

**KECENDERUNGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DAN
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam
Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling



oleh

Neneng Ardita Pramesti Cahyani

NIM 2004579

PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2024

**KECENDERUNGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DAN
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

oleh
Neneng Ardita Pramesti Cahyani
2004579

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling Fakultas
Ilmu Pendidikan

© Neneng Ardita Pramesti Cahyani
Universitas Pendidikan Indonesia
2024

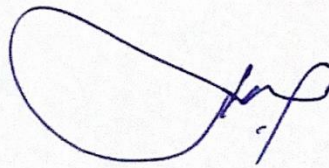
Hak Cipta dilindungi Undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

HALAMAN PENGESAHAN

**NENENG ARDITA PRAMESTI CAHYANI
2004579**

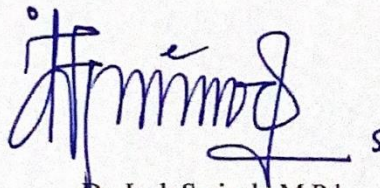
**KECENDERUNGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DAN
IMPLIKASINYA BAGI LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING**

disetujui dan disahkan oleh:
Pembimbing I



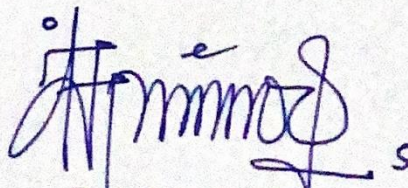
Dr. Yaya Sunarya, M.Pd.
NIP. 195911301987031002

Pembimbing II



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 197710142001122001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia



Dr. Ipah Saripah, M.Pd.
NIP. 197710142001122001

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan skripsi dengan judul “Kecenderungan Citra Tubuh Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” ini beserta seluruh isinya adalah benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2024

Neneng Ardita Pramesti Cahyani
NIM 2004579

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan rahmat, karunia, dan kasih sayang-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Kecenderungan Citra Tubuh Pada Remaja dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling” sebagai syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam Bidang Ilmu Bimbingan dan Konseling. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW., kepada para keluarganya, sahabatnya, dan semoga sampai kepada kita selaku umatnya.

Penyusunan skripsi ini mengangkat fenomena terkait citra tubuh yang saat ini menjadi perhatian remaja. Adanya perubahan fisik pada remaja membuat mereka menaruh banyak perhatian pada tubuhnya. Remaja diharapkan memiliki citra tubuh yang positif. Hal ini merujuk pada tugas perkembangan pada remaja yaitu menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif. Namun, fakta di lapangan masih terdapat remaja yang memiliki citra tubuh negatif yang dapat menyebabkan masalah dalam pertumbuhan dan perkembangannya, baik secara psikis maupun biologis. Tujuan dari penyusunan skripsi ini tidak hanya memberikan pemahaman terkait kecenderungan citra tubuh remaja, namun menjelaskan upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan citra tubuh remaja menjadi lebih positif melalui bimbingan pribadi yang sudah dirancang. Harapannya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi berbagai pihak, khususnya bagi guru bimbingan dan konseling/konselor dalam meningkatkan citra tubuh positif.

Bandung, Agustus 2024

Neneng Ardita Pramesti Cahyani

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan segala nikmat, rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang keilmuan Bimbingan dan Konseling. Dalam penyelesaiannya, tentu saja penulis mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Maka dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam proses penyusunan skripsi, khususnya kepada:

1. Dr. Yaya Sunarya, M.Pd., selaku dosen pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaganya serta sabar dalam memberikan bimbingan, arahan, dan dorongan kepada penulis selama penyusunan skripsi, mulai dari awal penyusunan hingga akhirnya skripsi ini rampung.
2. Dr. Ipah Saripah, M.Pd., selaku dosen pembimbing II sekaligus ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UPI yang telah meluangkan waktu dan tenaganya serta sabar dalam membimbing, memotivasi dan memberikan arahan dalam proses penyusunan skripsi sehingga selesai tepat waktu.
3. Bapak dan Ibu dosen Program Studi Bimbingan dan Konseling yang telah mendidik, membimbing, menasihati, memotivasi, dan memberikan banyak pelajaran kepada penulis selama menjalani perkuliahan.
4. Staf Program Studi Bimbingan dan Konseling selaku tenaga kependidikan yang telah banyak membantu kebutuhan administrasi penulis selama perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
5. Kepala Sekolah dan Guru Bimbingan dan Konseling serta Staf SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung yang telah membantu dan memberikan izin pada saat pelaksanaan penelitian.
6. Seluruh siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian yang dilakukan.

7. Seluruh pihak yang terlibat dalam proses penelitian skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, semoga kebaikan dan kemudahan selalu kebersamai.

Dengan kerendahan hati, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya. Semoga Allah SWT. memberikan kasih sayang-Nya atas segala kebaikan dan bantuan yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi.

Bandung, Agustus 2024

Neneng Ardita Pramesti Cahyani

ABSTRAK

Kecenderungan Citra Tubuh pada Remaja dan Implikasinya Bagi Layanan Bimbingan dan Konseling.

Pada masa remaja, individu diharapkan dapat menerima keadaan fisik dan menggunakannya secara efektif. Namun, pada kenyataannya masih terdapat remaja yang tidak merasa puas terhadap kondisi tubuhnya, sehingga mengarah pada citra tubuh negatif. Citra tubuh merupakan penilaian individu yang bersifat subyektif terhadap tubuhnya meliputi persepsi, perasaan, dan tindakan yang dimilikinya yang terbentuk dalam sikap puas atau tidak puas terhadap penampilannya. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh data empiris terkait kecenderungan citra tubuh yang dimiliki remaja sebagai siswa di Sekolah Menengah Atas. Penelitian ini juga bertujuan untuk menyusun rancangan layanan bimbingan dan konseling bidang pribadi untuk meningkatkan citra tubuh positif. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei dan desain penelitian *cross-sectional*. Instrumen yang digunakan merupakan instrumen pengembangan citra tubuh yang berisikan 40 butir item berdasarkan kajian teori oleh Cash & Pruzinsky. Partisipan dalam penelitian ini adalah siswa Kelas X SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung Tahun Ajaran 2023/2024 berjumlah 255 orang. Teknik sampling yang digunakan, yakni *Non Probability Sampling* dengan metode sampling jenuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata citra tubuh remaja secara umum berada pada kategori negatif. Fakta tersebut menunjukkan bahwa diperlukannya upaya untuk meningkatkan citra tubuh agar remaja lebih menerima kondisi fisiknya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling pribadi dinilai dapat menjadi salah satu alternatif untuk meningkatkan citra tubuh remaja menjadi lebih positif.

Kata Kunci: Citra Tubuh, Remaja, Fisik

ABSTRACT

Body Image Tendencies in Adolescents and Implications for Guidance and Counseling Services.

In adolescence, individuals are expected to accept their physical condition and use it effectively. However, in reality there are still adolescents who are not satisfied with their body condition, thus leading to a negative body image. Body image is an individual's subjective assessment of their body including their perceptions, feelings, and actions that are formed in a satisfied or dissatisfied attitude towards their appearance. This study aims to obtain empirical data related to adolescents' body image tendencies as Senior High School students. This study also aims to develop a personal guidance and counseling service design to improve positive body image. The research used a quantitative approach with survey method and cross-sectional research design. The instrument used is a body image development instrument which contains 40 items based on theoretical studies by Cash & Pruzinsky. The participants in this study were 255 students in the 10th grade of SMA Angkasa Lanud Husein Sastranegara Bandung for the 2023/2024 Academic Year. The sampling technique used, namely Non Probability Sampling with saturated sampling method. The results showed that the average adolescent body image was generally in the negative category. This fact shows that efforts are needed to improve body image so that adolescents are more accepting of their physical condition. Therefore, personal guidance and counseling can be an alternative to improve adolescents' body image to be more positive.

Keywords: Body Image, Adolescent, Physical

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
KATA PENGANTAR	iii
UCAPAN TERIMA KASIH	iv
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Identifikasi dan Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.5 Struktur Organisasi Skripsi	8
BAB II KONSEP CITRA TUBUH PADA REMAJA DAN LAYANAN BIMBINGAN DAN KONSELING	10
2.1 Citra Tubuh	10
2.2 Remaja	18
2.3 Layanan Bimbingan dan Konseling bagi Pengembangan Citra Tubuh Negatif.....	23
2.4 Penelitian Terdahulu	30
2.5 Posisi Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	33
3.1 Desain Penelitian	33
3.2 Partisipan Penelitian.....	34
3.3 Populasi dan Sampel	34
3.4 Instrumen Penelitian	35
3.5 Prosedur Penelitian	45
3.6 Analisis Data	46
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	50
4.1 Temuan Penelitian	50
4.2 Pembahasan.....	59
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	92
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	93
5.1 Simpulan	93
5.2 Implikasi Penelitian	94
5.3 Rekomendasi.....	94
DAFTAR PUSTAKA	96
LAMPIRAN	104

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Jumlah Populasi Penelitian	35
Tabel 3.2	Kisi-kisi Instrumen Citra Tubuh pada Remaja	39
Tabel 3.3	Hasil Uji Keterbacaan	40
Tabel 3.4	Contoh Pengerjaan Uji Ketepatan Skala.....	41
Tabel 3.5	Hasil Uji Validitas.....	44
Tabel 3.6	Kategori Reliabilitas Instrumen	44
Tabel 3.7	Hasil Uji Reliabilitas.....	45
Tabel 3.8	Pedoman Skoring Data.....	47
Tabel 3.9	Norma Kategorisasi Sampel Penelitian.....	48
Tabel 3.10	Deskripsi Kategorisasi Citra Tubuh.....	49
Tabel 4.1	Kecenderungan Citra Tubuh Siswa Secara Umum.....	50
Tabel 4.2	Kecenderungan Aspek-aspek Citra Tubuh Siswa.....	53
Tabel 4.3	Deskripsi Kebutuhan Berdasarkan Aspek Citra Tubuh	75
Tabel 4.4	Rumusan Tujuan Layanan	75
Tabel 4.5	Pengembangan Tema/Topik Layanan.....	80
Tabel 4.6	Rancangan Kegiatan Bimbingan dan Konseling	83
Tabel 4.7	Kriteria Keberhasilan	88
Tabel 4.8	Kebutuhan Sarana dan Prasarana.....	91

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1	Rumus Uji t Allen. L. Edward	42
Gambar 4.1	Kecenderungan Citra Tubuh berdasarkan Jenis Kelamin	51
Gambar 4.2	Persebaran Kecenderungan Citra Tubuh di Setiap Kelas.....	52
Gambar 4.3	Kecenderungan Citra Tubuh Aspek Evaluasi Penampilan	54
Gambar 4.4	Kecenderungan Citra Tubuh Aspek Orientasi Penampilan.....	55
Gambar 4.5	Kecenderungan Citra Tubuh Aspek Kepuasan Bagian Tubuh.....	56
Gambar 4.6	Kecenderungan Citra Tubuh Aspek Kecemasan menjadi Gemuk	57
Gambar 4.7	Kecenderungan Citra Tubuh Aspek Pengategorian Tubuh.....	58

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Administrasi Penelitian	105
Lampiran 2. Instrumen Penelitian	112
Lampiran 3. Pengolahan Data	128
Lampiran 4. Rancangan Pelaksanaan Layanan (RPL).....	136
Lampiran 5. Riwayat Hidup Penulis	179

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, T., Zahirah, H., & Sholehah, S. T. (2023). Pengaruh Media Massa terhadap Persepsi Remaja tentang Tubuh Ideal: Studi Kasus pada Remaja Pengguna Instagram. *Analitica Islamica: Jurnal Ilmu-Ilmu Keislaman*, 12(1), 182-193.
- Ali, M., & Asrori, M. (2015). *Psikologi Remaja (Perkembangan Peserta Didik)*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and Body Image: A Systematic Review. *Body Image*, 19, 79-88.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 80-88.
- Anindita, S. M. (2021). Model Remaja Putri: Body Image dan Bulimia Nervosa. *Jurnal Pemikiran dan Riset Sosiologi*, 2(1), 19-36. DOI: 10.47776/MJPRS.002.01.02.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology*, 5(2), 114-128. DOI: 10.22146/gamajop.50624.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badrujaman, A. (2020). *Evaluasi Program Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: PT Indeks.
- Baker, N., Ferszt, G., & Breines, J. G. (2019). A Qualitative Study Exploring Female College Students' Instagram Use and Body Image. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 22(4), 277-282.
- Bella, N. S., Maharani, V. M. A., & Nurdin, A. (2024). Representasi Kecantikan Perempuan Indonesia pada Iklan Media Sosial. *Jurnal Komunikasi dan Penyiaran Islam*, 5(1), 68-88.
- Berk, E. L. (2012). *Development Through The Lifespan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive Celebrity and Peer Images on Instagram: Effect on Women's Mood and Body Image. *Body Image*, 19, 37-43.

- Budianto, N. R. A., Hamid, H., & Ridfah, A. (2023). Pengaruh Perbandingan Sosial pada Teman Sebaya terhadap Citra Tubuh Siswa SMPN 6 Makassar. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(1), 75-88.
- Cahyaningrum, A. A., Effendy, M., & Pratikto, H. (2024). Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja: Adakah Peranana Self Acceptance?. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(2), 417-432.
- Cash, T. (2012). *Cognitive Behavioral Perspective on Body Image*. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Elsevier.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Understanding Body Images: Historical and Contemporary Perspective*. New York: Guilford Press.
- Chaplin, J. P. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research Design Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th Edt.). SAGE Publication, Inc.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Desmita. (2014). *Perkembangan Peserta Didik Bandung*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194-203.
- Evans, E. H., dkk. (2013). Body Dissatisfaction and Disordered Eating Attitudes in 7 to 11 Years Old Girls: Testing a Sociocultural Model. *Journal Body Image*, 10, 8-15.
- Fauzian, R. (2020). *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Sukabumi: CV Jejak.
- Febriana, A., & Wahyuni, E. (2023). Cognitive Behavioral Therapy untuk Meningkatkan Positive Body Image Remaja Putri: Sebuah Literatur Review. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur : Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3), 320-331.

- Fox, J., & Vendernia, M. A. (2016). Selective Self-Presentation and Social Comparison Through Photographs on Social Networking Sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(10), 593-600. DOI: 10.1089/cyber.2016.0248.
- Frisen, A., Holmqvist, K. (2010). What Characterize Early Adolescents with a Positive Body Image? A Qualitative Investigation of Swedish Girls and Boys. *Body Image*, 7(3).
- Garaika., & Darmanah. (2019). *Metodologi Penelitian*. Lampung: CV. Hira Tech.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Woman, and Children* (2nd ed.). New York: Psychology Press.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (3rd ed.). New York: Psychology Press.
- Handayani, T. (2018). Hubungan Body Image dan Imaginary Audience dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324. DOI:10.32696/jp2sh.v3i1.94.
- Honigman, R. & Castle, D. J. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52-62.
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2019). *Body Image Distortion*. Treasure Island: StatPearls Publishing.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husni, H. K., & Indrijati, H. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model pada Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja putri yang Obesitas. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(3), 207-209.
- Iswari, N. K. A. S., & Wilani, N. M. A. (200). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Penyesuaian Diri pada Remaja Awal di SMPN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12-21.
- Jahja, Y. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Juliastuti, D., dkk. (2022). Faktor Risiko Internal Citra Tubuh Negatif pada Remaja Putri di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan*, 13(3), 170-174.
- Jung, E. H., & Jun, M. K. (2022). Factors Affecting Body Image Distortion in Adolescents. *Children(Basel)*, 9(12), 1944.

- Laksmi, Z. A., Martha, A., dan Deny, Y. F. (2018). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Makan Dan Kebiasaan Olahraga Pada Wanita Dewasa Muda Usia 18-22 Tahun (Studi Pada Mahasiswi Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2).
- Lancia, F., Liliyana., & Aziz, A. (2023). K-Beauty dan Standar Kecantikan di Indonesia (Analisis Wacana Sara Mills pada Kanal YouTube Priscilla Lee). *Jurnal Multidisplin West Science*, 2(1), 56-68.
- Lupitasari. (2019). Hubungan antara Harga Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Putri Kelas X SMA. *Acta Psychologia*, 1(2), 162-167.
- Maharani, B. M., Putri, B. C. N. H., & Devita, T. (2020). The Role of Photo Editing in Instagram Towards the Body Image Among Female Teenagers. *Asian Journal of Media and Communication*, 4(1), 49-56.
- Marjo, H. K., Mamesah, M., & Nurjanah, S. (2017). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok terhadap Body Image Siswa. *Insight: Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(1), 70-79.
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh?. *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56-69.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif pada Ketidakpuasan terhadap Citra Tubuh (*Body Image Dissatisfaction*). *Jurnal Psikologi Islam*, 10(1), 1-10.
- Muliyati, H., dkk. (2019). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri. *CHMK Midwifery Sci J*, 2(1), 22-23.
- Myers, A., & Rosen, J. C. (1999). Obesity Stigmatization and Coping: Relation to Mental Health Symptoms, Body Image, and Self Esteem. *Psychology Journal*, 2(3), 1-10.
- Nasution, A. S., dkk. (2024). Persepsi Citra Tubuh Remaja di Kota Bogor. *Majalah Kesehatan*, 11(1), 31-38.
- Ney, P., Kasim, N. M., & Mustika, W. (2023). Operasi Bedah Plastik dalam Perspektif Hukum Islam. *MANDUB: Jurnal Politik, Sosial, Hukum dan Humaniora*, 1(3), 200-219. DOI: <https://doi.org/10.59059/mandub.v1i3.378>.
- Nomate, E. S., dkk. (2017). Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Unnes Journal of Public Health*, 6(3).
- Nuralifa, S. I. P., Rachman, A., & Arsyad, M. (2022). Pengaruh Body Image terhadap Self-Esteem pada Siswa di SMP Negeri 27 Banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8(2), 126-133.

- Nurfatmawati., Mansyur, A. Y., dan Hamid, H. (2022). Pengaruh Kebersyukuran terhadap Citra Tubuh Siswa SMKS. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1), 97-107.
- Nurhasanah, N., & Kanda, A. S. (2024). Pengaruh Media Sosial Instagram terhadap Perilaku Masyarakat. *Intelletika: Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(2), 33-39. DOI: <https://doi.org/10.59841/intellektika.v2i2.922>.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57-75. DOI: <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>.
- Nurwahidah, N. (2019). Pengaruh Menopause pada Wanita Umur 45-60 Terhadap Perubahan Body Image di Dusun Kawae Desa Maria Utara Kecamatan Wawo Kabupaten Bima Tahun 2019. *Bima Nursing Journal*, 1(1), 1-7.
- Panda, R., Lestari, D. R., & Santi, E. (2023). Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(1), 546-553.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Fieldman, R. D. (2008). *Human Development 2*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Paramesti, N., & Savitri, S. I. (2022). Gambaran Body Image dengan Kecemasan Penampilan Sosial pada Remaja Akhir Perempuan. *MerPsy Journal*, 14(1), 11-30.
- Paramita, P., & Asmarany, A.I. (2023). Hubungan Konsep Diri dan Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Generasi Z Penggemar K-Pop. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3608-3618. DOI: <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26204>.
- Pongpalilu, F., dkk. (2023). *Perkembangan Peserta Didik: Teori & Konsep Perkembangan Peserta Didik Era Society 5.0*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Pramono, I., & Rossalia, N. (2023). Citra Tubuh dan Faktor Pembentuk Citra Tubuh Perempuan Emerging Adult yang Mengalami Kenaikan Berat Badan Signifikan Ketika Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi MANASA*, 12(1), 50-66.
- Prayitno., & Amti, E. (2008). *Dasar-Dasar Bimbingan dan Konseling*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Purwanti, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553-568.
- Putri, R. N., dkk. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15-19 Tahun di Kota Semarang. *Media Kesehat Masy Indones*, 20(3), 193-199.

- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan mengenai Landasan Teori Body Image bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 121-135.
- Ratnawati, V. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2).
- Ricciardelli, L. A., & Yager, Z. (2015). *Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction* (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315849379>.
- Rizqiyah, D. M. M., & Maryam, E. W. (2023). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Kecemasan Sosial Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(3).
- Rodgers, R. F., dkk. (2017). Media Exposure in Very Young Girls: Prospective and Cross-sectional Relationship with BMI, Self-Esteem and Body Size Stereotypes. *Developmental Psychology*, 53(12), 2356.
- Ruimassa, A. P. (2023). Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja. *Dunamis: Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani*, 7(2), 769-784. DOI: 10.30648/dun.v7i2.845.
- Saepudin, A., Hidayat, W., Supriatna, E. (2022). Gambaran Body Image pada Siswa Kelas XI SMAN 1 Margaasih. *FOKUS*, 5(4), 304-310.
- Salamah, D. G. M., dkk. (2022). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99-106. Doi: <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.8019>.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan*, Edisi 11 jilid 1. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2007). *Psikologi Perkembangan* Edisi 11 Jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. (2018). Hubungan antara Social Comparison dan Harga Diri terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 40-52.
- Sari, C. A. L. S., & Soetjningsih, C. H. (2021). Hubungan Antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Siswi di SMA Kristen 1 Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 18(1), 886-894.
- Sarwono, S. (2015). *Psikologi remaja*. Jakarta: Raja Grafindo.

- Setiawati, N. A. (2020). Hubungan antara Perbandingan Sosial dan Citra Tubuh pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Skripsi*. Malang: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Smolak, L. (2004). Body Image in Children and Adolescents: Where Do We Go From Here?. *Body Image*, 1(1), 15-28.
- Sobur, A. (2016). *Psikologi Umum*. Bandung: CV Pustaka Setia.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Suherman, U. (2009). *Manajemen Bimbingan dan Konseling*. Bandung: Rizqi Press.
- Sukamto, M., Hamidah., & Fajrianthi. (2019). Can I Look Like Her?: Body Image of Adolescent Girls Who Use Social Media. *Makara Hubs-Asia*, 23(1), 60-72. doi: 10.7454/hubs.asia.1120519.
- Sulistya, E., dkk. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(2), 135-140.
- Sumanty, D., dkk. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam dan budaya*, 1(1), 9-28.
- Susanto, A. (2018). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah: Konsep, Teori, dan Aplikasinya*. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Sutini, T., dkk. (2022). Pengaruh Media Sosial terhadap Citra Tubuh pada Remaja dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 159-166.
- Thompson, K. J. (1996). *Eating Disorder, Body Image & Obesity: An Integrative Guide for Assessment and Treatment*. USA: American Psychology Association.
- Thompson, K. J., dkk. (1999). *Exactng Beauty: Theory, Assessment, and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Toselli, S., dkk. (2022). Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. *International journal of environmental research and public health*, 19(22), 15119. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215119>.
- Usmar, A. P. M., Dewi, E. M. P., Hamid, H. (2022). Pengaruh Upward Comparison terhadap Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media di Kota Makassar. *PESHIUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 1(4), 269-280.

- Vuong, A. T., dkk. (2021). Social Media Use and Body Dissatisfaction in Adolescents: The Moderating Role of Thin-and Muscular-Ideal Internalisation. *International journal of environmental research and public health*, 18(24), 13222. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413222>.
- Waghachavare, V. B., dkk. (2013). A study of stress among students of professional colleges from an urban area in India. *Clinical and Research: SQU Medical Journal*, 13(3), 422-429.
- Wangu, E. W., Widjayanti, Y., & Silalahi, V. (2023). Citra Tubuh (Body Image) dan Perilaku Makan pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(1), 7-14.
- Wati, I. A. (2018). Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Menumbuhkan Sikap Positif Siswa. *Al-Tazkiah*, 7(2), 91-111.
- Wijayanti, R. I. (2022). Representasi Kecantikan Perempuan Indonesia dalam Media Sosial Instagram @Projectpuanid. *Hasanuddin Journal of Sociology (HJS)*, 4(2), 103-118.
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan Antar Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pelajar Puteri di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38-47.
- Yusuf, S. (2019). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Yusuf, S., & Nurihsan, A. J., (2014). *Landasan Bimbingan dan Konseling*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zhafirah, T., & Dinardinata, A. (2018). Hubungan Antara Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 334-340.