

# Pengukuran Skala Body Image dan Edukasi Kesehatan Stop Body Shamming pada Remaja

Yustiana Olfah <sup>a,1,\*</sup>, Tri Siswati <sup>a,2</sup>, Bondan Palestin <sup>a,3</sup>, Ellen Nur Azizah <sup>b,4</sup>,  
Anisa Kartika Sari <sup>b,5</sup>

<sup>a</sup> Dosen Keperawatan, Jalan Tatabumi No.3, Sleman and 55293

<sup>b</sup> Mahasiswa Keperawatan, Jalan Tatabumi No.3, Sleman and 55293

<sup>1</sup>[yustianaolfahjogya@gmail.com](mailto:yustianaolfahjogya@gmail.com)<sup>\*</sup>; <sup>2</sup>[trisiswati@gmail.com](mailto:trisiswati@gmail.com); <sup>3</sup>[bondan@gmail.com](mailto:bondan@gmail.com)<sup>3</sup>; <sup>4</sup>[ellenazizah01@gmail.com](mailto:ellenazizah01@gmail.com)<sup>4</sup>; <sup>5</sup>[22anisak@gmail.com](mailto:22anisak@gmail.com)<sup>5</sup>

\* corresponding author

## ARTICLE INFO

### Article history

Received: 31 July 2023

Revised: 10 Agustus 2023

Accepted: 15 Agustus 2023

### Keywords

Adolescents,  
Body image,  
Body shamming,  
Health education.

## ABSTRACT

Adolescence is a period of life transition from children to adults. In this periods there are many changes in both emotional, physical condition, interests, and behavior patterns. The changes that occur often make teenagers not ready to understand so that self-dissatisfaction occurs. The existence of self-dissatisfaction with one's physical condition causes negative feelings to arise so that one considers a non-ideal physical condition as a deficiency. This will trigger teenagers to do body shaming. If the stigma of body shaming is not immediately eradicated, it will result in teenagers being prone to mental health disorders such as anxiety and prone to stress. In addition, adolescents are also prone to obesity and cardiovascular disease due to psychological conditions experienced. By looking at these problems, community service is carried out which aims to determine body image in adolescents so that it is hoped that body shaming actions can be prevented. Community service activities were carried out at SMA N 1 Tempel, attended by 128 students from first grade of high school. Activities carried out in the form of filling out the body image scale using a g-form questionnaire and providing education on the prevention of Body Shamming to students. The results of the questionnaire showed that the body shamming that occurred in SMA N 1 Tempel adolescents was in the less category as much as 55%. With sufficient knowledge, it is hoped that adolescents will be able to have a good self-concept and be able to make efforts to prevent body shaming.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



## 1. Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi kehidupan dari anak-anak menjadi dewasa (Potter & Perry, 2010). Masa remaja ditandai dengan masa pubertas. Perubahan fisik khas pada remaja laki-laki yaitu timbulnya jakun, terjadinya mimpi basah, suara memberat, tumbuhnya kumis serta jenggot dan dada yang membidang. Pada remaja perempuan ditandai dengan menstruasi, pertumbuhan payudara dan pinggul yang mulai membesar. Terjadinya perubahan fisik ini akan mempengaruhi kondisi psikologis remaja. Perubahan-

perubahan yang terjadi seringkali membuat remaja tidak siap menerima sehingga terjadi ketidakpuasaan diri (Laily, 2020).

Konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh pengalaman diri dan penilaian lingkungan (Psikologi et al., 2019). Konsep diri terdiri dari dua aspek yaitu *body image* dan citra psikologis (Nurjanah, 2021). Marliani (2015) mengungkapkan bahwa konsep diri yang buruk menyebabkan individu melakukan penolakan diri. Jika remaja memiliki konsep diri negatif maka akan terjadi penolakan diri sehingga remaja sulit menerima diri sendiri (Psikologi et al., 2019).

Bericara mengenai kondisi tubuh menjadi hal yang sensitif bagi remaja (Laily, 2020). Kondisi fisik menjadi salah satu daya tarik penting yang berperan dalam penilaian hubungan sosial antar lawan jenis (Muhsin, 2014). Adanya ketidakpuasan diri dengan kondisi fisik yang dimiliki menyebabkan timbulnya perasaan negatif sehingga menganggap kondisi fisik yang tidak ideal merupakan sebuah kekurangan. Hal ini yang akan memicu remaja melakukan *body shaming*.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Amalia, Syarifah (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* dengan nilai  $0,000 < 0,05$  dengan nilai korelasi 0,548. Artinya semakin positif *body image* yang dimiliki seseorang maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Apabila korban *body shaming* memiliki *body image* positif maka akan tetap terbentuk kepercayaan diri sehingga korban tidak merasa minder dengan segala kondisi fisik yang dimiliki.

Pada tahun 2019, pandemi covid-19 menyerang seluruh dunia termasuk Indonesia. Untuk mengurangi penyebaran virus yang semakin meluas, sejumlah institusi memperlakukan *learning and work from home*. Media sosial menjadi semakin banyak digunakan untuk mengisi waktu luang. Banyak dampak positif seperti informasi yang semakin mudah didapat dan disebarluaskan namun disisi negatifnya banyak terjadi *cyber bullying*. Di era teknologi digital, kasus bullying semakin marak terjadi terutama di media sosial mengenai *body shaming* (Jalal et al., n.d.). Jika stigma *body shaming* tidak segera diberantas akibatnya gangguan kesehatan mental semakin marak terjadi pada remaja. Anxiety (kecemasan) merupakan salah satu gangguan psikologis yang dialami pada korban *body shaming* (Jalal et al., n.d.). Selain itu, remaja juga rentan mengalami stress. Stress dapat menyebabkan individu menjadi berhenti makan atau malah makan berlebih (Tunnisa, 2019). Stres mendorong individu untuk makan berlebihan terutama makanan kaya glukosa. Makanan kaya glukosa mengandung karbohidrat sederhana yang mendorong produksi serotonin yang dapat mengurangi stres dan memberikan efek positif pada suasana hati (Dieny et al., 2021). Dampak dari makan berlebih pada remaja akan berisiko mengalami obesitas dan penyakit kardiovaskuler di masa tua (Phillipou et al., 2020). Dengan melihat permasalahan tersebut, maka dilakukan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui *body image* pada remaja sehingga diharapkan tindakan *body shaming* dapat dicegah.

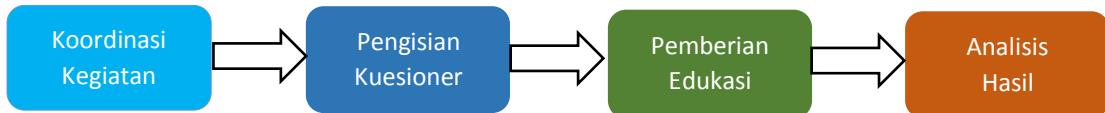
## 2. Metode

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dilakukan upaya melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan memberikan penyuluhan tentang kesehatan mental sebagai salah satu upaya mencegah *body shaming*. Pelaksanaan kegiatan diikuti oleh seluruh siswa baru kelas X sebanyak 128 siswa maupun siswi. Kegiatan dilaksanakan di SMA N 1 Tempel, Sleman.

Sebelum dilaksanakan kegiatan, dilakukan koordinasi dengan sekolah pada tanggal 9-10 Juli 2022 untuk kesepakatan topik dan waktu pelaksanaan kegiatan yang akan dilaksanakan. Setelah didapatkan izin dan kesepakatan koordinasi, tanggal 12 Juli 2022 pukul 13.00-14.00 WIB dilaksanakan pengisian skala *body image* menggunakan kuesioner *g-form*. Kuesioner terdiri dari 33 pernyataan mengenai *body image* dan petunjuk pengisian kuesioner. Analisis data dilakukan dengan mencari nilai minimal dan maksimal agar bisa

diketahui rentang nilai kategori skala. Hasil dari pengukuran, dikategorikan dalam empat kategori yaitu kategori rendah, kurang, sedang, dan tinggi. Tanggal 12 Juli 2022 pukul 14.00-15.00 WIB siswa dibekali edukasi materi "Pencegahan Body Shaming pada Remaja". Dengan pengetahuan yang cukup, diharapkan siswa dapat mengetahui dampak dan upaya pencegahan body shaming bisa dilakukan.

Gambar 1. Diagram Kegiatan Pengabdian di SMA N 1 Tempel



Gambar 2. E-poster Kegiatan di SMA N 1 Tempel



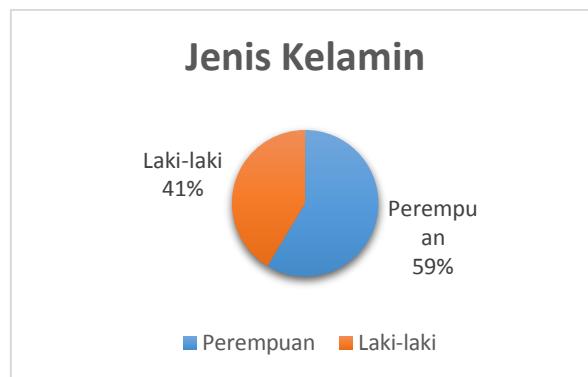
Gambar 3. Kegiatan Pengabdian di SMA N 1 Tempel

### 3. Hasil dan Pembahasan

SMA Negeri 1 Tempel merupakan sekolah negeri menengah atas yang terletak di Banjarharjo, Pondok Rejo, Tempel, Sleman dengan akreditasi A. SMA N 1 Tempel telah berdiri sejak tahun 1997 dengan luas tanah 10,368 m<sup>2</sup>. SMA N 1 Tempel membuka dua jurusan yakni IPA dan IPS. Sekolah ini dapat menampung setidaknya 358 siswa pada tahun 2022.

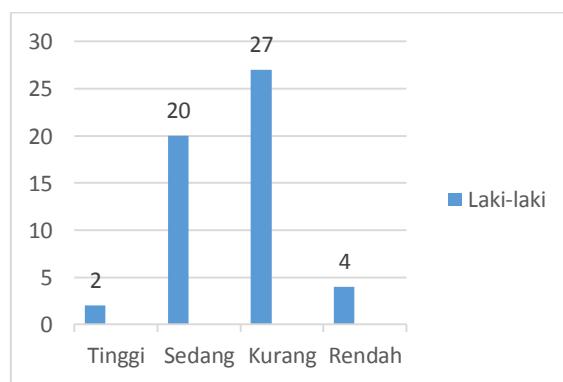
Kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 128 siswa yang merupakan siswa baru kelas X. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 12 Juli 2022 berupa pengisian kuesioner *g-form* dan pemberian edukasi materi “Pencegahan Body Shaming pada Remaja”. Setelah mendapatkan izin kegiatan, dikoordinasi kegiatan dengan waktu mengajar agar tidak mengganggu proses belajar. Kegiatan edukasi dilakukan secara luring dengan tetap menerapkan protokol kesehatan.

Dari hasil kuesioner yang telah dibagikan mengenai *body image* kepada siswa siswi kelas X sebanyak 128. Berikut hasil kuesioner :



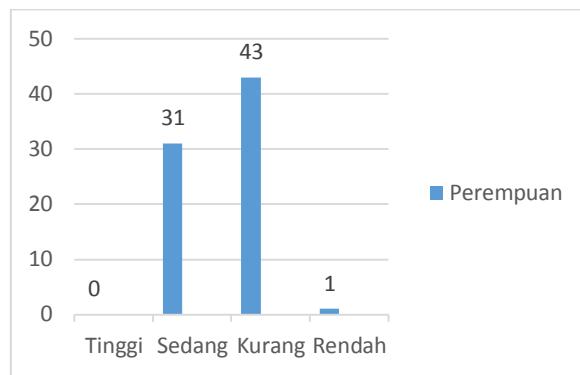
Gambar 4. Karakteristik Respondee berdasarkan Jenis Kelamin

Dari gambar 4, dapat dilihat bahwa jenis kelamin perempuan sebanyak 59% (75 responden) dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 41% (53 responden). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan.

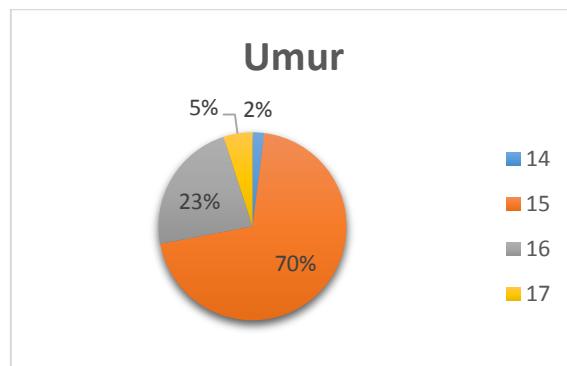


Gambar 5. Skala *Body Image* Respondee Berdasarkan Jenis Kelamin Laki-laki

Dari gambar 5, dapat dilihat bahwa skala *body image* laki-laki dengan kategori tinggi sebanyak 2% (2 responden), kategori sedang sebanyak 16% (20 responden), kategori kurang sebanyak 27% (21 responden), kategori rendah sebanyak 3% (4 responden). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas *body image* laki-laki dalam kategori kurang.

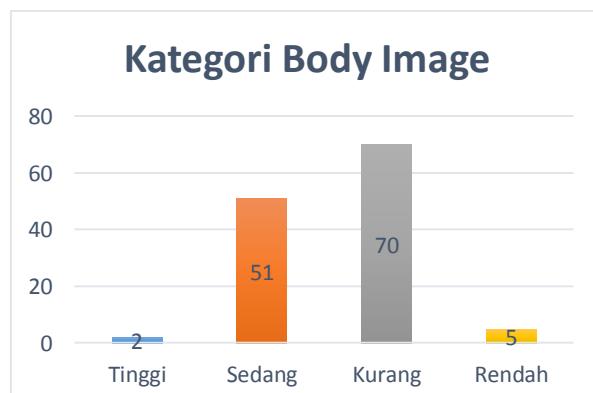
Gambar 6. Skala *Body Image* Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Perempuan

Dari gambar 6, dapat dilihat bahwa skala *body image* perempuan dengan kategori tinggi sebanyak 0% (0 responden), kategori sedang sebanyak 24% (31 responden), kategori kurang sebanyak 34% (43 responden), kategori rendah sebanyak 1% (1 responden). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas *body image* perempuan dalam kategori kurang.



Gambar 7. Karakteristik Responden berdasarkan Umur

Dari gambar 7, dapat dilihat bahwa responden berumur 15 tahun sebanyak 70% (90 responden), responden berumur 16 tahun sebanyak 23% (29 responden), responden berumur 17 tahun sebanyak 5% (6 responden), responden berumur 14 tahun sebanyak 2% (3 responden). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa mayoritas umur responden berumur 15 tahun.



Gambar 8. Kategori Body Image

Dari gambar 8, dapat dilihat bahwa *body image* dalam kategori kurang sebanyak 55% (70 responden), kategori sedang sebanyak 40% (51 responden), kategori rendah sebanyak 4% (5 responden), dan kategori tinggi sebanyak 1% (2 responden). Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa *body shaming* pada siswa siswi SMA N 1 Tempel dalam kategori kurang.

### 3.1. Karakteristik Umur

Pada penelitian ini, rentang umur responden antara 14-17 tahun. Mayoritas umur responden berumur 15 tahun. Berdasarkan analisa data, mayoritas *body image* pada umur 15 tahun dalam kategori kurang sebanyak 41%. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Alini & Meisyalla, 2021) yang menjelaskan bahwa *body shaming* mayoritas terjadi pada usia 17 tahun sebanyak 52,6%. Pada rentang usia tersebut, terjadi fase *strom and stress* dimana terjadi pergolakan emosi yang labil diiringi perubahan fisik yang pesat. Masa remaja merupakan periode transisi dari anak-anak menuju dewasa. Terdapat perubahan fisik, kognitif, sosial, dan emosional cepat. Perubahan ini seringkali menimbulkan stress dan memunculkan perilaku baru yang unik pada remaja (Stuart, 2016). Jika remaja tidak siap dengan perubahan yang ada maka akan terjadi penolakan diri sehingga memunculkan konsep diri negatif.

Menurut Konopka dan Ingersoll dalam Hurlock (2004), remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu fase remaja awal (12-15 tahun), fase remaja pertengahan (15-18 tahun), dan fase remaja akhir (19-21 tahun). Berdasarkan analisa data, responden SMA N 1 Tempel tergolong dalam dua fase yakni fase remaja awal (12-15 tahun) sebanyak 72% dan fase remaja pertengahan (15-18 tahun) sebanyak 28%. Pada fase remaja awal (12-15 tahun), anak-anak mulai meninggalkan perannya dan mulai memasuki masa remaja yang ditandai dengan sikap yang unik serta tidak lagi bergantung pada orang tua. Pada masa ini remaja sedang mulai mencari jati diri sehingga perlu diberikan pengarahan yang tepat agar tertanam *body image positive*. Begitu juga pada fase remaja pertengahan, dimana pada fase ini terjadi berkembang kemampuan berpikir yang baru, kematangan dalam bertingkah laku, dan terjadi penerimaan lawan jenis. Teman sebaya memegang peranan penting dalam perkembangan fase ini. Remaja perlu ditanamkan kemampuan berpikir yang mampu menerima kondisi tubuhnya dengan tidak bergantung pada standar kecantikan yang ada. Dengan memiliki konsep diri yang baik, maka akan tercipta *body image positive* sehingga remaja tidak akan melakukan *body shaming*.

### 3.2. Karakteristik Jenis Kelamin

Pada penelitian ini, mayoritas jenis kelamin responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 59% sedangkan jenis kelamin laki-laki sebanyak 41%. Berdasarkan hasil analisa, *body image* pada perempuan mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 34% dibandingkan *body image* pada laki-laki mayoritas dalam kategori kurang sebanyak 21%. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Alini & Meisyalla, 2021) yang menjelaskan jika *body shaming* terjadi paling banyak pada laki-laki sebanyak 56,3%.

Perempuan lebih mudah melakukan atau mengalami *body shaming* dibandingkan laki-laki. Dari segi psikologis, perempuan cenderung lebih cepat dewasa sehingga lebih mementingkan sisi penampilannya. Adanya perubahan hormone menjelang masa menstruasi dan saat menstruasi membuat remaja perempuan menjadi lebih sensitif. Ketika terjadi peningkatan hormon estrogen dan penurunan hormon serotonin menyebabkan remaja mudah mengalami perubahan suasana hati. Oleh karena faktor tersebut, remaja perempuan lebih mudah tersinggung jika ada kata yang menyinggung penampilannya. Apabila remaja tidak memiliki *body image* positif maka rentan menjadi korban atau melakukan *body shaming* pada teman sebaya sebagai bentuk pelampiasan.

Dari segi psikologis, laki-laki cenderung memiliki sikap cuek dan lebih lambat sikap kedewasaanya. Laki-laki cenderung tidak peduli dengan penampilan dan tidak tampak standar ketampanan yang ada. Oleh karena itu, laki-laki tidak mudah mengalami body shaming namun juga tetap rentan untuk melakukan atau menjadi korban body shaming.

### 3.3. Hasil Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan hasil kuesioner yang dibagikan kepada 128 siswa di SMA N 1 Tempel, menunjukkan bahwa *body image* remaja dalam kategori kurang sebanyak 55% (70 responden).

Konsep diri merupakan cara pandang diri seseorang mengenai dirinya sendiri (Desmita, 2014). Konsep diri merupakan cara pandang individu terhadap dirinya yang dipengaruhi oleh pengalaman diri dan penilaian lingkungan (Psikologi et al., 2019). Stuart&Sudden, 2015 membagi konsep diri menjadi lima bagian yaitu gambaran diri (*body image*), ideal diri, harga diri, peran, dan identitas. Gambaran diri atau citra tubuh merupakan aspek penting dalam pertumbuhan remaja. Untuk mewujudkan citra tubuh yang baik seringkali remaja beranggapan dengan memiliki penampilan tubuh yang bagus. Kepuasan individu mengenai tubuhnya dapat diukur dengan aspek *body image*. Dengan *body image positive*, remaja akan memiliki kepuasan terhadap diri sehingga dapat mensyukuri apa yang sudah dimiliki dan berusaha menjaga kondisi tubuhnya. Sebaliknya, apabila remaja tidak memiliki kepuasan diri karena menganggap tubuhnya tidak ideal maka akan terjadi *body image negative*. Hal inilah yang akan memicu terjadinya *body shaming*. Jika individu memiliki *body image negative*, maka remaja menjadi kurang bersyukur, tidak percaya diri untuk melakukan aktivitas, dan sulit menerima kondisi tubuhnya (Nurjanah, 2021).

Seseorang dengan *body image* negatif menjadi kurang mampu menerima kondisi fisik yang dimiliki karena telah memandang dirinya dengan penuh kekurangan. Adanya konsep diri yang negatif akan memicu seseorang untuk melakukan *body shaming*. Untuk itu perlu diberikan pengetahuan mengenai pencegahan *body shaming* salah satunya dengan peningkatan kesadaran individu untuk menciptakan *body image* positif. Tujuannya untuk meningkatkan rasa percaya diri seseorang dengan apapun kondisi fisik yang dimiliki. Kepercayaan diri yang baik mampu meningkatkan minat siswa dan siswi dalam beraktivitas, mengikuti kegiatan sekolah, dan mampu berpartisipasi aktif dalam kompetisi.

Hasil penelitian pada SMA N 1 Tempel menunjukkan bahwa paling banyak siswa memiliki *body image* dalam kategori kurang sebanyak 55% (70 responden). Yang berarti siswa SMA N 1 Tempel sangat berpotensi untuk mengalami tindakan *body shaming*. Seseorang dengan *body image* negatif tidak dapat menerima kekurangan fisik yang dimiliki sehingga cenderung menarik diri dan kurang bergaul karena merasa minder dengan kondisi fisik yang dimiliki. Hal tersebut menyebabkan seseorang rentan mengalami *body shaming* atau menjadi korban *body shaming*. *Body image* yang dimiliki siswa SMA N 1 Tempel dalam kategori sedang sebanyak 40% (51 responden). Artinya siswa SMA N 1 Tempel masih memiliki potensi besar untuk mengalami *body shaming*. Sedangkan *body image* siswa dalam kategori rendah sebanyak 4% (5 responden). Hal tersebut menunjukkan jika masih terdapat siswa SMA N 1 Tempel sangat berisiko mengalami *body shaming* disebabkan *body image* yang dimiliki rendah. Sedangkan siswa yang memiliki *body image* tinggi menunjukkan jumlah yang kecil sebanyak 1% (2 responden). Hal ini berarti bahwa hanya sedikit siswa yang memiliki *body image* positif dan tidak berisiko mengalami *body shaming*.

*Body shaming* memicu stres berlebih bagi korban sehingga rentan mengalami depresi, kecemasan, gangguan makan, sosiopati subklinis, dan harga diri rendah (APA dictionary dalam Chairani 2018). Korban *body shaming* akan berusaha memperbaiki kondisi

tubuhnya dengan makan berlebih atau dengan melakukan diet ekstrem. Diet ekstrem jika dibarengi dengan stress dan dilakukan tanpa konsultasi dengan pihak gizi akan menyebabkan bulimia dan anoreksia. Makanan kaya glukosa mengadung karbohidrat sederhana yang mendorong produksi serotonin yang dapat mengurangi stres dan memberikan efek positif pada suasana hati (Dieny et al., 2021). Akibatnya korban rentan mengalami obesitas. Jika remaja mengalami obesitas maka akan memicu penyakit lainnya. Selain itu, remaja yang mengkonsumsi makanan tinggi garam akan beresiko meningkatkan penyakit kardiovaskuler seperti stroke, penyakit jantung coroner (PJK), gagal ginjal, hipertensi, dan lain sebagainya.

Remaja harus memiliki mental yang sehat. Dengan mental yang sehat, remaja akan dapat tumbuh dan berkembang dengan baik serta meraih prestasi. Depkes dalam (Sumiati, 2009) mendefinisikan ciri-ciri orang yang sehat mental yaitu merasa nyaman dengan dirinya, nyaman jika berinteraksi dengan orang lain, mengerti dan mengetahui kebutuhan hidupnya.

#### 4. Kesimpulan

Berdasarkan hasil kegiatan masyarakat yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa *body image* pada SMA N 1 Tempel dalam kategori kurang. Kelebihan dari pengabdian masyarakat ini yakni sesuai dengan trend issue yang banyak terjadi di masyarakat terutama kalangan remaja. Kegiatan masyarakat ini juga berhasil diselenggarakan secara luring ditengah kondisi pandemi yang masih berlangsung dengan tetap mempertahankan protokol kesehatan untuk mencegah terjadinya penyebaran covid-19. Kekurangan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini bersifat survey untuk mengetahui gambaran *body image* di SMA N 1 Tempel kemudian dilakukan edukasi dan tidak ada pengukuran dan evaluasi lebih lanjut. Sehingga berdasarkan hasil kegiatan pengabmas, diharapkan dapat ditindaklanjuti untuk mendapatkan penanganan lebih lanjut dengan bekerja sama pihak terkait seperti puskesmas dengan berkoordinasi dengan UKS.

#### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kepala Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta beserta jajarannya yang telah memfasilitasi dan mendukung kegiatan pengabdian masyarakat ini baik secara materi maupun non materi. Terima kasih kepada kepala SMA Negeri 1 Tempel yang telah memberi izin serta memberikan fasilitas sehingga kegiatan pengabdian masyarakat dapat berlangsung. Terima kasih kepada guru dan karyawan yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat. Terima kasih kepada seluruh siswa-siswi SMA Negeri 1 Tempel yang telah berpartisipasi mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat.

#### Referensi

- Alini, A., & Meisyalla, L. N. (2021). Gambaran Kejadian Body Shaming Dan Konsep Diri Pada Remaja Di Smkn 1 Kuok. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 1170-1179. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2371>
- APA. 2007. *APA Dictionary of Psychology*. Edisi G. R. VandenBos. Washington DC: American Psychology Association.
- Dieny, F. F., Jauharany, F. F., Tsani, A. F. A., & Nissa, C. (2021). *Perilaku makan sebelum dan selama pandemi covid-19 pada kelompok remaja dan dewasa di Indonesia* *Eating behavior before and during the covid-19 pandemic among adolescents and adults in Indonesia* *Abstrak Pendahuluan*. 19(2), 128-138.

- Hurlock. (2004). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga
- Jalal, N. M., Makassar, U. N., Makassar, U. N., & Sulawesi, S. (n.d.). *Persepsi Remaja Tentang Body Shaming*. 5(2), 155-161.
- Laily, E. S. N. (2020). *Pengaruh Body Shaming Terhadap Self Blaming pada Remaja di Karang Taruna Perumnas Ngembat Asri Gemolong*. Institut Agama Islam Negeri Surakarta.
- Marliani, R. (2015). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia
- Muhsin, A. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (Body Negative Pada Remaja Putri). *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*.
- Nurjanah, H. (2021). *Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas Xi Di Sma Negeri 1 Depok Yogyakarta*.
- Phillipou, A., Meyer, D., Neill, E., Tan, E. J., Toh, W. L., Rheenen, T. E. Van, & Rossell, S. L. (2020). Eating and exercise behaviors in eating disorders and the general population during the COVID-19 pandemic in Australia: Initial results from the COLLATE project. *International Journal of Eating Disorders*, 53(7), 1158-1165. <https://doi.org/10.1002/eat.23317>
- Potter & Perry. (2010). *Fundamental Of Nursing* (7th ed.). Salemba Medika.
- Psikologi, P. S., Psikologi, F., Ar-raniry, U. I. N., & Aceh, B. (2019). *Hubungan konsep diri dengan penerimaan diri pada remaja disabilitas di yayasan bukesra ulee kareng banda aceh*.
- Sundeen & Stuart. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa..* Jakarta: EGC.
- Sumiati, dkk. (2009). *Metode Pembelajaran*. Wacana Prima.
- Tunnisa, F. (2019). *Hubungan Konsep Diri Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Disabilitas di Yayasan Bukesra Ulee Kareng Banda Aceh*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry.