

TERAPI UNTUK MENGATASI *BODY IMAGE DISSATISFACTION* PADA REMAJA *OVEERWEIGHT*

Glory Griffith B. Saragih¹, Iyus Yosep², Efri Widiarti³
Universitas Padjadjaran^{1,2,3}
glorysaragih28@gmail.com¹

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui terapi-terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat body image dissatisfaction pada remaja overweight. Metode penelitian yang digunakan adalah scoping review melalui database elektronik yaitu Science Direct, Google Scholar, EBSCO, dan Pubmed. Hasil penelusuran dari beberapa database tersebut didapati 8 artikel yang sesuai dengan kriteria penelitian. Beberapa artikel tersebut menunjukkan bahwa Cognitive Behavior Therapy (CBT), Acceptance Commitment Therapy (ACT), Media Exposure Video Artificial Beauty, Long-Term Multidisciplinary Lifestyle Therapy, Gratitude Journal, dan Self Affirmation memiliki pengaruh untuk menurunkan tingkat body image dissatisfaction remaja yang mengalami overweight. Simpulan, beberapa terapi yang efektif yang dapat digunakan untuk mengurangi masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja yang mengalami overweight. Target dari terapi tersebut adalah untuk menurunkan tingkat body image dissatisfaction orang overweight sehingga tidak memunculkan gangguan kesehatan mental lainnya yang dapat mengancam nyawa orang tersebut. Beberapa terapi tersebut dapat membantu mengatasi perasaan ketidakpuasan terhadap tubuh akibat mengalami kelebihan berat badan.

Kata Kunci: Body Image Dissatisfaction, Overweight, Terapi

ABSTRACT

This study aims to determine the therapies that can be used to reduce body image dissatisfaction in overweight adolescents. The research method used is scoping review through electronic databases Science Direct, Google Scholar, EBSCO, and Pubmed. The search results from several databases found eight articles that match the research criteria. Some of these articles show that Cognitive Behavior Therapy (CBT), Acceptance Commitment Therapy (ACT), Media Exposure Video Artificial Beauty, Long-Term Multidisciplinary Lifestyle Therapy, Gratitude Journals, and Self Affirmation affect reducing the level of body image dissatisfaction in adolescents who experience overweight. In conclusion, several effective therapies can be used to reduce mental health problems experienced by adolescents who are overweight. The target of this therapy is to reduce body image dissatisfaction in fat people so that it does not cause other mental health disorders that can threaten the person's life. Some of these therapies can help overcome dissatisfaction with the body due to being overweight.

Keywords: Body Image Dissatisfaction, Overweight, Therapy

PENDAHULUAN

Seseorang yang mengalami kelebihan berat badan akan banyak merasakan dampak negatif pada dirinya. Dampak yang terjadi bukan hanya pada kesehatan fisik saja, namun bisa juga mengakibatkan terjadinya gangguan pada kesehatan mental seseorang. *Centre of Disease Control and Prevention* (CDC tahun 2020) menyebutkan bahwa salah satu dampak dari kelebihan berat badan adalah gangguan kesehatan mental, seperti depresi, kecemasan, dan gangguan jiwa. Kalalo dalam *UNAIR News* (2021) juga menyebutkan bahwa remaja dengan kelebihan berat badan yang mengalami perundungan atau *bully* cenderung memiliki masalah kesehatan mental seperti depresi, ide bunuh diri dan upaya bunuh diri, kecemasan, masalah perilaku, harga diri rendah, dan citra diri buruk.

Rasa tidak percaya diri akan menjadi dampak besar yang sangat nyata yang dialami oleh orang-orang yang memiliki berat badan lebih dan menerima perilaku *body shaming* tersebut. Banyak dari mereka yang akan melakukan berbagai upaya untuk menjadikan tubuhnya ideal agar tidak lagi menerima perlakuan *body shaming*. Melakukan berbagai cara untuk membuat tubuhnya ideal namun tetap menerima perilaku *bully*, tidak jarang juga ada yang akan berpikiran untuk bunuh diri dan bahkan berupaya untuk bunuh diri (Atsila et al., 2021).

Remaja akhir merupakan masa peralihan dari masa remaja kepada masa dewasa awal. Terjadi pencarian jati diri dan juga sudah mulai membentuk kepribadian dirinya. Tidak sedikit dari mereka yang membentuk kepribadian dari seberapa besar pengaruh yang diterimanya, kemungkinan terbesarnya adalah pengaruh dari lingkungan di sekitarnya. Masuk pada usia produktif di masa dewasa awal lalu kemudian individu tersebut mengalami kelebihan berat badan, maka akan terjadi persepsi yang keliru serta kurangnya penerimaan terhadap tubuhnya akibat masa perkembangan masa dewasa awal yang masih terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya (Octavia, 2020).

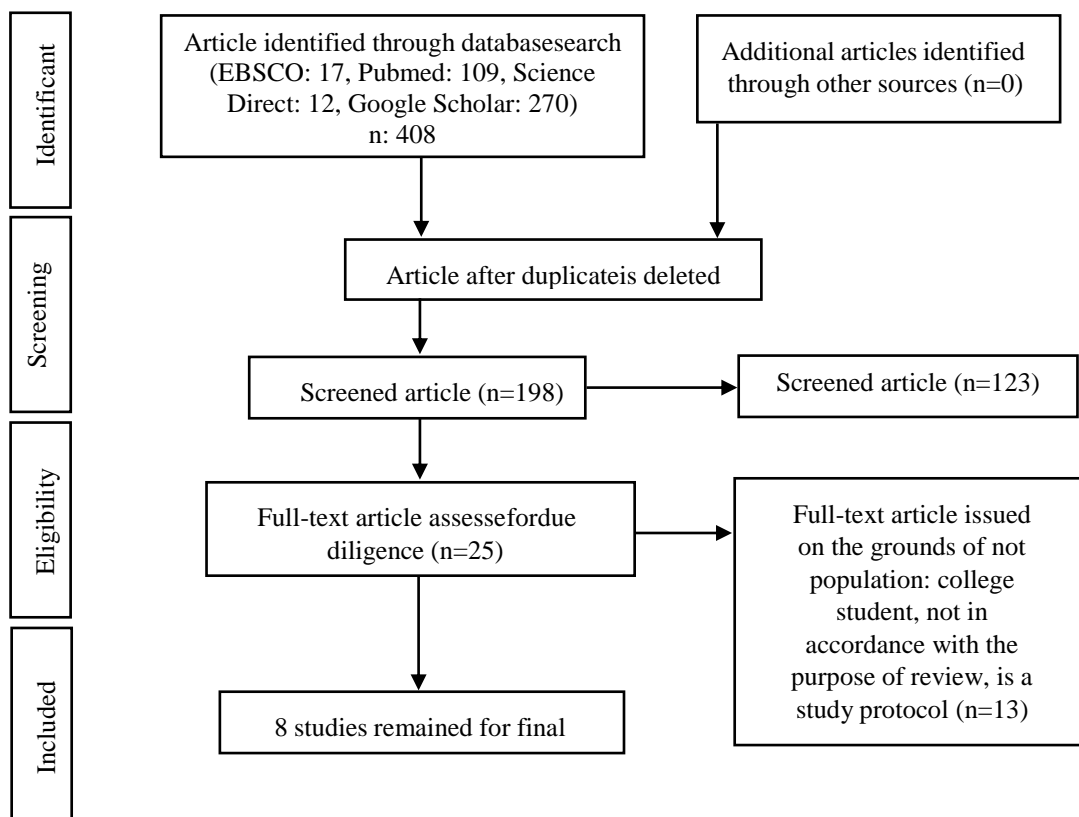
Remaja yang memiliki berat badan berlebih akan mengalami rasa tidak percaya diri dan tidak menyukai tubuhnya (*body image dissatisfaction*), sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nadhira et al., (2022) yaitu bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan obesitas baik pada remaja laki-laki maupun perempuan. Serta remaja dengan citra tubuh negatif akan lebih cenderung mengalami stress dibandingkan dengan remaja dengan citra tubuh positif. Annisyah & Susilarini (2022) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan dan kecenderungannya mengalami *body dysmorphic disorder*. Terdapat hubungan yang bermakna antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja pengguna media sosial. Koefisien korelasi menunjukkan nilai 0,437 yang berarti korelasinya adalah sedang. Sehingga perasaan tidak percaya diri ini dapat membuat seseorang tidak mampu efektif dalam melakukan berbagai hal, sering kali menjauhi keramaian, menarik diri dari berbagai acara, khususnya pada berbagai kegiatan perkuliahan (Rofida & Puspitosari, 2021).

Ketidakpuasan citra tubuh secara terus menerus memiliki dampak buruk, bahkan yang terparahnya adalah apabila sampai mengancam kesehatan mental remaja seperti depresi, atau bahkan sampai kepada ide dan perilaku bunuh diri. Citra tubuh negatif ini akan menghambat perkembangan interpersonal dan kemampuan membangun hubungan yang positif dengan lingkungan (Anisykurli, 2022). Dibutuhkan beberapa cara mengurangi masalah rasa tidak percaya diri pada remaja dengan kelebihan berat badan tersebut sehingga tidak terjadi gangguan kesehatan mental yang dapat mengancam nyawa penderita. Meskipun banyak intervensi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *body image dissatisfaction* namun banyak yang hanya mitos dan belum berdasarkan hasil pengujian dan

penelitian yang sesuai. Untuk itu peneliti melakukan penelitian untuk mencari efektifitas terapi yang sesuai dan sudah teruji melalui penelitian.

METODE PENELITIAN

Database yang digunakan dalam pencarian artikel penelitian ini yaitu menggunakan Science Direct, Google Scholar, EBSCO, dan Pubmed. Kata kunci yang digunakan telah disesuaikan dalam penyusunan literatur, yaitu dikelompokkan menurut tiga kategori: Remaja (*'Teenager'*, *'Adolescent'*); Terapi (*'Therapy'*, *'Therapies'*, *'intervention'*, *'treatment'*); *body image dissatisfaction* (*'body image dissatisfaction'*, *'body image'*, *'body dissatisfaction'*). Menurut kriteria seleksi pilihan 'peer-review', 'teks lengkap', dan 'artikel jurnal' dan bahasa 'Inggris' dan 'Indonesia' dipilih selama proses pencarian artikel.



Gambar 1
Alogaritma Pencarian

PEMILIHAN KRITERIA

Studi yang dipilih selama proses pencarian artikel berdasarkan kriteria inklusi seperti judul dan abstrak, sumber artikel jelas ter-index, ditulis dalam bahasa Indonesia dan Inggris, teks lengkap, artikel penelitian dan diterbitkan dalam rentang tahun 2017-2022. *Selection data* pencarian digambarkan dalam bentuk diagram PRISMA yang didalamnya sudah tergambar *database* penelitian, penghapusan duplikat artikel, penyaringan artikel (judul/abstrak dan teks lengkap) kemudian membaca teks lengkap dan jumlah akhir dan studi akan di hapus jika tidak memenuhi syarat yang ditentukan.

HASIL PENELITIAN

Tabel.1
Scoping Review

Nama Penulis, Judul Artikel, Tahun	Tahun	Tujuan	Hasil Penelitian
Lewer et al., Effects of a cognitive-behavioral exposurebased body image therapy for overweight females with binge eating disorder, Pilot study	2017	Untuk mengetahui terapi citra tubuh berbasis paparan perilaku-kognitif untuk wanita kelebihan berat badan dengan gangguan pesta makan	Hasil temuan penerapan CBT efektif untuk wanita yang mengalalai kelebihan berat badan dengan <i>Binge Eating Disorder</i> dengan ukuran efek yang relatif tinggi semua komponen gangguan <i>body image</i> .
Lofrano-Prado et al., Quality of life in Brazilian obese adolescents: effects of a long-term multidisciplinary lifestyle therapy, Experimental Study	2019	Untuk mengetahui kualitas hidup pada remaja obesitas Brasil	Hasil temuan dari penerapan Long-term multidisciplinary lifestyle therapy adalah terapi ini efektif mengurangi gejala depresi, kecemasan, binge eating, dan ketidakpuasan citra tubuh.
Agustiningasih & Qori, (2019). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Body Image Satisfaction Pada Remaja. Quasy Experimental Study, Quasy Experimental Study	2019	Untuk mengetahui pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) Terhadap Peningkatan Body Image Satisfaction Pada Remaja	Hasil temuan dari pengaruh CBT terhadap tingkat <i>body image satisfaction</i> menunjukkan bahwa rata-rata <i>body image satisfaction</i> (<i>pre test</i>) yaitu 93,7 dan <i>body image satisfaction</i> (<i>post test</i>) yaitu 108,74 dengan rata – rata selisih adalah 15,04. Hasil analisis data didapatkan bahwa nilai <i>p-value</i> $0,000 < 0,05$ yang artinya ada perbedaan bermakna pada <i>body image satisfaction</i> antara sebelum dan sesudah diberikan CBT. CBT bisa digunakan sebagai alternatif pemberian psikoterapi pada remaja yang mengalami penurunan terhadap <i>body image satisfaction</i> .
Nathania, Pengaruh <i>Media Exposure Video Artificial Beauty</i> Untuk Meningkatkan <i>Body Esteem</i> Dan <i>Body Image Satisfaction</i> Pada Remaja Putri Kota Surabaya, Quasy Experimental Study	2019	Untuk mengetahui pengaruh <i>media exposure video artificial beauty</i> untuk meningkatkan <i>body esteem</i> dan <i>body image satisfaction</i> pada remaja putri Kota Surabaya	Hasil temuan riset mengenai <i>Media Exposure Video Artificial Beauty</i> untuk meningkatkan <i>body esteem</i> dan <i>body image satisfaction</i> menunjukkan efektifitas penggunaan media sehingga dapat dikembangkan model pencegahan dan <i>counter dissonance</i> melalui media untuk mencegah rendahnya skor <i>body image</i> dan <i>body esteem</i> pada remaja putri.

Riztina, Penerapan <i>Acceptance Commitment Therapy</i> (ACT) Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Pada Perempuan Yang Mengalami Obesitas, Quasy Experimental Study	2017	Untuk mengetahui penerapan <i>Acceptance Commitment Therapy</i> (ACT) untuk meningkatkan citra tubuh pada perempuan yang mengalami obesitas	Hasil temuan menunjukkan bahwa secara analisis kuantitatif tidak terdapat perubahan citra tubuh yang signifikan setelah diberikannya ACT, skor BSQ masih dalam kategori yang sama, namun demikian ACT dapat memberikan dampak positif terhadap partisipan. Skor BIA-O menunjukkan bahwa jarak antara tubuh sebenarnya dan tubuh ideal berkurang. Partisipan juga merasa dengan ACT menjadi lebih memahami <i>value</i> apa yang penting dari hidupnya.
Siswoariwibowo et al., Penerapan <i>Self Affirmation</i> terhadap Penurunan <i>Body Dissatisfaction</i> pada Remaja Akhir, Quasy Experimental Study	2020	Untuk mengetahui penerapan <i>self affirmation</i> terhadap penurunan <i>body dissatisfaction</i> pada remaja akhir	Hasil temuan dari penerapan <i>Self Affirmation</i> adalah bahwa <i>self affirmation</i> dapat menurunkan <i>Body Dissatisfaction</i> pada remaja akhir di Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Karya Husada Kediri.
Ananta & Suhadianto, Pelatihan <i>Gratitude Journal</i> Untuk Remaja Dan Dewasa Awal Yang Memiliki Kecenderungan <i>Body Dissatisfaction</i> , Quasy Experimental Study	2020	Memberikan pelatihan <i>gratitude journal</i> pada remaja dan dewasa awal yang memiliki kecenderungan <i>body dissatisfaction</i>	Hasil temuan dari pemberian pelatihan <i>gratitude journal</i> untuk remaja dan dewasa awal yang memiliki kecenderungan <i>body dissatisfaction</i> yaitu bahwa pelatihan ini terbukti signifikan untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang <i>body dissatisfaction</i> dan bagaimana cara membuat jurnal kebersyukuran.
Ridwan A., Widyastuti, Nurfitriany F. (2021). Efektivitas Pelatihan <i>Gratitude</i> dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami <i>Body Dissatisfaction</i> , Quasy Experimental Study	2021	Untuk mengetahui efektivitas pelatihan <i>gratitude</i> dalam meningkatkan harga diri remaja perempuan yang mengalami <i>body dissatisfaction</i>	Hasil temuan dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan <i>gratitude</i> efektif dalam meningkatkan harga diri remaja perempuan yang mengalami <i>body dissatisfaction</i> . Peningkatan tersebut terlihat dari adanya perbedaan antara skor harga diri

pre-test dengan post-test ($Z=-2.193$; $p=0.028$). Penelitian ini memberikan implikasi bagi para remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dan harga diri rendah untuk dapat menerapkan latihan *gratitude* dalam kehidupan sehari hari agar mampu menghadapi tugas perkembangan pada masa dewasa awal yang lebih baik.

Kedelapan artikel yang telah didapat merupakan artikel yang menunjukkan efektifitas beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *body image dissatisfaction*. Beberapa artikel yang telah didapat merupakan artikel dengan jenis penelitian *experimental study* serta sampel penelitiannya adalah remaja. Hasil penelitian dari beberapa artikel tersebut menunjukkan bahwa beberapa terapi tersebut efektif untuk menurunkan tingkat *body image dissatisfaction* pada remaja. Selain dapat menurunkan *body image dissatisfaction*, beberapa artikel juga menyebutkan bahwa terapi tersebut dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan, harga diri rendah, *binge eating*, dan gejala depresi yang muncul akibat memiliki citra tubuh negatif karena memiliki berat badan berlebih (*overweight*).

PEMBAHASAN

Gangguan citra tubuh merupakan salah masalah gangguan kesehatan mental yang dapat membawa dampak buruk kepada orang yang menderitanya. Annahar & Lucia (2022) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa remaja dengan *overweight* banyak yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Carvalho et al., (2020) mengatakan bahwa remaja dengan *overweight* memiliki peluang lebih besar dikucilkan secara sosial dan lebih mudah mendapat intimidasi karena memiliki karakteristik tubuh yang berbeda dengan teman sebaya, terutama karena kelebihan berat badan. Tekanan sosial yang diterima remaja karena memiliki berat badan berlebih cenderung akan menimbulkan masalah psikologis, kemudian ditambah dengan perubahan hormon akibat masa pubertas yang dialami akan semakin meningkatkan perhatian terhadap tubuh.

Berdasarkan tuntutan sosial dan perubahan hormonal yang terjadi dapat mendorong remaja melakukan berbagai hal menurunkan berat badan, meskipun pada satu sisi memiliki dampak yang bagus namun sisi yang lain dapat menjadikan remaja tersebut mengalami depresi akibat terobsesi untuk memiliki berat badan yang ideal. Melihat berbagai macam dampak negatif yang ditimbulkan karena memiliki *body image dissatisfaction*, maka diperlukan intervensi atau terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat *body*

image dissatisfaction tersebut sebagai bentuk tindakan pencegahan dari masalah kesehatan mental yang lebih parah. Oleh karena itu penelitian ini ingin mencari beberapa terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi permasalahan citra tubuh yang dialami.

Lewer dkk (2017) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa CBT efektif untuk mengurangi permasalahan *body image* dan *binge eating* dengan jangka waktu yang cenderung singkat dan hemat biaya. Diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiningsih dan Qori (2019) mengenai CBT terhadap *body image satisfaction* remaja, yaitu bahwa ada peningkatan *body image satisfaction* setelah diberikan CBT. CBT dapat diimplementasikan sebagai salah satu psikoterapi untuk mencegah terjadinya perilaku negatif akibat dari persepsi yang salah terhadap citra tubuh.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Riztina (2017) didapati hasil bahwa tidak terdapat perubahan citra tubuh yang signifikan setelah diberikan ACT. Namun tahap *mindfulness* dalam terapi tersebut membuat para partisipan memahami *value* yang ada dalam dirinya. Sebagai masukan, proses *acceptance* dan *mindfulness* setiap orang berbeda sehingga dibutuhkan waktu yang berbeda-beda pula untuk mencapai keberhasilan pemberian terapi ini. Kemudian Lofrano-Prado dkk (2019) dalam penelitiannya mengenai Long-term multidisciplinary lifestyle therapy yang diberikan kepada orang Brazil yang obesitas menunjukkan hasil bahwa terapi ini efektif untuk mengurangi gejala depresi, kecemasan, *binge eating*, dan ketidakpuasan citra tubuh.

Ananta & Suhadianto (2020) menunjukkan bahwa pelatihan ini secara signifikan terbukti dapat meningkatkan pemahaman tentang *body dissatisfaction* dan bagaimana cara membuat jurnal bersyukur. Kegiatan ini juga terbukti dapat menurunkan *body dissatisfaction* peserta meskipun tidak secara signifikan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Ridwan dkk (2021) yaitu bahwa pemberian pelatihan *gratitude* efektif dalam meningkatkan harga diri remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction*.

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Nathania (2019) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian *Media Exposure Video Artificial Beauty* terhadap peningkatan *body esteem* dan *body image satisfaction*. Memiliki *body image dissatisfaction* juga dapat diberikan terapi *self affirmation* seperti penelitian yang dilakukan oleh Siswoariwibowo et al., (2020) dengan hasil bahwa penerapan *Self Affirmation* dapat menurunkan *body dissatisfaction* pada remaja akhir.

SIMPULAN

Cognitive Behavior Therapy, *Acceptance Commitment Therapy*, *Gratitude Journal*, *Media Exposure Video Artificial Beauty*, dan *Self Affirmation* dapat digunakan sebagai alternatif psikoterapi untuk mengurangi *body image dissatisfaction* yang dialami oleh remaja. Sehingga remaja yang mengalami *body image dissatisfaction* tidak mencapai masalah gangguan kesehatan mental yang lebih parah lagi. Dengan pemberian terapi di atas, remaja dapat dituntun untuk dapat mengurangi *body image dissatisfaction* yang dialami dan dapat fokus pada tujuan dan masa depan yang lebih baik.

SARAN

Tinjauan beberapa artikel berikut masih secara general, saran untuk peneliti selanjutnya adalah agar dapat melakukan telaah secara mendetail pada satu terapi. Sehingga

tinjauan artikel yang selanjutnya akan dapat lebih fokus terhadap satu terapi saja untuk melihat efektifitas terapi tersebut lebih dalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini N., & Qori F. (2019). Pengaruh Cognitive Behaviour Therapy (CBT) terhadap Peningkatan Body Image Satisfaction pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Media Husada*, 8(2). <https://doi.org/10.33475/jikmh.v8i2.207>
- Ananta A., & Suhadianto. (2020). Pelatihan Gratitude Journal untuk Remaja dan Dewasa Awal yang Memiliki Kecenderungan Body Dissatisfaction. *Seminar Nasional Konsorsium Untag Indonesia ke-2 Tahun 2020*, 2(1). <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/semnasuntag/article/view/4863>
- Anisykurli, M. I. (2022). Kecemasan Sosial pada Remaja: Bagaimana Peranan Body Image?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263-273. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/637>
- Annahar Cici & Lucia Hendrati. (2022). Faktor yang Berhubungan dengan Depresi pada Remaja Overweight-Obesitas di Kabupaten Jombang. *Ikesma: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.27165>
- Annisyah, K., & Susilarini, T. (2022). Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 76-84. <https://doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2129>
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku Body Shaming dan Dampak Psikologis pada Mahasiswa Kota Bogor. *Komunikatif: Jurnal Ilmiah Komunikasi*, 10(1), 84-101. <http://journal.wima.ac.id/index.php/KOMUNIKATIF/article/view/2771>
- Carvalho, G. X., Nunes, A. P. N., Moraes, C. L., & Veiga, G. V. D. (2020). Body Image Dissatisfaction and Associated Factors in Adolescents. *Insatisfação Com a Imagem Corporal e Fatores Associados em Adolescentes*. *Ciencia & Saude Coletiva*, 25(7), 2769–2782. <https://doi.org/10.1590/1413-81232020257.27452018>
- Centre for Disease Control and Prevention. (2020). *The Health Effects of Overweight and Obesity*. <https://www.cdc.gov/healthyweight/effects/index.html>
- Kalalo dalam UNAIR News. (2021). *Obesitas Remaja dan Risiko Gangguan Jiwa*. Retrieved from <http://news.unair.ac.id/2021/09/01/obesitas-remaja-dan-risiko-gangguan-jiwa/>
- Lofrano-Prado M., Hanna K. M. A., Wagner L. P., Aline P., Danielle A. C., Lian T., June C., Sergio T., Marco T. M., Ana R. D. (2019). Quality of Life in Brazilian Obese Adolescents: Effects of A Long-term Multidisciplinary Lifestyle Therapy. *Health and Quality of Life Outcomes* 2019, 7(61). <https://link.springer.com/article/10.1186/1477-7525-7-61>
- Lewer M., Joachim K., Johannes M., Dorothea S., Nadia N., Silja V. (2017). Effects of A Cognitive-Behavioral Exposurebased Body Image Therapy for Overweight Females with Binge Eating Disorder: A Pilot Study. *Journal of Eating Disorders*, 5(43). <https://link.springer.com/article/10.1186/s40337-017-0174-y>
- Nadhirah, N. A., Kusnadi, G. A. Z., Supriatna, M., Suryana, D., & Fahriza, I. (2022). Negative Body Image Triggers Adolescents to Experience An Eating

- Disorder. *QUANTA*, 6(3). <http://www.e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3334>
- Nathania, N. (2019). Pengaruh Media Exposure Video Artificial Beauty untuk Meningkatkan Body Esteem dan Body Image Satisfaction pada Remaja Putri Kota Surabaya. *CALYPTRA: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1). <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3841>
- Ridwan A., Widyastuti, W., & Nurfitriany, F. (2021). Efektivitas Pelatihan Gratitude dalam Meningkatkan Harga Diri Remaja Perempuan yang Mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(2). https://www.researchgate.net/profile/Nurfitriany-Fakhri/publication/356782290_Efektivitas_Pelatihan_Gratitude_dalam_Meningkatkan_Harga_Diri_Remaja_Perempuan_yang_Mengalami_Body_Dissatisfaction/links/61ab9488092e735ae2deb061/Efektivitas-Pelatihan-Gratitude-dalam-Meningkatkan-Harga-Diri-Remaja-Perempuan-yang-Mengalami-Body-Dissatisfaction.pdf
- Riztina, R. D. (2017). Penerapan Acceptance Commitment Therapy (ACT) untuk Meningkatkan Citra Tubuh pada Perempuan yang Mengalami Obesitas. *Calypra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 6(2). <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1080>
- Rofida, M., & Puspitosari, W. A. (2020). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Prosiding UMY Grace*, 1(2), 802-806. <http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2495237&val=23800&title=Hubungan%20Body%20Image%20dengan%20Kepercayaan%20Diri%20pada%20Remaja%20Pengguna%20Media%20Sosial>
- Siswoariwibowo, S., Muhammad, M., & Dellia, D. (2020). Penerapan Self Affirmation terhadap Penurunan Body Dissatisfaction pada Remaja Akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.35966/ilkes.v11i2.171>