

Hubungan Antara Kebersyukuran Dan Kepercayaan Diri Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Siswa Kelas X Di SMK Tirta Sari Surya

Alya Utami Hanggoro Padmi¹, Tanti Susilarini²

Fakultas Psikologi, Universitas Persada Indonesia Y.A.I
Jl. Diponegoro No.74 Jakarta Pusat Indonesia
Email: utamialyahp@gmail.com¹, tanti.gestalt@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa kelas X. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling* dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 121 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga skala, yaitu skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, kebersyukuran, dan kepercayaan diri. Hasil analisis *bivariate correlation* pertama antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh koefisien korelasi (r) sebesar $-0,763$ dengan $p = 0.000 < 0.05$. Hasil *bivariate correlation* kedua antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh korelasi (r) sebesar $-0,764$ dengan $p = 0.000 < 0.05$. Hasil analisis data *multivariate correlation* antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh (R) sebesar $0,785$ dengan $p = 0.000 < 0.05$. Sehingga, semakin tinggi kebersyukuran dan kepercayaan diri, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya. Sebaliknya, semakin rendah kebersyukuran dan kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.

Kata kunci: kecenderungan *body dysmorphic disorder*, kebersyukuran, dan kepercayaan diri.

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between gratitude and self-confidence with body dysmorphic disorder tendency in class X students of SMK Tirta Sari Surya. The population in this study amounted to 200 students. The Technique sampling used in this study is convenience sampling with a total sample of 121 students. The data collection technique uses three scales, namely the body dysmorphic disorder tendency scale, gratitude, and self-confidence. The results of the first bivariate correlation analysis between gratitude and career maturity obtained a correlation coefficient (r) of $-0,763$ with $p = 0.000 < 0.05$. The results of the second bivariate correlation between self-confidence and body dysmorphic disorder tendency obtained a correlation (r) of $-0,764$ with $p = 0.000 < 0.05$. The results of data analysis multivariate correlation between gratitude and self-confidence with body dysmorphic disorder tendency obtained (R) of $0,785$ with $p = 0.000 < 0.05$. Thus, the higher the gratitude and self-confidence, the lower the body dysmorphic disorder tendency in class X students of SMK Tirta Sari Surya and vice versa, the lower the gratitude and self-confidence, the higher the body dysmorphic disorder tendency in class X students of SMK Tirta Sari Surya.

Keywords: *body dysmorphic disorder tendency, gratitude, and self-confidence*

1. PENDAHULUAN

Penampilan fisik merupakan sesuatu yang berhubungan dengan penampilan luar individu yang pertama kali dilihat serta diamati oleh individu lainnya. Tidak jarang, penampilan fisik menjadi salah satu patokan utama bagi individu untuk melakukan penilaian terhadap individu lainnya yang nantinya akan menghasilkan kesan pertama (*first impression*) yang positif maupun negatif. Dewasa ini, tidak bisa dipungkiri bahwa banyak individu yang berlomba-lomba dalam memperindah penampilan fisiknya agar mendapat kesan pertama yang baik di mata individu lain. Hal tersebut didukung oleh menjamurnya produk-produk kecantikan serta klinik-klinik kecantikan yang mendukung individu dalam memperindah penampilan fisiknya.

Individu cenderung untuk mulai memperhatikan dan memperindah penampilan fisiknya saat memasuki usia atau masa remaja. Menurut Santrock (2011), masa remaja (*adolescence*) merupakan periode transisi perkembangan diri individu dari masa anak-anak sampai dengan masa dewasa yang pertama kali muncul saat individu berusia 10-13 tahun dan berakhir saat individu usia 18-22 tahun dan biasa dicirikan dengan adanya perubahan-perubahan, salah satunya perubahan fisik. Karena adanya perubahan-perubahan tersebut, remaja mulai merasakan perasaan tidak nyaman yang berujung pada kecemasan terhadap penampilan fisiknya. Remaja akan berusaha untuk berpenampilan menarik dengan rajin merawat tubuhnya, melakukan diet atau olahraga, serta berpakaian sebaik mungkin.

Salah satu kelompok remaja yang mulai memperhatikan serta mengutamakan penampilan fisik adalah siswa Sekolah

Menengah Kejuruan. Siswa SMK yang memasuki fase remaja umumnya sering terpengaruh oleh standar dalam berpenampilan yang diperlihatkan di media massa seperti majalah atau tabloid, media elektronik seperti televisi, serta yang paling utama di zaman sekarang adalah pengaruh dari media sosial yang sering diakses oleh remaja melalui ponsel pintar (*smartphone*). Akhirnya, Siswa SMK mulai memandang dirinya memiliki banyak kekurangan yang dianggap sebagai kecacatan karena penampilan fisiknya tidak dapat menyamai standar dalam berpenampilan yang diperlihatkan. Usaha keras siswa SMK untuk melakukan kegiatan memperindah penampilan tersebut perlahan berubah menjadi obsesi yang berlebihan serta tidak sehat. Hal tersebut dapat menjadi bibit awal dari kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD).

Menurut *American Psychiatric Association* (dalam Gracia & Akbar, 2019), *Body Dysmorphic Disorder* merupakan suatu gangguan dimana individu memiliki preokupasi terhadap penampilan fisiknya yang kemudian akan menjadi awal munculnya stress serta penurunan fungsi sebagai makhluk sosial pada individu tersebut. Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* akan menjadi semakin parah dan akan menjadi sebuah gangguan psikologis pada individu jika tidak segera ditangani sedari dini. (Mulyarny & Prastuti, 2020). Halgin & Whitbourne (2009), berpendapat bahwa individu dengan *body dysmorphic disorder* selalu disibukkan dengan pemikiran negatif yang berlebihan mengenai tubuhnya sendiri, dimana individu tersebut menganggap dirinya sendiri memiliki tubuh yang jelek atau cacat. Individu sangat dipengaruhi oleh stress yang dialaminya mengenai masalah dengan tubuhnya sehingga pekerjaan, kehidupan serta hubungan sosial terganggu.

Salah satu faktor yang dianggap memiliki

pengaruh dalam kemunculan *Body Dysmorphic Disorder* pada individu adalah kebersyukuran (*gratitude*). Kebersyukuran merupakan salah satu ciri atau tanda yang klasik dari kepribadian positif yang mempunyai fokus pada perilaku yang menghargai kehidupan. Individu yang memiliki rasa kebersyukuran di dalam dirinya akan dapat menyeimbangkan serta memaksimalkan emosi positifnya dan lebih mampu dalam mengendalikan rasa atau emosi yang negatif seperti rasa cemas, sedih atau takut (Wood dkk. dalam Adriani, Sagir, Fadia, 2021).

Perasaan kebersyukuran dapat meningkatkan individu untuk menikmati manfaat yang didapatkan dari hubungan positif sehingga dapat mencapai manfaat positif dari emosi (Emmons & McCullough dalam Herawati & Widiatoro, 2020). Menurut Emmons & McCullough (2002), kebersyukuran akan membuat individu lebih bijaksana dalam menyikapi lingkungannya. Sedangkan jika individu kurang memiliki kebersyukuran di dalam dirinya, maka hal tersebut akan berpengaruh terhadap keharmonisan lingkungan yang telah ada.

Individu yang memiliki rasa kebersyukuran yang rendah akan memandang rendah penampilan fisiknya. Individu tersebut akan merasakan perasaan benci akan tubuhnya sendiri yang dianggap tidak sempurna. Individu tersebut membutuhkan pengakuan serta apresiasi dari individu lain, tetapi individu tersebut akan selalu merasa kurang puas karena individu tersebut terlalu memandang rendah dirinya yang tidak memiliki penampilan fisik yang rupawan, sehingga individu tersebut tidak dapat mensyukuri penampilan fisiknya dengan apa adanya.

Faktor lain yang menjadi penyebab adanya kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* adalah kepercayaan diri. Menurut

Afiatin dan Andayani (dalam Ghufron dan Rini, 2020), kepercayaan diri merupakan keyakinan individu mengenai kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang dimiliki oleh dirinya sendiri. Sedangkan menurut Hakim (dalam Ramadhani dan Putrianti, 2014), kepercayaan diri merupakan perasaan yakin serta dan sikap individu mengenai kemampuan yang dimilikinya dengan menerima hal tersebut dengan apa adanya, baik yang positif maupun negatif serta diperoleh melalui sebuah proses belajar yang bertujuan demi kebaikan diri individu tersebut.

Individu dengan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* memiliki kepercayaan diri yang rendah Umumnya, individu tersebut akan menarik diri dari lingkungan sosial dan akan sering menghindari individu lain karena takut mendapat ejekan dan hinaan dari individu lain mengenai penampilan fisiknya. Individu tersebut akan kehilangan kepercayaan dirinya dan akan terus denial dengan kondisi penampilan fisiknya sekalipun ia memperoleh tanggapan positif dari individu lain.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti dengan beberapa siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya, didapatkan hasil bahwa siswa memiliki kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) sebab siswa cenderung merasa tidak puas dengan penampilannya karena terlalu berfokus pada kekurangan-kekurangan fisiknya, serta merasa iri ketika melihat teman-teman yang dianggap jauh lebih menawan darinya. Para siswa perempuan sering berusaha untuk mempercantik dirinya dengan menggunakan *make up*. Di sekolah, selama kegiatan belajar dan mengajar berlangsung, siswa perempuan juga beberapa kali meminta izin ke toilet hanya karena ingin bercermin untuk merapikan penampilannya. Siswa laki-laki umumnya memperlakukan kulit wajah

yang kusam dan berjerawat serta kulit tubuh yang juga berjerawat dan dipenuhi bekas luka pada kaki. Siswa laki-laki juga menganggap bau badan yang dialami sangat mengganggu. Siswa perempuan lain juga menyatakan bahwa dirinya melakukan diet meski menurut individu lain berat badannya sudah ideal. Siswa perempuan juga gemar mengikuti *beauty influencer* atau artis yang sering membagikan tips kecantikan serta mencari inspirasi dalam berbusana yang modis di media sosial. Namun, siswa merasa penampilan fisiknya belum menarik dan sering merasa iri serta membandingkan dirinya dengan temannya yang lain yang menurutnya sudah menarik dan tidak memerlukan usaha lebih untuk tampil menarik.

Berdasarkan fenomena di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan antara Kebersyukuran dan Kepercayaan Diri dengan Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.”

2. LANDASAN TEORI

Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Phillips (dalam Davison dkk., 2010), mendefinisikan *Body Dysmorphic Disorder* sebagai preokupasi atau gangguan pada individu dimana dirinya memiliki sebuah imajinasi yang negatif serta beranggapan bahwa individu tersebut memiliki kecacatan pada penampilan fisiknya yang lama kelamaan berubah menjadi suatu kekhawatiran yang berlebihan meskipun individu tersebut sudah terlihat menarik di mata individu lain.

Aspek-aspek kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* menurut Rosen (1995), terdiri dari empat aspek yang meliputi:

- Aspek pikiran (kognitif) yang terdiri dari kecemasan terhadap tubuh dan pikiran negatif tentang tubuh.
- Aspek perasaan (afeksi) yang terdiri dari ketidakpuasan terhadap bagian tubuh dan perasaan negatif tentang tubuh,
- Aspek perilaku (behavioral), yang terdiri dari perilaku obsesif-kompulsif, dan;
- Aspek hubungan sosial, yang terdiri dari menghindari situasi serta perilaku sosial.

Kebersyukuran

Kebersyukuran dimaknai sebagai sebuah cara bagi individu untuk mengenali dan merespon emosi syukur atas kebaikan yang dilakukan oleh individu lain dalam pengalaman yang baik dan positif dari sesuatu hal yang telah diterima (McCullough, Emmons, & Tsang dalam Ayudahlya & Kusumaningrum, 2021).

Karakteristik dari kebersyukuran atau *gratitude* menurut Watkins, dkk. (2003) terdiri dari empat aspek yang dijelaskan sebagai berikut.

- Memiliki rasa kelimpahan (*sense of abundance*)
Individu yang memiliki rasa kebersyukuran tidak akan merasakan suatu kekurangan dalam menjalani kehidupan sehari-hari.
- Memiliki apresiasi terhadap orang lain (*sense appreciation for others*),
Individu yang memiliki rasa kebersyukuran akan memiliki rasa untuk menghargai serta mengapresiasi setiap hal baik yang diberikan dari orang lain, sehingga dapat menjadi kesejahteraan bagi individu tersebut.
- Memiliki apresiasi sederhana (*simple appreciation*),
Individu yang bersyukur ditandai dengan kecenderungan untuk menghargai kesenangan atau kegembiraan sederhana. Individu yang mengapresiasi kesenangan sederhana akan mengalami perasaan bersyukur, karena dengan hal tersebut tiap

individu akan mengalami manfaat subjektif lebih sering dalam kehidupan sehari-hari mereka serta secara psikologis tiap individu juga akan mendapatkan manfaatnya.

d. Mengekspresikan rasa syukur (*expressing of gratitude*).

Setiap individu yang memiliki rasa kebersyukuran merasa penting untuk mengalami dan mengekspresikan rasa syukurnya

Kepercayaan Diri

Menurut Ghufon & Risnawita (2020), kepercayaan diri merupakan sikap mental individu dalam menilai dirinya sendiri atau suatu hal di sekitarnya sehingga individu tersebut memiliki perasaan yakin untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

Menurut Lauster (dalam Ghufon & Risnawita, 2020), terdapat lima aspek yang mempengaruhi kepercayaan diri pada individu, yaitu sebagai berikut.

a. Percaya pada kemampuan diri

Kepercayaan diri merupakan sikap mental individu dalam menilai diri maupun objek sekitarnya, sehingga individu mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif yang dimiliki individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal tentang diri dan kemampuannya.

c. Objektif

Individu yang memandang permasalahan atau sesuatu sesuai dengan kebenaran yang semestinya, bukan menurut kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.

e. Rasional dan realistis

Rasional dan realistis adalah analisis

terhadap sesuatu masalah, sesuatu hal dan suatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan tiga variable, yaitu kecenderungan *body dysmorphic disorder*, kebersyukuran, dan kepercayaan diri. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK jurusan Otomatisasi dan Tata Kelola Perkantoran serta Akuntansi dan Keuangan Lembaga kelas X di SMK Tirta Sari Surya yang berjumlah 200 responden. Menggunakan Teknik *convenience sampling* dengan 121 responden sebagai sampel.

Metode pengumpulan data berupa kuesioner dengan model skala Likert yang berisikan sejumlah pernyataan yang tertulis dan disebar melalui *google form* kepada responden dengan memberikan lima alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Ragu-ragu (R), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

Penelitian ini menggunakan skala *Body Dysmorphic Disorder* yang disusun berdasarkan aspek dari Rosen (dalam Raharja & Yuniardi, 2019) yang berjumlah 28 item. Skala Kebersyukuran yang disusun berdasarkan karakteristik dari Watkins dkk. (2003) berjumlah 24 item. Skala Kepercayaan Diri disusun berdasarkan aspek dari Lauster (dalam Ghufon & Risnawita, 2020) yang berjumlah 28 item. Skala disusun berdasarkan model skala Likert.

Metode analisis data yang digunakan pada penelitian ini yaitu *Bivariate Correlation, Multivariate Correlation, Step Wise*, dan Normalitas. Pengolahan data menggunakan aplikasi JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.16.3.0 for Windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas, diperoleh nilai signifikansi untuk skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 001 ($p > 0,05$), nilai signifikansi untuk skala kebersyukuran sebesar $< .001$ ($p > 0,05$), nilai signifikansi untuk skala kepercayaan diri sebesar $< .001$ ($p > 0,05$). Hal ini menyatakan bahwa data penelitian dari skala kecenderungan *body dysmorphic disorder*, skala kebersyukuran, serta skala kepercayaan diri tidak berdistribusi normal.

Uji Kategorisasi

Skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki kategorisasi skor rendah dengan $X < 60,12$, untuk kategorisasi skor sedang $60,12 \leq X \leq 65,88$, dan kategorisasi skor tinggi dengan $X > 65,88$. Selain itu, ditemukan mean temuan (X) sebesar 54,950. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* berada pada kategori "Rendah".

Skala kebersyukuran memiliki kategorisasi skor rendah dengan $X < 65,85$, kategorisasi skor sedang $65,85 \leq X \leq 72,15$, dan kategorisasi skor tinggi $X > 72,15$. Selain itu, ditemukan mean temuan (X) sebesar 81,917. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kebersyukuran berada pada kategori "Tinggi".

Skala kepercayaan diri memiliki kategorisasi skor rendah dengan $X < 62,98$, kategorisasi skor sedang $62,98 \leq X \leq 69,2$, dan kategorisasi skor tinggi $X > 69,2$. Selain itu, ditemukan mean temuan (X) sebesar 78,157. Hal ini mengindikasikan bahwa variabel kepercayaan diri berada pada kategori "Tinggi".

Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis pertama yang dilakukan dengan metode korelasi bivariat (*bivariate correlation*), diperoleh nilai korelasi $r = -0,763$ dengan $p < 0,05$,

dengan demikian r signifikan pada taraf 0,005. Maka H_0 yang berbunyi, "Tidak ada hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" ditolak. Maka ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, "ada hubungan antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis kedua yang dilakukan dengan metode korelasi bivariat (*bivariate correlation*), diperoleh nilai korelasi $r = -0,764$ dengan $p < 0,05$, dengan demikian r signifikan pada taraf 0,005. Maka H_0 yang berbunyi, "Tidak ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" ditolak. Maka ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, "ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" diterima.

Berdasarkan hasil uji hipotesis ketiga dengan metode korelasi multivariat (*multivariate correlation*), diperoleh nilai korelasi $R = 0,785$ dengan $p < 0,05$, dengan demikian R signifikan pada taraf 0,05. Maka H_0 yang berbunyi, "Tidak ada hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" ditolak. Maka ditarik kesimpulan bahwa H_a yang berbunyi, "Ada hubungan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*" diterima.

Pada hasil analisis data *regression* dengan metode *stepwise*, maka didapatkan kontribusi kepercayaan diri pada kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 58,4% dengan hasil R^2 sebesar 0,584. Hal ini memperlihatkan bahwa kontribusi variabel kebersyukuran pada kecenderungan *body dysmorphic disorder* tidak lebih dominan jika dibandingkan dengan kontribusi variabel kepercayaan diri.

Berdasarkan hasil analisis data *regression* dengan metode *enter* diketahui R^2 sebesar 0,617. Oleh karena itu dapat diambil kesimpulan bahwa kebersyukuran dan kepercayaan diri memberikan kontribusi sebesar 61,7% pada kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Sisa dari kontribusi adalah sebesar $100\% - 61,7\% = 38,3\%$ yang berasal dari faktor-faktor lain di luar dari penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian terhadap 121 subjek penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan dengan arah negatif antara kebersyukuran dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin rendah kebersyukuran pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andriani, Sagir, & Fadila (2021), yang menunjukkan bahwa semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan sebaliknya.

Terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* maka semakin rendah kepercayaan diri, begitu juga sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Prakoso, Budiyan, & Rinaldi (2015) mengenai hubungan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa yang membuah hasil bahwa terdapat hubungan yang negatif antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada individu, maka semakin rendah kepercayaan diri pada individu, serta sebaliknya.

Terdapat hubungan dengan taraf signifikan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Artinya semakin tinggi kebersyukuran, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya dan sebaliknya. Kemudian, semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.

5. KESIMPULAN

1. Terdapat hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara kebersyukuran dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.
2. Terdapat hubungan dengan arah negatif antara kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebersyukuran dan kepercayaan diri dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada siswa kelas X di SMK Tirta Sari Surya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlya, S. I., & Zola, N. (2020). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 4(2).
- Adriani, R., Sagir, A., & Fadhila, M. Kebersyukuran Terhadap Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Terhadap Wanita Dewasa Awal.
- Ayudahlya, R., & Kusumaningrum, F. A. (2019). Kebersyukuran dan kesejahteraan subjektif pada guru sekolah luar biasa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 24(1), 13-26.

- Azwar. Saifuddin. 2013. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. 2009. Abnormal Psychology. United States Of America: John Wiley & Sons. (Ninth Edition)
- Dewanto, W., & Retnowati, S. (2015). Intervensi kebersyukuran dan kesejahteraan penyandang disabilitas fisik. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 1(1), 33-47.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: a conceptual and empirical topography. *Journal of personality and social psychology*, 82(1), 112.
- Gracia, F., & Akbar, Z. (2019). Pengaruh harga diri terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *JPPP-Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 8(1), 32-38.
- Gravatter, F. J., & Forzano, L.-A. B. (2012). Research Methods for the Behavioral Sciences (4 th ed.). Canada: Cengage Learning.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2020). Teori - Teori Psikologi. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Halgin, R.P & Whitbourne, S. K. 2010. Psikologi Abnormal: Perspektif. Klinis pada Gangguan Psikologis Edisi 6. Jakarta: Salemba. Humanika.
- Hidayati, S. A. R. A. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(03), 1-11.
- Herawati, I., & Widiatoro, D. (2020). Perbedaan Kebersyukuran Pada Ibu Yang Bekerja Dan Ibu Rumah Tangga. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 3(1), 65-76.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Listiyandini, R. A., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur rasa syukur: Pengembangan model awal skala bersyukur versi Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 2(2), 473-496.
- Mulyarny, H. T., & Prastuti, E. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan.
- Nazir, Moh. (2013). Metode Penelitian. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nevid, Jeffrey S., Rathus, Spencer A., Greene, Beverly. (2014). Psikologi Abnormal Edisi Kesembilan Jilid 1. Jakarta: Penerbit Erlangga
- Nurlita, D., & Lisiswanti, R. (2016). Body dysmorphic disorder. *Medical Journal of Lampung University [MAJORITY]*, 5(5), 80-85.
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding body dysmorphic disorder*. Oxford University Press.
- Prabowo, A. (2017). Gratitude dan psychological wellbeing pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 5(2), 260-270.
- Prakoso, Ihsan Budi, Kondang Budiyani, and Martaria Rizky Rinaldi. "Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi." *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi)* 15.1 (2020): 56-63.
- Raharja, D. W., & Yuniardi, M. S. (2019). Self-Esteem Dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi. *Psycho Holistic*, 1(1), 23-29.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra diri pada remaja akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22-32.
- Rosen JC, Reiter J, Orosan P. Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *J Consult*

- Clin Psychol. 1995 Apr;63(2):263-9.
doi: 10.1037//0022-006x.63.2.263.
Erratum in: J Consult Clin Psychol
1995 Jun;63(3):437. PMID:
7751487.
- Santoso, Singgih. (2015). *Menguasai Statistik Multivariat*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. New York: McGraw-Hill
- Sari, I. M. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran Dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Akhir (Naskah Publikasi). Universitas Mercu Buana Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sugiyono. (2017) *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Wahyudi, R. M., Lubis, H., & Putri, E. T. (2021). Hubungan Kebersyukuran dengan Kesejahteraan Psikologis Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus di Kota Balikpapan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 820-828.
- Watkins, P. C., Woodward, K., Stone, T., & Kolts, R. L. (2003). Gratitude and happiness: Development of a measure of gratitude, and relationships with subjective well-being. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 31(5), 431-451.
- Yunanto, K.T. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi*. Jakarta: Universitas Persada Indonesia Y.A.I.