

# Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi

## Literatur

Afifah Chusna Az Zahra<sup>1\*</sup>, dan Pravissi Shanti<sup>2</sup>

<sup>1,2)</sup> Psikologi, Universitas Negeri Malang, Malang

\*Penulis Koresponden: Afifah Chusna Az Zahra. Email: afifah.chusna.1708116@students.um.ac.id

### Abstrak

Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik dan perubahan sosial yang dapat memberikan dampak terhadap dirinya seperti perhatian terhadap tubuh secara berlebihan. Dalam hal ini, berkaitan dengan body image. Masalah *body image* tidak hanya dialami oleh remaja perempuan saja namun juga pada remaja laki-laki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memaparkan *body image* remaja laki-laki. Metode penelitian yang digunakan yaitu studi literatur. Studi literatur pada penelitian ini menggunakan 22 jurnal yang terdiri dari 11 jurnal internasional dan 11 jurnal nasional. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa persentase *body image* (citra tubuh) negatif remaja laki-laki masuk dalam kategori sedang. Faktor yang mempengaruhinya adalah persepsi individu, paparan media, pola asuh orangtua, komparasi sosial, dan faktor lingkungan eksternal seperti teman sebaya. Dampak dari permasalahan *body image* pada remaja diantaranya sulit untuk menyesuaikan diri, tingkat kepercayaan diri yang rendah, kecenderungan untuk obesitas semakin tinggi, dan berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja. Upaya yang dapat dilakukan yaitu dengan konseling kelompok, *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), dan berolahraga secara rutin. Melihat masih banyaknya remaja laki-laki yang mengalami permasalahan *body image* diperlukan penanganan dari berbagai pihak khususnya sekolah dan orangtua.

**Kata Kunci:** *body image*, remaja laki-laki, studi literatur

## 1. Pendahuluan

Salah satu periode yang penting dalam kehidupan manusia adalah masa remaja. Masa remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang ditandai oleh adanya perkembangan fisik, kognitif, dan sosioemosi (Santrock, 2011). Masa remaja juga dapat didefinisikan sebagai masa dimana seseorang mempunyai rasa ingin tahu tinggi, mencari pengalaman (dari kegagalan) hingga pada akhirnya menemukan apa yang sesuai dengan dirinya atau dikenal dengan jati diri (Ramanda et al., 2019). Pada masa remaja, individu mulai merasakan gejala dalam diri yang disebabkan oleh perubahan fisik. Perubahan tersebut dapat mempengaruhi perkembangan cara berpikir, emosi, bahasa, dan sosial remaja. Para ahli perkembangan berbeda pendapat terkait rentang usia remaja seperti Santrock (2011) yang berpendapat bahwa usia remaja dimulai dari 10 tahun hingga 22 tahun. Sedangkan, Papalia dan Olds (dalam Putro, 2017) menyatakan bahwa usia remaja berawal pada 12 tahun atau 13 tahun dan berakhir pada usia belasan tahun atau awal usia 20 tahun. Monks et al., (2006) dalam bukunya tentang usia remaja yaitu berlangsung antara usia 12-21.

Remaja mengalami beragam perubahan salah satunya adalah perubahan fisik yang cepat dan disertai kematangan seksual. Perubahan tersebut dapat berdampak pada rasa tidak yakin remaja terhadap dirinya sendiri dan kemampuannya. Perubahan fisik yang terdiri dari perubahan internal dan eksternal. Perubahan internal seperti sistem sirkulasi, pencernaan, dan sistem respirasi, sedangkan perubahan eksternal diantaranya bentuk badan, berat badan, tinggi badan, dan proporsi tubuh sangat berpengaruh terhadap perkembangan remaja dan konsep dirinya (Putro, 2017). Ditambah lagi dengan adanya standar kecantikan dan standar penampilan dalam masyarakat modern. Hal ini bisa berdampak secara psikologis pada remaja. Perhatian pada fisik berlebihan biasanya terjadi selama pubertas yaitu pada remaja awal (Santrock, 2011). Remaja pada umumnya mempunyai persepsi terhadap bentuk tubuh mereka sesuai dengan citra tubuh atau dikenal dengan *body image*. Menurut Grimm & Schwartz (2017) *body image* yakni pikiran, perasaan, sikap, dan persepsi individu mengenai tubuhnya sendiri. Menurut Denich & Ildil (2015), *body image* yaitu gambaran terkait dengan persepsi (cara pandang) seseorang mengenai bagaimana tubuh yang ideal dan keinginan individu terhadap tubuhnya berdasarkan persepsi orang lain serta keyakinan seseorang untuk menyesuaikan persepsi orang lain. *Body image* dapat berkembang melalui interaksi sosial (Alidia, 2018).

Remaja dengan *body image* positif mempunyai evaluasi dan persepsi positif terhadap ukuran dan bentuk tubuh serta merasakan kenyamanan dengan kondisi fisiknya, yang diwujudkan dalam rasa percaya diri serta konsep diri positif (Alidia, 2018). Bentuk dari *body image* positif adalah dengan menghargai tubuhnya dan merasa bangga serta merasa percaya diri dengan kondisi tubuhnya saat ini. Sedangkan, remaja dengan *body image* negatif, memandang negatif kondisi tubuhnya saat ini seperti pada bentuk dan ukuran badan. Selain itu, mereka juga sering merasa minder dan khawatir dengan kondisi fisik yang berdampak pada rasa tidak puas. *Body image* negatif ini dapat mengakibatkan remaja sulit menerima dirinya, peka terhadap kritik, tidak merespon penghargaan dari orang lain, dan mudah putus asa. Permasalahan *body image* tidak hanya dialami remaja perempuan saja namun remaja laki-laki ternyata juga mengalaminya. Permasalahan *body image* pada remaja laki-laki lebih mengarah pada proporsi tubuh, berat badan, bentuk badan, dan tinggi badan. Ditambah lagi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Gultzow et al (2020), laki-laki saat ini dihadapkan dengan tren tubuh berotot dan ramping. Ketidakpuasan terhadap tubuhnya dapat berdampak pada kesehatan dan permasalahan psikologis seperti stress, depresi, dan sebagainya.

Hasil survey awal yang telah dilakukan peneliti pada 75 remaja laki-laki di Kota Malang tanggal 5 Januari 2021 menunjukkan bahwa 61,3% mengalami permasalahan *body image*, sedangkan 38,7% tidak mengalami permasalahan *body image*. Permasalahan *body image* ini terkait dengan berat badan, bentuk tubuh, tinggi badan, warna kulit, permasalahan pada wajah dan rambut, serta merasa tidak semenarik orang lain. Faktor yang berpengaruh terhadap permasalahan *body image* adalah persepsi terhadap diri sendiri (45,3%), hubungan interpersonal (22,7%), lingkungan (17,3%), dan trauma masa lalu (8%). Media sosial yang paling berpengaruh terhadap permasalahan ini yaitu instagram (78,7%), TikTok (6,7%), Youtube (5,3%), dan Facebook (5,3%). Upaya yang sudah responden lakukan dalam meningkatkan *body image* positif diantaranya dengan mulai melakukan perawatan tubuh, olahraga, makan-makanan bergizi, menerapkan pola hidup sehat, menjaga penampilan, dan membiasakan diri *positive thinking*. Berpijak pada hasil survey tersebut dapat disimpulkan bahwa masih banyak remaja laki-laki di Kota Malang yang mengalami permasalahan *body image*.

Berdasarkan pemaparan dan survey awal telah dilakukan, peneliti tertarik untuk meneliti *body image* pada remaja laki-laki. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui *body image* remaja laki-laki.

Penelitian ini mempunyai batasan diantaranya hanya membahas satu variabel saja yaitu *body image*, objek penelitian ini hanya berfokus pada remaja laki-laki, dan metode yang digunakan yaitu studi literatur. Penelitian ini tergolong baru karena pada penelitian sebelumnya lebih banyak membahas mengenai *body image* pada remaja perempuan daripada remaja laki-laki. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Frederick & Essayli (2016) tentang Peran Orientasi Seksual dan *Body Mass Index* terhadap Remaja Laki-Laki, Pop (2016) tentang *Self Esteem* dan Persepsi *Body Image* pada Mahasiswa, Burnette et al. (2017) tentang Media Sosial dan Citra Tubuh pada Remaja Awal Perempuan, Ifdil (2017) tentang Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri, Baker et al. (2019) tentang *Body Image* Mahasiswa yang Menggunakan Instagram, Agustiningsih et al. (2020) tentang Korelasi antara *Body Image* dan Harga Diri pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun, dan Virgandiri et al. (2020) tentang Hubungan Citra Tubuh dan Gangguan Makan pada Remaja Putri. Sedangkan, penelitian ini lebih fokus pada *body image* pada remaja laki-laki. Kontribusi jurnal penelitian tersebut sebagai bahan untuk menyusun *state of the art* penelitian. Beberapa jurnal yang telah dikumpulkan bertujuan agar penelitian ini semakin kokoh karena isi jurnal tersebut bisa menjadi acuan. Dari jurnal yang sudah dipaparkan, tidak ada yang secara spesifik meneliti *body image* remaja laki-laki. Maka dari itu, dapat disimpulkan penelitian ini belum banyak diteliti dan masih tergolong baru.

## 2. Kajian Literatur

### 2.1 Remaja

Masa remaja dapat diartikan masa peralihan dalam kehidupan manusia yang menghubungkan masa anak-anak dengan masa dewasa (Santrock, 2011). Papalia & Olds (dalam Putro, 2017) mendefinisikan masa remaja sebagai masa peralihan perkembangan manusia antara masa anak-anak dengan masa dewasa dari usia 12 tahun /atau 13 tahun dan berakhir usia belasan tahun /atau awal usia 20-tahun an. Anna Freud (dalam Putro, 2017) mengungkapkan ketika individu memasuki masa remaja akan mengalami proses perkembangan seperti perkembangan psikoseksual, perubahan dalam menjalin relasi dengan orangtua dan cita-cita, serta dalam hal membentuk cita-cita untuk masa depan. Menurut Hurlock (2003), remaja yakni masa transisi dari masa anak-anak ke masa dewasa awal dan telah matang secara fisik, sosial, psikologis, dan emosi. Wirawan (dalam Putro, 2017) mengungkapkan bahwa definisi remaja harus disesuaikan dengan budaya setempat. Di Indonesia menggunakan batasan usia 11-24 tahun dan belum berstatus menikah dengan beberapa pertimbangan sebagai berikut.

1. Tanda sekunder mulai nampak saat berusia 11 tahun.
2. Mayoritas masyarakat menganggap jika anak yang berusia 11 tahun sudah akhir baligh.
3. Mulai terdapat tanda perkembangan pada usia 11 tahun diantaranya tercapai identitas ego, fase *genital*, dan kognitif serta moral yang berkembang.
4. Usia 24 tahun menjadi batas bagi anak yang masih bergantung pada orangtua dan belum menikah.
5. Status perkawinan menjadi prediktor individu digolongkan remaja atau tidak.

Sidik Jatmika (dalam Putro, 2017) dalam penelitiannya menyatakan ciri-ciri remaja diantaranya.

1. Para remaja mulai menyampaikan pendapatnya. Sebuah konflik dan ketegangan tidak jarang bisa menjauhkannya dari keluarga.

2. Lingkungan eksternal seperti teman sebaya lebih besar pengaruhnya. Remaja biasanya mempunyai kesenangan sendiri dan berperilaku yang bertentangan dengan kesenangan keluarga seperti gaya berpakaian, potongan rambut, dan lain-lain.
3. Terjadi perubahan fisik yang cepat seperti pertumbuhan maupun seksualitas.
4. Mempunyai rasa kurang percaya diri dan biasanya diiringi meningkatnya emosi sehingga berdampak pada kesulitan dalam menerima nasihat dan masukan dari orang lain.

Selain itu, ciri-ciri remaja menurut Hurlock (2003) yaitu:

1. Rentang waktu yang sangat penting dalam kehidupan salah satunya adalah masa remaja  
Masa remaja terjadi perubahan fisik yang pesat dan cepat, disertai perkembangan mental yang pada umumnya terjadi pada remaja awal. Perkembangan tersebut menyebabkan remaja harus melakukan adaptasi, nilai, serta minat terhadap hal tersebut.
2. Dianggap sebagai masa transisi (peralihan)  
Remaja berada pada rentang antara anak-anak dan dewasa. Apabila remaja diperlakukan seperti anak-anak maka remaja diajari bertindak yang tidak sesuai umurnya namun jika diperlakukan seperti dewasa, mereka sering dianggap terlalu besar. Meskipun begitu, ketidakjelasan status remaja ada sisi positifnya yaitu terdapat waktu untuk para remaja mengeksplor banyak pengalaman dan mengenali dirinya.
3. Terjadi berbagai perubahan  
Perubahan yang dimaksud diantaranya perubahan fisik, sikap dan perilaku. Perubahan fisik berlangsung dengan cepat pada remaja diiringi dengan sikap dan perilaku yang mengalami perubahan juga.
4. Mengalami berbagai problematika  
Problem yang dialami remaja pada umumnya sulit diatasi oleh mereka. Ketidakmampuan dalam melakukan *problem solving* terhadap dirinya sendiri mengakibatkan remaja menyelesaikan masalah dengan cara yang tidak sesuai.
5. Dikenal sebagai masa pencarian identitas diri  
Saat individu pada fase remaja awal, menyesuaikan diri dengan kelompok dianggap penting. Namun, dengan berjalannya waktu remaja mulai mengutamakan identitas dirinya dan tidak ingin menjadi sama dengan teman-temannya yang dapat menimbulkan suatu dilematik tersendiri dan menyebabkan krisis identitas.
6. Masa remaja dapat menimbulkan suatu ketakutan  
Stereotip masyarakat bahwa remaja senang berperilaku sesuai dengan kehendaknya, tidak dipercaya, dan lebih ke arah merusak sehingga orang dewasa khususnya orangtua harus memberikan bimbingan dan pengawasan terhadap kehidupan remaja.
7. Dianggap sebagai masa yang tidak realistik  
Pada masa ini, remaja melihat dirinya dan lingkungan sekitar sesuai dengan keinginannya. Terlebih lagi, dalam hal cita-cita dan harapannya di masa depan. Remaja biasanya merasakan rasa sedih apabila tidak berhasil mencapai apa yang menjadi tujuannya tersebut.
8. Dianggap sebagai ambang masa dewasa  
Remaja merasakan gelisah ketika meninggalkan stereotip dan biasanya ingin memberi kesan pada orang sekitar bahwa dirinya merupakan orang dewasa. Agar dianggap sebagai orang dewasa, remaja memusatkan pada perilaku seperti seks bebas, merokok, dan sebagainya.

## 2.2 *Body image* (citra tubuh)

*Body image* atau dikenal dengan citra tubuh didefinisikan sebagai beraneka ragam konstruksi yang terdiri dari berbagai komponen diantaranya komponen afektif, kognitif, perseptual, dan perilaku (Soulliard et al., 2019). Menurut Cash & Pruzinky (dalam Ahadzadeh et al., 2018), *body image* mengacu pada evaluasi kognitif dan emosional seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh mereka serta sejauh mana mereka menempatkan penampilan fisik. Dimensi afektif *body image* adalah emosi seseorang tentang penampilan mereka dan mengukur perasaan mengenai masalah berat badan dan sebagainya. Dimensi kognitif *body image* diantaranya keyakinan, pikiran, dan atribusi yang berkaitan dengan penampilan. Menurut penelitian Clay, Viglones & Dittmar (dalam Turel et al., 2018), pola makan yang tidak teratur sering dikaitkan dengan tekanan sosial budaya dan permasalahan pada *body image*. Lebih lanjut, Grimm & Schwartz (2017) mendefinisikan citra tubuh yaitu pikiran, sikap, perasaan, dan cara pandang individu tentang kondisi tubuhnya.

*Body image* diartikan sebagai suatu konsep yang mencakup cara pandang seseorang tentang fisiknya (Neagu, 2015). Citra tubuh tidak hanya terbatas pada estetika ciri-ciri individu dengan mempertimbangkan keadaannya seperti kesehatan, seksualitas, dan sebagainya. *Body image* berubah dari waktu ke waktu dalam konteks tertentu. *Body image* merupakan representasi atau penggambaran diri secara sadar yang berasal dari informasi visual tentang ukuran dan bentuk bagian tubuh (Gallagher & Cole dalam Fuentes et al., 2013).

Menurut Thompson (2000), faktor yang mempengaruhi *body image* sebagai berikut.

a. Pengaruh berat badan dan persepsi seseorang mengenai bentuk tubuh.

Keinginan individu untuk mempunyai penampilan menarik dan dengan tubuh ideal dapat membuat individu berusaha menjaga pola makan sehingga berat badannya tetap normal dan ideal. Hal ini dapat mempengaruhi seseorang untuk membentuk *body image* sesuai dengan ekspektasi diri.

b. Faktor Budaya

Terdapat pengaruh antara lingkungan sosial dan komunikasi yang dilakukan oleh suatu budaya mengenai penampilan fisik dan ukuran tubuh menarik.

c. Media massa

Gambaran yang ideal tentang *figure* di media massa baik itu perempuan maupun laki-laki yang memiliki tampilan fisik menarik mempengaruhi sebagian masyarakat tentang gambaran tubuhnya.

d. Faktor Jenis kelamin

Faktor penting perkembangan *body image* adalah jenis kelamin. Beberapa penelitian terkait *body image* mengungkapkan bahwa perempuan cenderung mengembangkan *body image* negative dibandingkan dengan laki-laki.

e. Usia

Remaja perempuan mayoritas mengalami permasalahan *body image*. Remaja perempuan memperhatikan tubuh mereka termasuk bentuk dan berat badan. Namun, tidak menutup kemungkinan remaja laki-laki juga mengalami hal tersebut. Namun, tidak menutup kemungkinan remaja laki-laki juga mengalaminya.

f. Keluarga

Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa *body image* melibatkan peran keluarga termasuk orangtua. Ketika bayi lahir, sebagian orangtua mempunyai pandangan ideal tentang tubuh anak mereka.

Menurut teori Cash & Pruzinsky (2002), aspek *body image* diantaranya:

1. *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), yaitu evaluasi dari penampilan dan keseluruhan kondisi tubuh, terkait dengan rasa puas dan tingkat menarik tidaknya penampilan.
2. *Appearance Orientation* yakni atensi (perhatian) seseorang pada penampilannya dan usaha untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilannya.
3. *Overweight Preoccupation* (Kecemasan menjadi Gemuk), yaitu mengukur tingkat kecemasan terhadap kenaikan berat badan, tingkat kewaspadaan individu pada berat badan, dan kecenderungan untuk melakukan diet.
4. *Self Classified Weight* (Pengkategorian Ukuran Tubuh), terkait dengan bagaimana individu memandang dan menilai berat badan.
5. *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan terhadap Bagian Tubuh), mengenai rasa puas individu terhadap bagian tubuh tertentu seperti wajah tubuh bagian atas (dada, lengan, bahu), tubuh bagian tengah (pinggang dan perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki) dan bagian tubuh keseluruhan lainnya.

### 3. Metode

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah *literature review* atau studi literatur. Data penelitian didapatkan melalui tinjauan pustaka dan studi empiris pada berbagai buku dan jurnal penelitian sebelumnya yang berfokus pada *body image* remaja laki-laki. Pengumpulan data menggunakan mesin pencarian seperti *Google Scholar*, dan *ScienceDirect*. Penelitian ini menggunakan 22 artikel ilmiah sebagai sumber data dengan detail pada tabel 1.

**Tabel 1: Artikel Ilmiah Penelitian 1.**

Peneliti, Tahun, Jurnal, dan Mesin Pencari	Judul	Variabel	Metode dan Sampel	Objek Penelitian
Diananda (2019) <i>Google Scholar</i> Jurnal Istighna	Psikologi Remaja dan Permasalahannya	Psikologi Remaja	Studi Literatur	Remaja
Coen et al. (2021) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Body Image</i>	<i>Media influence components as predictors of children's body image and eating problems: A longitudinal study of boys and girls during middle childhood</i>	<i>Body Image</i>	Penelitian kuantitatif dengan menggunakan kuesioner <i>self report</i> Sampel berjumlah 688 orang	Anak-anak berusia 8-11 tahun
Alidia (2018) <i>Google Scholar</i> Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan	<i>Body Image</i> Siswa Ditinjau Dari Gender	<i>Body Image</i>	Penelitian deskriptif komparatif Jumlah sampel sebanyak 166 siswa	Siswa Laki-Laki dan Perempuan Kelas XI SMAN 1 Tanjung Mutiara

**Tabel 1: Artikel Ilmiah Penelitian 1 (lanjutan).**

Peneliti, Tahun, Jurnal, dan Mesin Pencari	Judul	Variabel	Metode dan Sampel	Objek Penelitian
Musba & Abidin (2014) <i>Google Scholar</i> Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip	Hubungan Antara <i>Body Image</i> dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness	<i>Body Image</i> dan Penyesuaian Diri	Penelitian kuantitatif korelasional Jumlah sampel penelitian: 100 remaja laki-laki	Remaja Laki-Laki
Putra (2017) <i>Google Scholar</i> Jurnal Undiksha	<i>Body Image</i> dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga	<i>Body Image</i>	Studi Literatur yang didapatkan dari internet melalui mesin pencari Google	<i>Body Image</i> pada Jenis Kelamin Perempuan dan Laki-laki
Alleva et al. (2021) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Body Image</i>	"I appreciate your body, because..." Does promoting positive body image to a friend affect one's own positive body image?	<i>Body Image</i>	Penelitian Eksperimental Jumlah Sampel: 154 orang	Lulusan Sarjana
Demirdel & Ülger (2021) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Body Image</i>	<i>Body image</i> disturbance, psychosocial adjustment and quality of life in adolescents with amputation	<i>Body Image</i>	Studi <i>Cross Sectional</i> Jumlah Sampel: 42 remaja (26 laki-laki, 16 Perempuan)	Remaja berusia 11-18 tahun
Wati & Sumarmi (2017) <i>Google Scholar</i> Amerta Nutrition	Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi <i>Cross Sectional</i>	<i>Body Image</i>	Penelitian Observational dengan desain <i>cross sectional</i>	Remaja Putri di SMP Santa Agnes Surabaya
Dwinanda (2016) <i>Google Scholar</i> Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma	Hubungan <i>Gratitude</i> Dengan Citra Tubuh Pada Remaja	<i>Body Image</i> dan <i>Gratitude</i>	Penelitian Kuantitatif Korelasional Jumlah Sampel: 80 remaja	Remaja Laki-laki dan Perempuan yang berusia 15-21 tahun
Ganeswari & Wilani (2019) <i>Google Scholar</i> Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma	Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan <i>body dysmorphic disorder</i> (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> ) dan <i>Body Dysmorphic Disorder</i> (BDD)	Penelitian Kuantitatif Korelasional Jumlah Sampel: 208 remaja laki-laki	Remaja Laki-Laki yang berusia 17-22 tahun

**Tabel 1: Artikel Ilmiah Penelitian 1 (lanjutan).**

Peneliti, Tahun, Jurnal, dan Mesin Pencari	Judul	Variabel	Metode dan Sampel	Objek Penelitian
Wahyuni & Wilani (2019) <i>Google Scholar</i> Jurnal Psikologi Udayana	Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar	Komparasi Sosial dan Citra Tubuh	Metode Penelitian kuantitatif korelasional Jumlah Sampel: 100 remaja laki-laki	Remaja laki-laki yang berusia 12-22 tahun
Dewi & Widasavitri (2017) <i>Google Scholar</i> Jurnal Psikologi Udayana	Citra Tubuh pada Remaja Penyandang Tunadaksa yang Menempuh Pendidikan di Sekolah Umum	Citra Tubuh ( <i>Body Image</i> )	Penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Jumlah Subjek: 3 Orang	Remaja, yang terdiri dari 2 remaja laki-laki dan satu remaja perempuan
Mini et al. (2019) <i>Google Scholar</i> Jurnal Dunia Gizi	Citra Tubuh dan Perilaku Makan sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Putra Di SMA Negeri Kota Palu	Citra Tubuh dan Perilaku Makan	Penelitian menggunakan desain <i>case control</i> Jumlah Subjek: 174 remaja	Remaja putra yang berusia 15-18 tahun
Barron et al. (2021) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Body Image</i>	<i>The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women</i>	<i>Body Satisfaction</i> <i>Body Appreciation</i> <i>Self Compassion</i>	Penelitian kuantitatif Jumlah Sampel: 296 orang	Individu yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan dengan detail jumlah: 173 pria dan 123 wanita
Haakstad et al. (2021) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Psychology of Sport and Exercise</i>	<i>Mirror, mirror - Does the fitness club industry have a body image problem?</i>	<i>Body Image</i>	Penelitian kuantitatif dengan membagikan kuesioner tertutup Jumlah Sampel: 250	Pria dan Wanita yang berusia ≥18 tahun
Tiggemann & Anderberg (2020) <i>ScienceDirect</i> <i>Journal Body Image</i>	<i>Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image</i>	<i>Body Image</i>	Metode: <i>Experimental Design</i> Jumlah Sampel: 300 laki-laki	Laki-laki yang berusia 18-30 tahun
Turk & Waller (2020) <i>ScienceDirect</i> <i>Clinical Psychology Review</i>	<i>Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis</i>	<i>Self Compassion</i> , <i>Eating Disorder</i> , dan <i>Body Image</i>	Metode: Studi literatur Jumlah literatur: 59	-

**Tabel 1: Artikel Ilmiah Penelitian 1 (lanjutan).**

<b>Peneliti, Tahun, Jurnal, dan Mesin Pencari</b>	<b>Judul</b>	<b>Variabel</b>	<b>Metode dan Sampel</b>	<b>Objek Penelitian</b>
Fogelkvist et al. (2020) <i>ScienceDirect Journal Body Image</i>	<i>Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial</i>	<i>Eating Disorder, Body Image</i>	Metode: Desain eksperimental Jumlah sampel	260 pasien di klinik sweden yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan
Todd et al. (2019) <i>ScienceDirect Journal Body Image</i>	<i>An exploration of the associations between facets of interoceptive awareness and body image in adolescents</i>	<i>Interoceptive Awareness dan Body Image</i>	Metode: Kuantitatif Jumlah Sampel: 265 remaja (140 girls and 125 boys)	Remaja laki-laki dan perempuan yang berusia 13-16 tahun
Gattario & Frisén (2019) <i>ScienceDirect Journal Body Image</i>	<i>From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood</i>	<i>Body Image</i>	Metode: Kualitatif dengan menggunakan metode pengumpulan data wawancara Jumlah Subjek: 31 orang (15 wanita dan 16 Pria)	Wanita dan pria yang berusia 26-27 tahun
Sulistiya et al. (2017) <i>Google Scholar Jurnal Bimbingan Konseling</i>	Dampak Konseling Kelompok <i>Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring</i> untuk Meningkatkan <i>Body Image</i>	<i>Body Image</i>	Metode: kuantitatif dengan desain <i>pretest</i> dan <i>multiple posttest design</i> Jumlah Sampel: 30 orang	Mahasiswa semester IV
Chen et al. (2020) <i>ScienceDirect Children and Youth Services Review</i>	<i>Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion</i>	<i>Perceived parenting styles, Body Appreciation</i>	Metode: kuantitatif Jumlah Sampel: 455 siswa sekolah menengah	455 siswa sekolah menengah yang berusia 12-15 tahun dan berjenis kelamin laki-laki serta perempuan

## 4. Hasil dan Pembahasan

### 4.1 Distribusi artikel

Penelitian ini menggunakan studi literatur yang terdiri dari 22 jurnal, 11 diantaranya jurnal internasional dan 11 jurnal nasional. Hasil data diperoleh yang berasal dari mesin pencarian yaitu sebesar 50% dari *Google Scholar* dan 50% dari *ScienceDirect*. Penelitian yang membahas mengenai *Body Image* pada remaja laki-laki sebanyak 19 jurnal sedangkan yang lainnya membahas mengenai *body image* secara umum, faktor yang mendorong, dan lain-lain. Sebagian besar analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan software SPSS yaitu sebesar 59% dan 4,5% menggunakan software r 3.63. Sampel yang digunakan dalam penelitian rata-rata berjumlah 100 responden. Objek penelitian sebagian besar adalah remaja yang berusia 12-21 tahun.

### 4.2 *Body image* pada remaja laki-laki

Remaja adalah masa transisi yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa. Remaja mengalami perkembangan yang pesat baik itu perkembangan mental dan perkembangan fisik (Diananda, 2019). Remaja pada umumnya memasuki tahap gambaran pribadi tentang bentuk tubuh mereka sesuai dengan bentuk tubuh yang diinginkan (Wati & Sumarmi, 2017). Gambaran pribadi tentang bentuk tubuh atau disebut citra tubuh (*body image*). *Body image* merupakan cara pandang, pemikiran, dan perasaan individu terhadap kondisi fisiknya (Putra, 2017). Alleva et al. (2021) dalam penelitiannya yaitu individu dengan *body image* positif dapat memberikan efek yang positif juga dalam peningkatan *body image* orang lain khususnya pada orang-orang terdekat. Saling ketergantungan antara individu dengan lingkungan yang berhubungan dengan *body image* positif disebut timbal balik. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alidia (2018), citra tubuh remaja laki-laki masuk kategori sangat tinggi dengan detail perhitungan statistik yaitu kategori sangat tinggi (30,357%), kategori tinggi (28,571%), kategori sedang (26,786%), kategori rendah (8,929%), kategori sangat rendah (5,357%). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian Gattario & Frisén (2019) mengungkapkan bahwa perempuan lebih cenderung berpikir citra tubuh positif sedangkan laki-laki cenderung melakukan upaya untuk memperbaiki tubuhnya. Terdapat dua faktor yang mempengaruhi *body image* negatif yakni faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internalnya adalah *interoceptive awareness* dan *gratitude*. *Body Image* berhubungan dengan *interoceptive awareness* seperti pada hasil penelitian Todd et al. (2019). *Interoceptive awareness* adalah sumbu sensasi ke otak yang berkaitan dengan kondisi tubuh internal dan organ viseral (Garfinkel et al., 2015). Penelitian sebelumnya dari Dwinanda (2016) mengungkapkan bahwa terdapat korelasi citra tubuh dan *gratitude* dimana korelasi tersebut positif. Hal tersebut dapat diinterpretasikan semakin tinggi *gratitude*, citra diri yang dimiliki individu akan mengarah pada positif juga. Selain faktor internal, terdapat faktor-faktor lain yang menyebabkan permasalahan *body image*. Faktor eksternal terdiri dari perlakuan orang sekitar, komparasi sosial, pola asuh orangtua, dan paparan media. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Coen et al. (2021), salah satu faktor pendorong permasalahan *body image* pada individu adalah paparan media. Pengaruh media signifikan terhadap berat badan, bentuk tubuh, dan kekhawatiran tentang makanan. Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, penelitian dari Barron et al. (2021) menunjukkan adanya hubungan antara paparan media dengan ketidakpuasan terhadap kondisi fisik pada individu dan terdapat pengaruh antara paparan konten terkait penampilan dengan *body image*.

Menurut penelitian Tiggemann & Anderberg (2020), terdapat pengaruh paparan gambar pria ideal di instagram terhadap kepuasan tubuh pria. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi & Widiasavitri (2017) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi negatif atau positifnya *body image* pada remaja penyandang tunadaksa adalah bagaimana perlakuan orang sekitar, kebersyukuran, dan dukungan dari orang terdekat. Selain itu, perbandingan diri dengan orang lain juga dapat mempengaruhi remaja laki-laki dalam memandang kondisi fisiknya. Menurut penelitian dari Wahyuni & Wilani (2019), komparasi sosial berkorelasi dengan *body image*. Interpretasi terhadap hasil penelitian tersebut yakni individu yang semakin tinggi komparasi sosial maka semakin tinggi citra tubuh remaja laki-laki, begitupun sebaliknya apabila komparasi sosial rendah maka citra tubuh pada remaja laki-laki juga rendah. Faktor ketiga yang mempengaruhi *body image* remaja adalah pola asuh atau gaya pengasuhan orangtua. Chen et al. (2020) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa gaya pengasuhan, *mindfulness*, dan *self compassion* orangtua terkait dengan *body appreciation* remaja. Selain itu, faktor yang paling berpengaruh terhadap *body image* negatif pada masa remaja diantaranya teman sebaya yang memberikan pengaruh negatif dan rasa tidak puas terhadap hidup (Gattario & Frisén, 2019).

Dampak *body image* yang negatif diantaranya penyesuaian diri yang rendah, sulitnya beradaptasi, meningkatkan faktor *overweight/* obesitas, dan berpengaruh terhadap kualitas hidup remaja. Menurut penelitian dari Musba & Abidin (2014), terdapat hubungan positif *body image* dan penyesuaian diri remaja laki-laki yang melakukan olahraga *fitness*. Semakin positif *body image* yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat penyesuaian diri. Sebaliknya, semakin negatif *body image* individu maka penyesuaian diri semakin rendah. Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 31,1% pada variabel penyesuaian diri remaja laki-laki yang melakukan latihan *fitness*. Penelitian Demirdel & Ülger (2021) menyatakan bahwa *body image* merupakan prediktor kualitas hidup dan psikososial penyesuaian remaja yang diamputasi. Faktor lainnya adalah pendapatan keluarga. Ketika seseorang remaja harus terpaksa untuk diamputasi maka kemungkinan akan berdampak pada kualitas hidup dan kemampuan adaptasi terhadap lingkungan sosialnya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Ganeswari & Wilani (2019) menyatakan bahwa ada hubungan citra tubuh (*body image*) dan kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* pada remaja laki-laki. Ketidakpuasan pada citra tubuh remaja dapat meningkatkan faktor resiko *overweight/* obesitas (Mini et al., 2019). Perbedaan persepsi tubuh ideal pada remaja putra dapat membuat remaja laki-laki mempunyai permasalahan terkait dengan pandangan pada tubuhnya. Melihat resiko yang ditimbulkan, diharapkan sekolah perlu melakukan sosialisasi mengenai permasalahan *body image*, perilaku makan yang tepat dan benar, serta pengetahuan tentang *body image* yang positif.

Upaya untuk meningkatkan *body image* positif diantaranya *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT), Konseling Kelompok, dan dengan berolahraga. Berolahraga sebagai upaya dalam memperbaiki diri sendiri dan penampilan. Hal tersebut diperkuat dengan hasil penelitian Haakstad et al. (2021) yaitu peserta yang mengikuti olahraga teratur ( $\geq 2$  kali seminggu) memiliki hasil yang lebih baik pada total penilaian *body image* dibandingkan individu yang kurang berolahraga. Upaya kedua adalah konseling kelompok. Berdasarkan penelitian dari Sulistiya et al. (2017) mengungkapkan bahwa konseling kelompok dengan menggunakan *Cognitive Behavioral Therapy* teknik *cognitive restructuring* terbukti efektif untuk meningkatkan *body image* (citra tubuh) pada remaja. Upaya ketiga untuk meningkatkan *body image* adalah dengan pendekatan *self compassion*. Seperti pada penelitian Turk & Waller (2020) yang mengungkapkan bahwa *Self compassion* yang tinggi dikaitkan dengan *eating disorder* yang lebih

rendah, dan *body image* positif yang lebih besar. Selain itu, intervensi *self compassion* untuk *eating disorder* (patologi makan) dan *body image* (citra tubuh) efektif. Temuan ini mendukung peran *self compassion* dalam memahami dan menangani permasalahan makan dan citra tubuh. Pendekatan *self compassion* tampaknya menjadi strategi regulasi emosi adaptif dalam gangguan makan dan *body image*. Penelitian Fogelkvist et al. (2020) didapatkan hasil yaitu *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) efektif dalam mengatasi *eating disorder* dan masalah *body image*.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa permasalahan *body image* pada laki-laki masuk pada kategori sedang. Faktor-faktor yang mendorong terjadinya permasalahan *body image* tersebut diantaranya faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal diantaranya *interoceptive awareness* dan *gratitude*. Sedangkan, faktor eksternalnya adalah perlakuan orang sekitar, komparasi social, pola asuh orangtua, dan paparan media. Dampak dari seseorang mempunyai *body image* negatif yaitu sulit beradaptasi, penyesuaian diri rendah, meningkatkan kemungkinan obesitas, dan menurunkan kualitas hidup remaja. Upaya yang dapat dilakukan individu untuk meningkatkan *body image* positif diantaranya menerapkan pola hidup sehat seperti berolahraga, konseling kelompok dan menggunakan metode terapi. Implikasi hasil penelitian ini terbagi secara teoritis dan secara praktis. Implikasi hasil penelitian secara teoritis yaitu memberikan sumbangan pemikiran bagi ilmu Psikologi khususnya yang membahas mengenai *body image*, dan sebagai pijakan serta referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan *body image* pada remaja laki-laki. Implikasi secara praktis hasil penelitian yaitu diharapkan dapat menambah pengetahuan dan wawasan pada anak remaja agar selalu meningkatkan *body image* positif.

## Rujukan

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109–115. <https://doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- Ahadzadeh, A. S., Rafik-Galea, S., Alavi, M., & Amini, M. (2018). Relationship between body mass index , body image , and fear of negative evaluation : Moderating role of self-esteem. *Health Psychology Open*, 1–8. <https://doi.org/10.1177/2055102918774251>
- Alidia, F. (2018). Body Image Siswa Ditinjau Dari Gender. *Tarbawi : Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79–92. <https://doi.org/10.32939/tarbawi.v14i2.291>
- Alleva, J. M., Medoch, M. M., Priestley, K., Philippi, J. L., Hamaekers, J., Salvino, E. N., Humblet, S., & Custers, M. (2021). “I appreciate your body, because...” Does promoting positive body image to a friend affect one’s own positive body image? *Body Image*, 36, 134–138. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.11.002>
- 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. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0420>
- Barron, A. M., Krumrei-Mancuso, E. J., & Harriger, J. A. (2021). The effects of fitspiration and self-compassion Instagram posts on body image and self-compassion in men and women. *Body Image*, 37, 14–27. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.01.003>
- Burnette, C. B., Kwitowski, M. A., & Mazzeo, S. E. (2017). “I don’t need people to tell me I’m pretty on social media:” A qualitative study of social media and body image in early adolescent girls. *Body Image*, 23(2017), 114–125. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.001>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Images: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (First Edit). Guildford Press.

- Chen, G., He, J., Cai, Z., & Fan, X. (2020). Perceived parenting styles and body appreciation among Chinese adolescents: Exploring the mediating roles of dispositional mindfulness and self-compassion. *Children and Youth Services Review, 119*(August), 105698. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105698>
- Coen, J. De, Verbeken, S., & Goossens, L. (2021). Media influence components as predictors of children's body image and eating problems: A longitudinal study of boys and girls during middle childhood. *Body Image, 37*, 204–213. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001>
- Demirdel, S., & Ülger, Ö. (2021). Body image disturbance, psychosocial adjustment and quality of life in adolescents with amputation. *Disability and Health Journal, xxx*(xxxx). <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2021.101068>
- Denich, A. U., & Ildil. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan, 3*(2), 55–61.
- Dewi, I. G. A. J. P., & Widiastuti, P. N. (2017). Citra Tubuh pada Remaja Penyandang Tunadaksa yang Menempuh Pendidikan di Sekolah Umum. *Jurnal Psikologi Udayana, 4*(2), 333–346.
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Jurnal Istighna, 1*(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Dwinanda, R. (2016). Hubungan Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma, 9*(1), 34–41.
- Fogelkvist, M., Gustafsson, S. A., Kjellin, L., & Parling, T. (2020). Acceptance and commitment therapy to reduce eating disorder symptoms and body image problems in patients with residual eating disorder symptoms: A randomized controlled trial. *Body Image, 32*, 155–166. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.01.002>
- Frederick, D. A., & Essayli, J. H. (2016). Male body image: The roles of sexual orientation and body mass index across five national U.S. studies. *Psychology of Men and Masculinity, 17*(4), 336–351. <https://doi.org/10.1037/men0000031>
- Fuentes, C. T., Longo, M. R., & Haggard, P. (2013). Body image distortions in healthy adults. *Acta Psychologica, 144*(2), 344–351. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2013.06.012>
- Ganeswari, A. A. I. G., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder (BDD) pada remaja akhir laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana, 6*(1), 65–75. <https://doi.org/10.24843/jpu.2019.v06.i01.p07>
- Garfinkel, S. N., Seth, A. K., Barrett, A. B., Suzuki, K., & Critchley, H. D. (2015). Knowing your own heart: Distinguishing interoceptive accuracy from interoceptive awareness. *Biological Psychology, 104*, 65–74. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2014.11.004>
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image, 28*, 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.002>
- Grimm, J., & Schwartz, J. (2017). Body Image and Race on Gay Male-Targeted Blogs. *Howard Journal of Communications, 0*(0), 1–16. <https://doi.org/10.1080/10646175.2017.1300967>
- Gultzow, T., Guidry, J. P. D., Schneider, F., & Hoving, C. (2020). Male Body Image Portrayals on Instagram. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(5), 281–289. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0368>
- Haakstad, L. A. H., Jakobsen, C., Barstad Solberg, R., Sundgot-Borgen, C., & Gjestvang, C. (2021). Mirror, mirror - Does the fitness club industry have a body image problem? *Psychology of Sport and Exercise, 53*, 101880. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101880>
- Hurlock, E. (2003). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Ildil, I. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling, 2*(3), 107–113.
- Mini, Y., Sudargo, T., Tsani, A. F. A., & Huriyati, E. (2019). Citra Tubuh dan Perilaku Makan sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja Putra Di SMA Negeri Kota Palu. *Jurnal Dunia Gizi, 2*(2), 101–107.

- Monks, F. ., Knoers, A. M. ., & Haditono, S. . (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Gajah Mada University Press.
- Musba, E., & Abidin, Z. (2014). Hubungan Antara Body Image dengan Penyesuaian Diri pada Remaja Pria yang Melakukan Latihan Fitness. *Empati: Jurnal Karya Ilmiah S1 Undip*, 3(2), 147–156.
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. *Anthropology*, 17(1), 33–43.
- Pop, C. (2016). Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Egitim Arastirmalari - Eurasian Journal of Educational Research*, 64, 31–44. <https://doi.org/10.14689/ejer.2016.64.2>
- Putra, A. (2017). Body Image dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga. *Jurnal Undiksha*, 2(2), 89–97.
- Putro, K. Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama*, 17(1), 25–32.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121–135. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Santrock, J. W. (2011). *Life Span Development (Thirteenth)*. McGraw Hill.
- Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image , sport confidence , flow state , and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body Image*, 28, 93–100. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.12.009>
- Sulistiya, E., Yuwono, D., & Sugiharto, P. (2017). Dampak Konseling Kelompok Cognitive Behavior Therapy (CBT) Teknik Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Body Image. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6(2), 135–140.
- Thompson, J. . (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Muscles and bare chests on Instagram: The effect of Influencers' fashion and fitspiration images on men's body image. *Body Image*, 35, 237–244. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.10.001>
- Todd, J., Aspell, J. E., Barron, D., & Swami, V. (2019). An exploration of the associations between facets of interoceptive awareness and body image in adolescents. *Body Image*, 31, 171–180. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.004>
- Turel, T., Jameson, M., Gitimu, P., Rowlands, Z., Mincher, J., & Pohle-krauzza, R. (2018). Disordered eating : Influence of body image , sociocultural attitudes , appearance anxiety and depression - a focus on college males and a gender comparison. *Cogent Psychology*, 5(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/23311908.2018.1483062>
- Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>
- Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Relationship of Body Image with Eating Disorder in Female Adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Science)*, 8(1), 53–59. <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.01.1>
- Wahyuni, G. A. K. T. E., & Wilani, N. M. A. (2019). Hubungan antara komparasi sosial dengan citra tubuh pada remaja laki-laki di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 945–954.
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398–405. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>