

**BODY IMAGE DAN SUBJECTIVE WELL-BEING PADA REMAJA PUTRI
LANGKAH AWAL MENCINTAI DIRI SENDIRI**¹ Maryana, ² Yuditia Prameswari¹ maryana.yen@univbatam.ac.id, ² yuditia.p@univbatam.ac.id^{1,2} Psychology Study Program, Faculty of Medicine, University of Batam

Jl. Abdulyatama No 5 Batam 29464

ABSTRACT

Female teenage have considerable challenges in their developmental tasks. One of the developmental tasks in this period is social adaptation process, gain recognition as members of a new group in their surrounding. Need of acceptance and group conformity made them facing challenges as a female and teenagers. Challenges will arise when they begin to be faced with the mismatch between expectations and demands in standard of beauty which is represented through an assessment of body image. Subjective well-being is a self-evaluation of one's life based on a cognitive evaluation of life satisfaction and an evaluation of affective and positive emotions (Diener, Lucas & Oishi, 2012). The purpose of this study was to examine the correlation between body image and Subjective WellBeing in female teenagers. This is quantitative study with a correlational survey method, using purposive sampling technique. Data collected from 91 female teenagers at SMAN 4 Batam in tenth grade to twelve grade. Instrument for data collection is Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) and Multidimensional Body- Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBRSQ-AS) with alpha Cronbach $\alpha=0.941$. Result showed using Product Moment Pearson that body image significantly correlated with Subjective WellBeing at level 0,589 ($p < 0.05$)

Keywords : Subjective WellBeing, Body Image, Mental Health**PENDAHULUAN**

Remaja sebagai manusia yang sedang dalam masa bertumbuh dan berkembang, masih terus dituntut untuk memenuhi tahap perkembangannya. Remaja perempuan, khususnya diprediksi mengalami tantangan yang cukup banyak dalam tugas perkembangannya. Salah satu tugas perkembangan dalam masa ini adalah keseimbangan tugas sekolah/kuliah dengan interaksi sosial, hubungan dengan orang tua, teman dekat (pacar) serta beberapa perubahan biologis, kognitif, emosi dan perilaku. Melalui proses adaptasi ini, remaja perempuan mendapatkan pengakuan sebagai anggota kelompok baru yang ada dalam lingkungan sekitarnya. Mereka pun rela menganut kebiasaan-

kebiasaan yang berlaku dalam suatu kelompoknya, karena kebutuhan untuk dapat diterima di lingkungannya masih merupakan suatu hal yang mutlak bagi remaja khususnya perempuan. Tantangan akan timbul ketika mereka mulai dihadapkan pada ketidaksesuaian antara harapan dan tuntutan di lingkungannya, salah satunya adalah standar kecantikan yang direpresentasikan melalui penilaian bentuk tubuh. Beberapa anggapan menilai bahwa bentuk tubuh yang ideal harus dicapai untuk mendukung penampilan fisiknya (Alwis, 2018). Jika indikator tersebut dapat terpenuhi, maka akan timbulnya rasa puas dan kebahagiaan di dalam diri, karena dengan kepuasan yang

didapat, membuat mereka terhindar dari perasaan-perasaan yang negatif (Ifdil, Denich, & Ilyas, 2017). Jika mereka memiliki citra tubuh yang belum ideal (obesitas, pola hidup kurang sehat, persepsi yang salah tentang standar tubuh ideal), mungkin memang masih perlu mendapatkan pendampingan untuk menuju tubuh yang ideal. Permasalahannya, fenomena yang terjadi adalah sudah sebaik apapun bentuk tubuh mereka, namun masih ada unsur ketidakpuasan dalam dirinya, membandingkan dengan remaja perempuan lain, bahkan memakai standar orang lain yang cenderung kurang realistis (artis, *public figure*, sosialita, instruktur gym, dan sejenisnya). Berikut adalah beberapa hasil wawancara informal yang dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMAN 4 Batam) : *iya, aku merasa ada yang kurang dengan bentuk tubuh yang sekarang, sering banding-bandingin ama temen, padahal kata teman-teman proporsi tubuhku biasa aja. Sedang maksudnya. Entahlah*”(KK, 16 tahun, SMA kelas 2).*“Aku tau sih kalo badanku nggak proporsional. Disitu gendut, disini kurus. Sebenarnya ya aku bahagia aja, karena ada kok beberapa perempuan lain yang kondisinya juga nggak proporsional. Cuma ya itu, memang masih pingin melakukan sesuatu ke badanku ini”* (MY, 17 tahun, SMA kelas 3)

Menurut (Thompson & Schaefer, 2019) tingkat citra raga individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan oranglain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain. Komponen citra raga terdiri dari komponen perseptual dan komponen sikap menjadi landasan pengukuran (Legenbauer, Radix, Naumann, & Blechert, 2020). Komponen perseptual menunjukkan

bagaimana individu menggambarkan kondisi fisiknya. Oleh karena itu, penilaian merupakan aspek yang tepat untuk mewakili komponen-komponen tersebut.

Komponen sikap mengarah pada perasaan dan sikap yang muncul dari kondisi tersebut. Perasaan diwakili dengan tingkat kepuasan dan ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, sedangkan sikap diwakili oleh harapan-harapan mengenai tubuhnya, sebagai akibat dari harapan biasanya menjadi tindakan demi mewujudkan harapan tersebut (Tylka, 2019).

Body image terbagi dalam beberapa aspek. Menurut (Cash, 2015) mengenai *body image* pada umumnya menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appereance Scale* (MBSRQ-AS), yaitu: (1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), mengukur penampilan keseluruhan tubuh, apakah menarik atau tidak menarik serta memuaskan atau belum memuaskan, (2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), yaitu perhatian individu terhadap penampilan dirinya dan usaha yang dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan penampilan diri, (3) *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), yaitu mengukur kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu lengan), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggul, paha, pantat, kaki), serta bagian tubuh secara keseluruhan, (4) *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), yaitu mengukur kewaspadaan individu terhadap berat badan, kecenderungan untuk melakukan diet, dan membatasi pola makan serta (5). *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh), yaitu mengukur bagaimana individu menilai berat badannya, dari sangat kurus sampai gemuk.

Subjective well-being adalah evaluasi diri terhadap kehidupan seseorang berdasarkan evaluasi kognitif terhadap kepuasan hidup dan evaluasi afektif terhadap *mood* dan emosi (Diener, Inglehart, & Tay, 2013) *Subjective well-being* dapat membuat hidup seseorang lebih berharga sehingga jika seseorang memiliki *subjective well-being* yang baik, maka ia lebih positif dalam menjalani hidupnya (Diener, Oishi, & Lucas, 2015). Individu dapat dikatakan memiliki *subjective well-being* yang baik jika mereka puas dengan pekerjaannya dan lebih sering mengalami pengalaman emosi yang positif (Rottinghaus, 2013). Hal ini berlaku juga untuk remaja perempuan yang dalam tahapan perkembangan masih perlu memenuhi tugas-tugas perkembangan mereka, salah satunya adalah menerima perubahan fisik dan bisa memanfaatkannya secara positif untuk berkontribusi di lingkungannya (Kansky, Allen, & Diener, 2016). Setiap remaja khususnya perempuan, memiliki kriteria gambaran bentuk tubuh yang ideal yang diinginkannya. Cara pandang seseorang terhadap bentuk tubuhnya dikenal dengan citra tubuh ataupun yang dinamakan *body image*. Menurut (Latiff, Muhamad, & Rahman, 2018) *body image* adalah sikap yang dimiliki individu untuk memandang tubuhnya bisa bernilai positif maupun negatif. *National Eating Disorders Association* (Faltinek, 2012) (Flatt et al., 2021) menyatakan bahwa apabila seseorang memiliki pandangan terhadap bentuk tubuhnya secara positif (Ratnasari, 2017). Menurut remaja putri yang memiliki *body image positive* akan terbentuknya rasa percaya diri, memiliki perasaan penerimaan diri sendiri dan merasa puas terhadap bentuk tubuhnya. (Agustiningasih, Rohmi, & Rahayu, 2020)

TUJUAN PENELITIAN

1. Untuk mengetahui gambaran aspek-aspek *Body Image* (*Appearance evaluation, Appearance orientation, Body area satisfaction, Overweight preoccupation, Self-classified weight*) yang dirasakan oleh remaja putri
2. Untuk mengetahui dinamika hubungan antara *Body Image* dengan *Subjective well-being* pada remaja putri

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah remaja perempuan kelas 1-3 di SMAN 4 Batam. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan *purposive sampling* yaitu subjek penelitian akan disesuaikan dengan karakteristik atau kriteria yang telah ditentukan oleh peneliti, kemudian diminta kesediannya untuk mengisi kuesioner (“Metodologi Penelitian Psikodiagnostika,” 2016) Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2019 hingga Agustus 2019 dengan jumlah responden sebanyak 91 responden. Jenis instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah *Subjective Well-Being Scale* yang diadaptasi berdasarkan *Positive and Negative Affect Schedule* (PANAS), dan *body image* dalam penelitian ini diukur menggunakan *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dijelaskan oleh (Thompson & Schaefer, 2019)

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Demografi Responden

| Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------|----------|-----------|-------------|
| Usia | 15 | 9 | 9,89% |
| | 16 | 45 | 49,45% |
| | 17 | 26 | 28,57% |
| | 18 | 11 | 12,08% |
| Jumlah | | 91 | 100% |

Berdasarkan hasil Tabel 1 dapat dijelaskan mayoritas remaja putri dalam penelitian ini

berusia 16 tahun sejumlah 45 orang (49.45%)

Tabel 2. Gambaran Body Image Remaja Perempuan

| Aspek Body Image | Kategori | Jumlah | Persentase |
|---------------------------------|---------------------|-----------|-------------|
| <i>Appearance evaluation</i> | Cukup Menarik | 7 | 7,6% |
| | Kurang Menarik | 84 | 92,4% |
| Jumlah | | 91 | 100% |
| <i>Appearance orientation</i> | Cukup berorientasi | 61 | 67,04% |
| | Kurang berorientasi | 30 | 32,9% |
| Jumlah | | 91 | 100% |
| <i>Bodyarea satisfaction</i> | Cukup Ideal | 34 | 37,36% |
| | Kurang ideal | 57 | 62,64% |
| Jumlah | | 91 | 100% |
| <i>Overweight preoccupation</i> | Cukup Ideal | 20 | 21,97% |
| | Kurang ideal | 71 | 78,03% |
| Jumlah | | 91 | 100% |
| <i>Self-classified weight</i> | Cukup Ideal | 61 | 67,03% |
| | Kurang ideal | 30 | 32,97% |
| Jumlah | | 91 | 100% |

Tabel 2 menjelaskan bahwa sebanyak 84 orang (92,4%) remaja putri di SMAN4 Tiban merasa bahwa dirinya kurang menarik secara penampilan. *Appearance evaluation* adalah bagaimana seseorang mengukur penampilan keseluruhan tubuh. Hal ini mengindikasikan bahwa lebih dari separoh remaja putri merasa bahwa mereka memiliki penampilan yang kurang idea (kurang menarik). Namun, hal ini berbanding terbalik dengan aspek *Appearance orientation*. Sebanyak 61 orang (67,04%) remaja putri merasa bahwa mereka berorientasi terhadap penampilan dirinya. Artinya, meskipun mereka merasa

kurang menarik secara penampilan, namun mereka memiliki orientasi yang cukup kuat untuk memperbaiki penampilan dirinya. Dari aspek *Body area satisfaction*, sebanyak 57 orang (62,64%) merasa kurang puas terhadap ukuran tubuhnya. Hal ini didukung dengan data selanjutnya terkait dengan kekhawatiran untuk menjadi gemuk atau mengalami peningkatan berat badan (*Overweight preoccupation*) yang dirasakan sebanyak 71 orang (78,03%). Sedangkan dari aspek *Self-classified weight* mereka memahami bagaimana cara mengukur berat badan mereka dan mereka memahami konsep kurus atau gemuk

Tabel 3. Kategorisasi *Subjective Well Being*

| Variabel | Kategori | Jumlah | Persentase |
|------------------------------|------------|--------|------------|
| <i>Subjective Well Being</i> | Cukup Baik | 77 | 84,6% |
| | Rendah | 14 | 15,4% |
| Jumlah | | 91 | 100% |

Dari tabel 3 dapat diketahui bahwa sebanyak 77 orang remaja putri masih memiliki tingkat *Subjective WellBeing* yang cukup baik (84,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun ada beberapa hal yang membuat mereka

memiliki rasa kurang puas, kurang ideal terhadap tubuh mereka dan merasa khawatir dengan penampilan mereka, namun mereka masih memiliki sikap dan evaluasi diri yang positif dalam mengekspresikan diri sehari-hari

Tabel 4. Korelasi antara *Gratitude* dan *Subjective Well Being*

| Variabel | <i>Pearson Correlation</i> | <i>Sig.</i> | <i>R Square</i> |
|---|----------------------------|-------------|-----------------|
| <i>Body Image</i> <i>Subjective Well Being</i> | 0.589 | 0.000 | 0.347 |

Nilai korelasi antara *Body Image* dan *Subjective Well-Being* dan dapat dilihat pada Tabel 4 yaitu sebesar 0.589 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kedua variable tersebut. *Body Image* berpengaruh secara positif terhadap *Subjective Well-Being*, artinya

semakin tinggi *Body Image* seseorang, maka semakin tinggi pula *Subjective Well-Being* orang tersebut dan sebaliknya. Kemudian, besaran nilai proporsi varians dari *subjective well-being* yang disebabkan oleh *Body Image* sebesar 0,347 atau 34,7%.

PEMBAHASAN

Pembahasan gencar terkait dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri saat ini menjadi khawatir dan mengalami tekanan karena mereka ingin mendapatkan penampilan ideal untuk dapat bergaul dan diterima di lingkungan. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak pada penampilan fisik yang dimiliki orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki setiap perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik inilah yang disebut *body image*. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidaksiesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Alwis, 2018). Tingkat

Body Image individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain (Lemes, Câmara, Alves, & Aerts, 2018) Pengertian *Body Image* menurut (Thompson & Schaefer, 2019) adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya. Sebenarnya, apa yang dipikirkan dan rasakan olehnya, belum tentu benar-benar

mempresentasikan keadaan yang aktual, namun lebih merupakan hasil penilaian diri yang bersifat subjektif

Body image menurut (Hoyt, Burnette, & Auster-Gussman, 2014) diartikan sebagai sikap seseorang terhadap tubuhnya dari segi ukuran, bentuk maupun estetika berdasarkan evaluasi individual dan pengalaman efektif terhadap atribut fisiknya. *Body image* bukan sesuatu yang statis, tetapi selalu berubah. Pembentukannya dipengaruhi oleh persepsi, imajinasi, emosi, suasana hati, lingkungan, dan pengalaman fisik. Dengan demikian, proses komparasi sosial pasti terjadi dalam membentuk *body image* remaja. *Body image* bersifat subyektif, sebab hanya didasarkan pada interpretasi pribadi tanpa mempertimbangkan atau meneliti lebih jauh dari kenyataan yang sebenarnya (Zaccagni, Rinaldo, Bramanti, Mongillo, & Gualdi-Russo, 2020)

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan *body image* merupakan gambaran persepsi remaja putri tentang tubuh ideal dan impian yang mereka inginkan pada tubuhnya, baik itu dalam hal berat, penampilan, orientasi terhadap penampilannya maupun kecemasan/kekhawatiran mereka terhadap bentuk tubuh yang didasarkan pada persepsi-persepi orang lain dan seberapa harus mereka menyesuaikan persepsi tersebut. Ketika remaja putri menganggap kondisi fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka mereka merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun dalam pandangan orang lain sudah dianggap menarik (Hartini, 2017). Keadaan seperti itu yang ering membuat remaja putrid kurang mampu menerima kondisi fisiknya secara apa adanya sehingga *body imagenya* menjadi negatif. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi dengan gambaran idealnya akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya, hal tersebut yang membuat mereka memiliki kepercayaan

diri yang rendah akibat dari penilaian yang negatif terhadap *body image* yang tidak sesuai dengan gambaran idealnya (Puspasari, 2019)

Di sisi lain, gambaran dinamika *Subjective Well Being* sudah menunjukkan bahwa jumlah remaja putri yang memiliki *subjective well being* yang cukup baik sebanyak 84.6% (77 responden). Artinya para remaja putrid di Sekolah Menengah Negeri 4 Batam sudah memiliki perasaan positif terhadap terhadap diri sendiri meskipun mereka masih seringkali membandingkan citra tubuhnya dengan orang lain atau merasa kurang puas dengan bagian dari tubuh mereka. Mereka mampu mempersepsi sebuah hambatan dalam hidupnya (studi, rasa kurang percaya diri terkait dengan bentuk tubuh, kekhawatiran tentang kegemukan atau kenaikan berat badan), menjadi sebuah hikmat atas kehidupannya. Beberapa dari mereka juga pada dasarnya sudah merasakan bahwa mereka memiliki gambaran tubuh yang ideal atau walaupun kurang ideal, mereka menyadari bahwa itu sekedar impian semata yang memang merasa tidak akan pernah puas.

Dari hasil penelitian ini, tergambar juga bahwa meskipun mereka merasa khawatir dengan bentuk tubuh mereka, namun tekanan tersebut nyatanya juga memicu terjadinya kemampuan untuk beradaptasi dan meningkatkan penampilan diri menjadi lebih menarik di lingkungan (Goodman, Burke, Liebling, & Zasada, 2014). Kemampuan mereka untuk mampu memaknai hal yang terjadi dalam hidupnya menjadi sesuatu hal yang positif, perasaan bahwa dibalik tekanan kehidupan ada banyak hal yang masih bisa disyukuri dan membuat seseorang lebih bijaksana dalam meningkatkan *personal well-being*-nya (Watkins, Uhder, & Pichinevskiy, 2015)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). HUBUNGAN BODY IMAGE DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA PUTRI USIA 16-18 TAHUN. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- Alwis, T. S. & J. E. K. (2018). Hubungan antara Body Image dan Subjective Well-Being Pada Remaja Putri. *Psychopreneur Journal*.
- Anjani, A. D., & Lusitania, D. (2019). Pengaruh Pemberian Informasi Terhadap Pengetahuan Keluarga Tentang Bina Keluarga Remaja. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(1)
- Aulia, D. L. N. (2017). HUBUNGAN PENGETAHUAN DENGAN PRILAKU REMAJA PUTRI DALAM MENGGUNAKAN TABLET BESI (FE) SELAMA MENSTRUASI. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(3)
- Cash, T. F. (2015). Multidimensional Body–Self Relations Questionnaire (MBSRQ). In *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders*. https://doi.org/10.1007/978-981-287-087-2_3-1
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L. (2013). Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. *Social Indicators Research*. <https://doi.org/10.1007/s11205-012-0076-y>
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2015). National accounts of subjective well-being. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.1037/a0038899>
- Faltinek, A. (2012). National Eating Disorders Association <www.nationaleatingdisorders.org>. *Journal of Consumer Health on the Internet*. <https://doi.org/10.1080/15398285.2012.701530>
- Flatt, R. E., Thornton, L. M., Fitzsimmons-Craft, E. E., Balantekin, K. N., Smolar, L., Mysko, C., ... Bulik, C. M. (2021). Comparing eating disorder characteristics and treatment in self-identified competitive athletes and non-athletes from the National Eating Disorders Association online screening tool. *International Journal of Eating Disorders*. <https://doi.org/10.1002/eat.23415>
- Goodman, S., Burke, S., Liebling, H., & Zasada, D. (2014). “I’M NOT HAPPY, BUT I’M OK”: How asylum seekers manage talk about difficulties in their host country. *Critical Discourse Studies*. <https://doi.org/10.1080/17405904.2013.836114>
- Hartini, H. (2017). Perkembangan Fisik Dan Body Image Remaja. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. <https://doi.org/10.29240/jbk.v1i2.329>
- Hoyt, C. L., Burnette, J. L., & Auster-Gussman, L. (2014). “Obesity Is a Disease”: Examining the Self-Regulatory Impact of This Public-Health Message. *Psychological Science*. <https://doi.org/10.1177/0956797613516981>
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Kansky, J., Allen, J. P., & Diener, E. (2016). Early Adolescent Affect Predicts Later Life Outcomes. *Applied Psychology. Health and Well-Being*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12068>
- Latiff, A. A., Muhamad, J., & Rahman, R. A. (2018). Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.07.003>

- Legenbauer, T., Radix, A. K., Naumann, E., & Blechert, J. (2020). The Body Image Approach Test (BIAT): A Potential Measure of the Behavioral Components of Body Image Disturbance in Anorexia and Bulimia Nervosa? *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00030>
- Lemes, D. C. M., Câmara, S. G., Alves, G. G., & Aerts, D. (2018). Body image satisfaction and subjective wellbeing among ninth-grade students attending state schools in canoas, Brazil. *Ciencia e Saude Coletiva*. <https://doi.org/10.1590/1413-812320182312.14742016>
- Metodologi Penelitian Psikodiagnostika. (2016). *Buletin Psikologi*. <https://doi.org/10.22146/bpsi.11559>
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagaddhita*.
- Ratnasari, S. (2017). Hubungan antara body image dengan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Skripsi*.
- Rottinghaus, P. J. (2013). The Psychological Wealth of Nations: Linking Individual to Societal Well-Being. *Analyses of Social Issues and Public Policy*. <https://doi.org/10.1111/asap.12011>
- Thompson, J. K., & Schaefer, L. M. (2019). Thomas F. Cash: A multidimensional innovator in the measurement of body image; Some lessons learned and some lessons for the future of the field. *Body Image*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006>
- Tylka, T. L. (2019). Beyond ‘truly exceptional’: A tribute to Thomas F. Cash, an innovative leader in the body image field. *Body Image*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.011>
- Watkins, P. C., Uhder, J., & Pichinevskiy, S. (2015). Grateful recounting enhances subjective well-being: The importance of grateful processing. *Journal of Positive Psychology*. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.927909>
- Zaccagni, L., Rinaldo, N., Bramanti, B., Mongillo, J., & Gualdi-Russo, E. (2020). Body image perception and body composition: Assessment of perception inconsistency by a new index. *Journal of Translational Medicine*. <https://doi.org/10.1186/s12967-019-02201-1>