NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN CITRA TUBUH REMAJA SMPN 4 BONDOWOSO PADA MASA PUBERTAS

Diajukan Guna Memenuhi Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Strata 1 (S-1) Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember

Oleh :

Iin Hasanah
NIM. 13 1081 1030

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
2019

NASKAH PUBLIKASI

GAMBARAN CITRA TUBUH REMAJA SMPN 4 BONDOWOSO DI MASA PUBERTAS

Telah Disetujui Pada Tanggal

25 Maret 2019

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan
1. Iin Ervina, S.Psi.,M.Si NIP : 197510242005012001	_____
2. Erna Ipak R, S.Psi, MA NIP. 197805072005012001	_____

GAMBARAN CITRA TUBUH REMAJA SMPN 4 BONDOWOSO PADA MASA PUBERTAS

Iin Hasanah[1],

Iin Ervina, S.Psi, M.Si [2], Erna Ipak R, S.Psi, MA[3]

INTISARI

Citra tubuh merupakan persepsi pikiran dan perasaan seseorang tentang tubuhnya yang didapatmelaluipengalaman dari perkembangan fisik dan harapan budaya setempat yang menggambarkan tentang tubuh mempengaruhi peran penting cara seseorang mengevaluasi dirinya. Individu dapat mempunyai penilaian positif maupun negatif terhadap citra tubuh.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Penentuan sampel menggunakan metode probability sampling dan teknik pengambilan sampel dengan cara random sampling. Metode pengambilan data menggunakan kuesioner skala citra tubuh bentuk likert. Metode analisa data yang digunakan meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas dan uji hipotesa.Sampel berjumlah 213 remaja pubertas di SMPN 4 Bondowoso.

Hasil uji alat ukur terdapat 29 aitem yang valid dan 3 aitem yang gugur yang sebelumnya telah di uji cobakan dengan reliabilitas 0,765 artinya alat ukur dikatakan reliabel atau konsisten. Hasil penelitian menunjukkan citra tubuh secara keseluruhan adalah 53,1% positif dan 46,9% negatif. Nilai prosentase untuk aspek evaluasi penampilan 53,5% positif dan 46,5% negatif. Orientasi penampilan sebesar 64,3 % positif dan 35,7%negatif. Kepuasan terhadap penampilan 51,2% positif dan 48,8% negatif, berat badan 62,9% positif dan 37,1% negatif. Pengkategorian ukuran tubuh 52,6% positif dan 47,4% negatif. Pengkategorian citra tubuh laki-laki 53,6% positif dan 46,4% negatif, siswa perempuan 52,6% positifdan 47,4% negatif. Hasil penelitian secara keseluruhan menunjukkan citra tubuh siswa SMPN 4 Bondowoso berada pada kategori positif, artinya remaja mampu menghargai dan menghormati dirinya serta memiliki kepercayaan diri.

Kata kunci : Citra tubuh, pubertas

---

1. Peneliti
2. Dosen Pembimbing I
3. Dosen Pembimbing II

THE BODY IMAGE DESCRIPTION OF TEENAGERS OF JUNIOR HIGH SCHOOL 4 BONDOWOSO IN PUBERTY

Iin Hasanah[1],

Iin Ervina, S.Psi, M.Si[2], Erna Ipak R, S.Psi, MA[3]

ABSTRACT

Body image is the perception of thinking and feelings about his body which can be gained through experience of physical development and the expectation of the local culture that depicts the body influences the important role of the way a person evaluates himself. Someone can have a positive and negative assessment of body image.

This study aims to know the description of body image in puberty adolescents. The measuring instrument used is the body image scale which is compiled by researchers based on the body image theory based on five aspects of it, namely appearance evaluation, appearance orientation, satisfaction with parts of body, body weight and body size measurement. The method used is quantitative descriptive. The sampling technique used is random sampling. The number of samples are 213 puberty adolescents at Junior High School 4 Bondowoso.

The results of the test were consist of 29 valid items and 3 items were not, they had been tested with a reliability of 0.765 it means that the measuring instrument was reliable or consistent. The results showed that body image was 53.1% positive and 46.9% negative. The percentage value for appearance evaluation aspects of 53.5% was positive and 46.5 % negative. Appearance orientation was 64.3% positive and 35.7% in the low category. Satisfaction with appearance around 51.2% was positive and 48.8% was negative, aspects of body weight 62.9% was positive and 37.1% was negative. The categorization aspect of body size was 52.6% positive and 47.4% negative. The categorization of male and female body images was 53.6% positive and 46.4% negative, for male and female students 53.6% positive and 47.4% negative. The whole results of the study show that the body image of students of Junior High School 4 Bondowoso was positive category, it means that teenagers are able to behave healthy such as exercises and maintain a healthy diet.

Keywords: body image, puberty

---

1. *Researcher*
2. *First Supervisor*
3. *Second Supervisor*

PENGANTAR

Pubertas merupakan transisi yang dialami oleh individu dari periode kanak-kanak menuju periode remaja, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi membuat remaja lebih memperhatikan dan melakukan penilaian tentang penampilan fisiknya. Perhatian remaja terhadap tubuh ini merupakan salah satu aspek psikologis yang disebut dengan istilah citra tubuh.

Berdasarkan Hasil wawancara yang dilakukan peneliti bahwa siswa laki-laki mengaku sering membawa sisir dan minyak rambut kesekolah untuk merapikan rambutnya,biasanya pada saat istirahat atau pada saat selesai olahraga. Siswi perempuan membawa sisir, bedak dan cermin kesekolah digunakan setiap saat, waktu istirahat atau pada saat pelajaran dikelas berlangsung.

Ketidakpuasan remaja terhadap berat dan bentuk tubuhnya dapat melakukan latihan tidak sehat (Holland, Brown & Keel, 2013). Seperti menggunakan obat pencahar, diuretik atau pil diet (Rudd & Lennon dalam Nano 2014). Remaja mempraktikkan perilaku ini sadar akan ketidaknyamanannya tapi mereka mengabaikan resikonya hanya supaya sesuai dengan standar masyarakat dan norma sosial. Remaja mengalami rasa bersalah jika gagal mengikuti rutinitas dalam mengelola penampilan (Rudd dalam Nano 2014).

Siswa yang sudah puas dengan tubuhnya, puas terhadap yang dimilikinya akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri yang sudah dimilikinya, lebih percaya diri, sehingga siswa yang memiliki kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik, dengan

demikian siswa tersebut dapat dikatakan memiliki *body image* positif (Andiyati, 2016).

Pubertas

Pubertas merupakan transisi yang dialami oleh individu dari periode kanak-kanak menuju periode remaja, yang ditandai oleh perubahan-perubahan fisik umum serta perkembangan kognitif dan sosial (Santrock dalam Suryani 2013).

Salah satu aspek psikologis dari perubahan fisik remaja dimasa pubertas adalah remaja menjadi amat memperhatikan tubuh dan membangun citranya sendiri mengenai bagaimana tubuh remaja tampaknya. Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sendiri amat kuat pada masa remaja, terutama sangat mencolok pada masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Hamburg dalam Santrock 2008).

Menurut Soeparwoto, dkk (dalam Ahyani, 2012) factor penyesuaian diri dikelompokkan menjadi dua bagian yaitu faktor internal dan factor eksternal.

1. Faktor internal

   Penyesuaian diri remaja dipengaruhi oleh motif sosial, kosep diri , yaitu bagaimana remaja memandang dirinya sendiri, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial maupun aspek akademik, sikap remaja yaitu kecenderungan remaja untuk berperilaku positif atau negatif.

2. Faktor eksternal

Penyesuaian diri remaja dipengaruhi oleh pola asuh keluarga, lingkungan sekolah, kelompok sebaya , prasangka sosial yaitu adanya kecenderungan sebagian masyarakat yang menaruh prasangka seperti memberi lebel yang negatif kepada remaja.

Citra Tubuh

Citra Tubuh merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki seseorang tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini (Arthur, 2010).

Terbentuknya citra tubuh remaja dipengaruhi oleh budaya yang memiliki standar ideal dari masyarakat, media yang selalu menghadirkan sosok-sosok ideal, jenis kelamin, usia, harapan dan pendapat baik dari keluarga dan sosial.

Menurut Cash (dalam Kinanti 2010), siswa yang memiliki citra tubuh melakukan evaluasi penampilan, orientasi penampilan (usaha memperbaiki penampilan melalui upaya merubah penampilan atau melakukan perawatan), kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan dan melakukan pengkatagorian tubuh, yaitu persepsi mengenai berat badan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif deskriptif, dengan tujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh remaja SMPN 4 Bondowoso dimasa pubertas. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi SMPN 4 Bondowoso yang berjumlah 572 siswa dan yang menjadi sampel penelitian

berjumlah 213 siswa laki-laki dan perempuan. Penentuan sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *probability sampling*, adapun teknik pengambilan sampel dengan cara *simple random sampling*.

Penelitian ini menggunakan model skala psikologi yang digunakan berupa angket atau kuisioner yaitu skala citra tubuh. Pengujian perbedaan gambaran citra tubuh siswa dan siswi menggunakan uji hipotesa. Penghitungan statistik dan pengujian hipotesis dengan menggunakan analisis program SPSS 21 for windows.

Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui skala citra tubuh bentuk angket atau kuisioner. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur gambaran citra tubuh remaja yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, pengkategorian ukuran tubuh (Cash dalam Kinanti 2010).

Table 1
Blueprint Skala Citra Tubuh

No	Aspek	Indikator	Deskriptor	Nomor item	Item	
				F	UF	
1	Evaluasi Penampilan	Penilaian mengenai penampilan secara keseluruhan.	• Kepuasan individu terhadap penampilan yang dimiliki.	1, 4, 52,56.	9,13, 19,62.	8
2	Orientasi Penampilan	Usaha yang dilakukan individu untuk memperbaiki penampilan.	• Merubah penampilan	2, 24, 25, 47.	5, 16, 38,45.	8
			• Melakukan perawatan tubuh	6, 31, 32, 46.	15,22, 26,28	8

3	Kepuasan terhadap bagian tubuh.	Penilaian terhadap kondisi tubuh secara keseluruhan.	• Individu merasa puas dengan kondisi tubuh.	29, 35, 41, 42	48,55, 57,64	8
			• membandingkan kondisi tubuh diri sendiri dengan orang lain.	3, 30, 44, 63.	50,59 61,60.	8
4	Berat badan.	Kecemasan terhadap berat badan.	• Perasaan individu menerima kondisi berat badan.	20, 8, 34, 36.	12,18 54,43.	8
			• mengatur pola makan.	37, 39, 40, 51	7, 10, 11,14.	8
5	Pengkategorian ukuran tubuh	Penilaian terhadap ukuran tubuh	• Perasaan individu mengenai bentuk tubuhnya	17,23 21,49	27,33 58,53	8
	Total			32	32	64

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil uji validitas penelitian sebenarnya pada dapat diketahui bahwa ada 23 item valid dan lima item gugur. Hasil perhitungan validitas item gambaran motivasi akademik santri menunjukkan nilai koofisien korelasi validitas (rsy) berkisan atara 0,359 sampai 0,685 yang berkoselasi signifikan pada angka 0,05 (5%).

Tabel 2
Hasil Reliabelitas Statistics

Crombach's Alpha	*N of Items*
0,824	29

Berdasarkan data di atas nilai koofisien Cronbach's Alpha sebesar 0,824. Nilai koofisien Cronbach's Alpha > 0,05 yang dapat dinyatakan bahwa data tersebut reliabel.

Tabel 8
Kategori Skor Citra Tubuh

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	53,1 %
M<X	X<67	Negatif	46,9 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan hasil analisis tabel 8 menunjukkan bahwa dari 213 siswa SMPN4 Bondowoso sebanyak 53.1% memiliki citra tubuh positif dan 46.9% siswa memiliki citra tubuh negatif.

Tabel 9
Evaluasi Penampilan

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	53,5 %
M<X	X<67	Negatif	46,5 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan tabel di atas, aspek citra tubuh yaitu evaluasi penampilan berada dalam kategori positif dengan jumlah prosentse 53,5 % dan kategori negatif 46,5 % .

Tabel 10
Orientasi Penampilan

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	64,3%
M<X	X<67	Negatif	35,7 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan tabel di atas, aspek citra tubuh orientasi penampilan berada dalam kategori positif dengan jumlah prosentse 64,3% dan kategori negatif 35,7 % .

Tabel 11
Kepuasan Terhadap Bagian Tubuh

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	51,2%
M<X	X<67	Negatif	48,8 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan sekitar 51,2% siswa berada pada kategori positif, dalam hal ini artinya kecenderungan memiliki rasa puas terhadap bagian bentuk tubuhnya. Sisanya sekitar 48,8% siswa berada pada kategori negatif artinya ada kecenderungan siswa memiliki ketidakpuasan terhadap bagian bentuk tubuh.

Tabel 12
Berat Badan

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	62,9%
M<X	X<67	Negatif	37,1 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa sekitar 62,9% sangat peduli terhadap berat badannya. Sisanya sekitar 37,1% berada pada kategori negatif artinya ada kecenderungan tidak mempermasalahkan kondisi berat badan.

Tabel 13
Pengkategorian Ukuran Tubuh

Interval Skor	Interval	Kategori	Prosentase
M>X	X>67	Positif	52,6%
M<X	X<67	Negatif	47,4 %
Jumlah			100 %

Berdasarkan hasil menunjukkan bahwa sekitar 52,6% berada pada kategori positif, artinya ada kecenderungan memiliki penilaian positif terhadap ukuran tubuhnya. Sisanya sekitar 47,4% berada pada kategori negatif artinya siswa memiliki penilaian negatif terhadap ukuran tubuhnya.

Tabel 14
Pengkategorian Citra Tubuh Laki-laki dan Perempuan

Interval Skor	Interval	Kategori	F	Prosentase
Laki-laki				
M>X	X>67	Positif	52	53,6%
M<X	X<67	Negatif	45	46,4%
Jumlah			97	100 %
Perempuan				
M>X	X>67	Positif	61	52,6%
M<X	X>67	Negatif	55	47,4%
Jumlah			116	100%

Berdasarkan hasil analisis bahwa siswa laki-laki 53,6% atau sekitar 52 orang dari 97 orang memiliki citra tubuh yang positif, sekitar 45 atau 46,4% siswa laki-laki memiliki citra tubuh negatif. Sedangkan siswa perempuan yang memiliki citra tubuh yang lebih rendah dari pada siswa laki-laki yaitu 52,6% atau sekitar 61 dari 116 siswa perempuan, artinya siswa perempuan lebih banyak yang negatif memandang citra tubuh daripada siswa laki-laki yaitu membandigkan dirinya dengan orang lain yang dikategorikan menarik sehingga berdampak pada usaha ingin merubah diri dan penampilannya agar sesuai dengan harapannya.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di SMPN4 Bondowoso menunjukkan bahwa 53,1% siswa SMPN4 Bondowoso dari selurah sampel yang berjumlah 213 siswa memiliki citra tubuh positif. Cira tubuh positif ditandai dengan memiliki kepuasan terhadap tubuh dan penampilannya, selain itu juga memiliki sikap penerimaan dan penghargaan padatubuh seperti memiliki apresiasi tubuh, kepuasan tubuh dan melakukan kegiatan yang membuatnya tetap sehat.

Berdasarkan hasil analisis persentase evaluasi penampilan yaitu sekitar 53,5% siswa mampu mengevaluasi penampilannya, dan sekitar 46,5% siswa

kurang mampu melakukan evaluasi penampilan sehingga ada kecenderungan melakukan hal-hal yang merugikan dirinya untuk merubah penampilan.

Evaluasi terhadap penampilan sekitar 64,3% berada pada kategori positif dan sekitar 35,7% siswa berada pada kategori negatif yaitu memiliki usaha memperbaiki atau merubah penampilan dengan cara yang negatif dan merugikan dirinya.

Berdasarkan hasil analisis selanjutnya adalah kepuasan terhadap bagian tubuh yaitu sekitar 51,2% siswa memiliki kecenderungan merasa puas dengan kondisi tubuhnya dan memiliki penilaian yang positif dalam membandingkan dirinya dengan orang lain. Sedangkan 48,8% memiliki kategori negatif yaitu kecenderungan merasa kurang puas dengan penampilannya dan membandingkan dirinya dengan orang lain dan cenderung mengkritik keadaan dirinya.

Selain memiliki kepuasan terhadap bagian tubuh, sekitar 62,9% siswa sangat mempedulikan kondisi berat badan dan mengatur pola makan, artinya remaja mengatur pola makan dengan cara yang sehat sehingga akan berdampak baik untuk kesehatan dirinya, sedangkan 37,1% siswa memiliki kenderungan yang negatif dalam menerima kondisi berat badan dan cara mengatur pola makan yang kurang tepat seperti meminimalkan makan yang menyebabkan sering pingsan disekolah sehingga berdampak buruk dan sangat merugikan dirinya.

Aspek citra tubuh selanjutnya adalah pengkategorian ukuran tubuh, yaitu sekitar 52,6% siswa memiliki penilaian yang positif terhadap ukuran tubuh dan sekitar 47,4% siswa memiliki penilaian yang negatif terhadap ukuran tubuh.

Masalah citra tubuh remaja laki-laki memasuki masa pubertas memiliki harapan akan tinggi badan dan masa otot juga berubah. Remaja laki-laki penekanannya adalah pada olahraga dan hal ini dipromosikan oleh interaksi teman sebaya dan olahragawan yang dikagumi. Apabila citra tubuh memiliki respon yang baik dari masyarakat, maka remaja akan mempunyai citra tubuh yang positif sebaliknya apabila memiliki respon yang kurang menyenangkan seperti: "ada komentar terlalu pendek, kegemukan, pinggulnya terlalu besar, betisnya besar, tubuhnya tipis kurang berisi dan lain sebagainya", maka akan membuat remaja memiliki citra tubuh yang negatif.

Citra tubuh berpengaruh terhadap penilain positif maupun negatif individu, perilaku ini dikelompokkan sebagai perilaku normal hingga ekstrim. Penilaian positif remaja mendorongnya untuk berperilaku sehat seperti olahraga dan menjaga pola makan yang sehat, penilaian negatif remaja terhadap citra tubuh seperti merasa kegemukan yang mendorongnya untuk melakukan diet yang salah dengan meminimalkan makan dan minum obat pelangsing tubuh, begitupun yang merasa memiliki tubuh terlalu kurus dan tipis, sehingga menggunakan spon dibagian pinggul dan dada untuk menunjang penampilannya. Hal ini juga sesuai dengan pendapat Ningsih (2017) Ketidakpuasan individu terhadap citra tubuh seperti merasa kegemukkan akan mendorongnya melakukan diet yang salah dan mendorong individu menggunakan steroid anabolik dan obat lain untuk meningkatkan massa otot yang beresiko menimbulkan kerusakan hati dan ginjal. Resiko-resiko tersebut cenderung diabaikan oleh remaja agar bisa mengubah bentuk tubuh sehingga bisa mengubah penampilan diri seperti yang diinginkan.

Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat terjadi karena perubahan fisik yang dialami yang disebabkan dengan terjadinya pubertas, masa remaja atau periode singkat dalam pematangan fisik yang melibatkan perubahan hormonal dan tubuh yang dimulai sejak awal masa remaja (Santrock dalam Kinanti 2010).

Sebagai tindakan untuk merubah bentuk atau berat badan dapat dilakukan dengan cara yang lebih sehat seperti yang telah disampaikan oleh Soeparwoto (dalam Ahyani 2012) bahwa mengaktualisasikan diri tidak harus dengan penampilan tubuh saja namun juga dengan hal lain seperti sikap yang positif artinya remaja dapat menerima kekurangan yang ada dalam dirinya sebagai bagian dari kelebihan yang dimiliki, sehingga remaja bisa lebih sehat dalam menentukan alternatif cara mengubah penampilan dan bentuk tubuhnya melalui olahraga dan mengkonsumsi makanan yang sehat sehingga tidak beresiko terhadap kesehatan.

Selain sikap yang positif juga sangat penting bagi remaja memiliki konsep diri yang positif artinya remaja mampu menerima segala kekurangan dan kelebihannya sehingga yakin dan percaya terhadap dirinya dan mampu melakukan penyesuaian diri yang baik dengan orang lain.

Kesimpulan

Hasil kesimpulan citra tubuh remaja disekolah SMPN 4 Bondowoso yang memiliki citra tubuh positif adalah 53,1% atau sekitar 113 siswa artinya siswa laki-laki ataupun perempuan disekolah tersebut memiliki kecenderungan mampu menerima keadaan tubuhnya, dan 46,9% memiliki kecenderungan yang negatif dalam mempersepsi tubuh dan penampilannya.

Saran

Saran dan masukan yang dapat peneliti sampaikan sebagai langkah tindak lanjut dari hasil penelitian ini, juga sebagai bahan penyempurnaan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagi siswa siswi SMPN 4 Bondowoso, tingkatkan penerimaan diri dengan segala karakteristik yang dimiliki. Tingkatkan kepercayaan diri dan pemahaman bahwa tubuh remaja unik sehingga akan lebih menghormati dirinya dan menghargai dirinya.
1. Bagi sekolah, hendaknya sekolah memfasilitasi kebutuhan siswa terkait dengan kegiatan informal sekolah, misalnya menumbuhkan keinginan minat siswa untuk mengikuti kegiatan ekstra kurikuler disekolah, memberikan arahan yang tepat bagi siswa dalam meningkatkan penerimaan diri terhadap keunikan setiap individu.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk menggali lebih dalam bagaimana citra tubuh laki-laki dan perempuan pada usia pubertas.

DAFTAR PUSTAKA

Suryani Lilis dkk (2013), Penyesuaian Diri pada Masa Pubertas, Jurnal Ilmiah Konseling, Volume 2, Nomor 1 Januari 2013

Wiranatha Febian Dwiduonova dan Supriyadi (2015), Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Putri di Kota Denpasar.Jurnal Psikologi Udayana, Volume 2, No.1

Santrock John W (2012) Perkembangan Masa Hidup. Erlangga, PT Gelora Aksara Pratama

Gatti Elena dkk (2014) Pengaruh citra tubuh terhadap self esteem, Jurnal Psikologi Volume 10, Nomor 2.

Marhamah Qarinatul dan Okatiranti (2014) Gambaran citra diri siswa-siswi di SMPN 3 Soreang pada masa pubertas, Jurnal ilmu keperawatan. Vol.1. No. 2. September 2014

Nurvita Victoria dkk (2015) Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. Jurnal psikologi klinis, Vol. 4. No. 1 April 2015

Caroline Lidya Mercya (2014) Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di fitness center Semarang. Jurnal Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.

Kinanti Indika (2010) Gambaran citra tubuh pada remaja obesitas. Jurnal skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Latifah Hani dkk (2016) Tingkat pengetahuan tentang pubertas pada remaja puteri kelas VIII di SMP Muhammadiyah III Depok Sleman. Jurnal Permata ndonesia. Volume 7, Nomor 1, Mei 2016

Agam Reut dkk (2015) Gender Differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents school-based prevention

programs, Journal of psychology and clinical psychiatry, Volume 2, Issue 5 2015.

Rochmania Bella Kartini (2015) Sikap remaja dalam Menghadapi Perubahan Fisik pada Masa Pubertas, Jurnal Promkes, Vol. 3, No. 2 Desember 2015.

Gatti, E. et al. (2014). *I Like My Body; Therefore, I Like Myself: How Body Image Influences Self-Esteem—A Cross-Sectional Study on Italian Adolescents. Europe's Journal of Psychology*, 10(2), 301–317. *doi:10.5964/ejop.v10i2.703.* Department of Psychology Catholic University of Milan.Milan, Italy.

Mutammimah (2014) hubungan konsep diri dan kecerdasan emosi dengan kemampuan penyesuaian diri pada remaja. Jurnal psikologi Indonesia, Vol. 03, No. 01, Januari 2014.

Setyaningsih (2013) Skripsi, Hubungan antara citra tubuh (body image) dengan penerimaan diri pada remaja putri kelas VIII di SMPN 6 Yogyakarta

Gattario Holmqvist, K. (2013). Citra Tubuh pada Masa Remaja: Melalui Lensa Kebudayaan, Jenis Kelamin,dan Psikologi Positif. Departemen Psikologi, Universitas Gothenburg, Swedia.

Dolan George (2015). Gambaran citra tubuh pada pria dan wanita: peran gender, kompetitif, dan emosi terkait yang berkaitan terhadap kepribadian

Dwinanda (2016) Hubungan *gratitude* dengan citra tubuh pada remaja, Jurnal Ilmiah Psikologi, Volume 9 No.1, Juni 2016

Ningsih dkk (2017) The Differences in body image based on the nutritional status of students of SMPN 13 Pekan Baru Sail Districts, JOMFK Vol.4 No.1, Februari 2017

Cobb, Nancy. J. (2007). *Adolescence, Change, And Diversity*. New York.

IDENTITAS PENULIS

Nama : Iin Hasanah

TTL : Bondowoso, 16 Mei 1983

Alamat : Jln. Trunojoyo Rt. 019 Rw. 004 Lombok Kulon Wonosari Bondowoso

HP : 085258063536