuliah, dan saat ini konseli sudah menempuh perkuliahan di semester empat.

Orangtua konseli tahu bahwa kebutuhan untuk kuliah lebih banyak jika dibandingkan dengan saat-saat konseli atau kakaknya dulu sekolah. Maka orangtua konseli memberikan beberapa fasilitas, seperti gawai dan akses internet di rumah mereka. Harapannya konseli mampu mengikuti perkuliahan dengan lebih fokus dan lebih mudah karena memiliki sarana yang memadai. Memang benar, konseli memanfaatkan semua fasilitas yang diberikan oleh orangtuanya, tetapi fasilitas tersebut juga dimanfaatkan untuk menonton drama Korea dan melihat postingan *Instagram*.

Tidak ada yang salah sebenarnya dari dua aktivitas konseli yang juga menjadi aktivitas beberapa orang pada umumnya. Tetapi masalahnya adalah konseli menjadi memiliki standar baru soal penampilannya. Konseli ingin terlihat lebih cantik dengan berkeinginan merubah penampilannya menjadi seperti aktris Korea dan beberapa foto orang yang sering dilihatnya di *Instagram*. Oleh karena itu konseli merasa tidak puas dengan bentuk fisiknya selama ini dan memiliki keinginan tersembunyi untuk menjadi seperti apa yang sering dilihatnya di *Instagram* atau tokoh-tokoh dalam drama Korea.

*Body dissatisfaction* adalah komponen perseptif citra tubuh sebagai perbedaan antara ukuran tubuh ideal dan ukuran tubuh saat ini (Sivert dan Sinanovic, 2008). Faktor penyebab terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan adalah factor sosial (tekanan sosial budaya) dan factor biologis. Tekanan sosial budaya dari berbagai sumber, seperti keluarga dan lingkungan sebaya, memberikan tekanan-tekanan atau dorongan untuk menjadi langsing sesuai dengan standar ideal perempuan di masyarakat (Paxton, Eisenberg, dan Sztainer, 2006). Faktor biologis yang menyebabkan terjadinya *body dissatisfaction* pada perempuan salah satunya adalah perubahanfisik yang terjadi terkait pubertas, seperti timbulnya haid, dapat menumbuhkan perasaan malu karena budaya berasumsi bahwa perempuan haid lebih memancarkan pesan-pesan negatif, dan hal ini membuat perempuan merasa jauh dari standar ideal kecantikan (Stice dan Whitenton, 2002).

Memiliki tubuh dan wajah yang menarik seringkali menimbulkan keuntungan bagi individu yang memilikinya. Individu ini seringkali mendapatkan kemudahan dalam ketertarikan dari orang lain baik dalam percintaan ataupun pekerjaan karena fisik yang ia miliki. Hal ini menyebabkan timbulnya standar tubuh ideal yang diciptakan oleh masyarakat. Hal ini juga menimbulkan masalah pada diri individu yaitu munculnya rasa tidak puas atas bentuk tubuh yang ia miliki.



## Simpulan

Merujuk pada paparan penulis di atas, maka dapat disimpulkan hasil penelitian bahwa faktor internal *body dissatisfaction* pada konseli I (NP) yaitu: biologis dan fisik. Faktor eksternalnya yaitu: *body comparison*. Konseli II (AK) pada faktor internal yang menyebabkan *body dissatisfaction* yaitu: karakteristik psikologis dan kognitif individu. Sedangkan faktor eksternal yaitu: paparan media sosial dan tayangan film. Kesimpulan selanjutnya setelah pemberian konseling Realita konseli I dan konseli II dapat lebih percaya diri dengan penampilan dan bentuk fisik yang dimiliki, tidak membandingkan fisiknya dengan orang lain, serta menilai secara positif bentuk tubuhnya.

## Daftar Pustaka

- Ananta, Aliffia. 2016. Penurunan *Body dissatisfaction* pada Perempuan dalam Masa *Emerging Adulthood* dengan *Gratitude Intervention*. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 5 (2). Surabaya: Universitas 17 Agustus
- Aprilita, Dini. 2016. *Representasi Kecantikan Perempuan dalam Media Sosial Instagram, Paradigma* 4 (3). Surabaya: Universitas Negeri Surabaya
- Arifin, Triyanto Noor. 2021. *Meningkatkan Penerimaan Diri Wanita Infertilitas melalui Konseling Realita*. Skripsi tidak diterbitkan. Kudus: Universitas Muria Kudus
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Baraja, Abubakar. 2008. *Psikologi Konseling dan Teknik Konseling*. Jakarta: Studia Press
- Cash, Thomas F., dan Smolak, Linda. 2011. *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention (2nd ed)*. New York: The Guilford Press
- Corey, Gerald. 2003. *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Penerjemah E Koeswara. Bandung: PT. Rafika Aditama
- Daud, Ali. 2019. Penanganan Masalah Konseli melalui Konseling Realitas. *Jurnal Al-Taujih: Bingkai Bimbingan dan Konseling Islami*, 5 (1). Padang: Universitas Islam Negeri Imam Bonjol
- Dewi, Agustina Eka., Noviekayati, Iga, dan Rina, Amherstia Pasca. 2020. *Social Comparison dan Kecenderungan Body dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram*. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1 (2). Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945
- Florenca, Gabriella. 2020. *4 Perubahan Fisik pada Remaja Perempuan*, [online]. (<https://www.halodoc.com/artikel/4-perubahan-fisik-pada-remaja-perempuan>, diakses tanggal 14 Oktober 2021)
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Research Jilid I*. Yogyakarta: Andi Offset

- 
- Hartini. 2017. Perkembangan Fisik dan *Body Image* Remaja, *Islamic Counseling*, 1 (2). Rejang Lebong: STAIN Curup
- Jones, Richard Nelson. 2011. *Teori dan Praktek Konseling dan Terapi*. Penerjemah Helly Prajitno Soetjipto, dan Sri Mulyantini Soetjipto. Yogyakarta: Pustaka Pelajar