

# Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Laki-Laki

Eclesia Charista Dannelle<sup>1</sup>, Stefanus Seojanto Sandjaja<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi Universitas Kristen Krida Wacana

Email: [eclesia43@gmail.com](mailto:eclesia43@gmail.com)

Submitted: 21 Juni 2024, Revised: 14 Agustus 2024, Accepted: 31 Oktober 2024

DOI: 10.38156/psikowipa.v5i2.144

## Abstract

*Satisfaction with physical appearance and ideal body shape are still two things that greatly influence the lives of adolescents. In essence, physical satisfaction or body image will continue to be related to how a person views, feels, and thinks about their body appearance. Body image itself is often understood as an assessment of a person's size, evaluation, and response to appearance. This study was conducted with the aim of determining the picture of body image in male adolescents. The method used in this study is quantitative descriptive with a sample of 400 participants with the criteria of male adolescents aged 18-22 years who live in DKI Jakarta and like to exercise using purposive sampling techniques. The body image scale contains 32 items and is measured using the total item correlation technique with a validity value of 0.3400-0.7233 and reliability is measured using conbrach alpha with a reliability value of 0.855. The results of the descriptive analysis in the study showed that body image in male adolescents is included in the moderate category. This means that male teenagers aged 18-22 years can interpret and assess themselves positively, but are not yet satisfied with their appearance.*

**Keywords :** *body image, teenage boys, physical appearance*

## Abstrak

Kepuasan terhadap penampilan fisik dan bentuk tubuh ideal hingga saat ini masih menjadi dua hal yang sangat berpengaruh bagi kehidupan remaja. Esensinya kepuasan fisik atau citra tubuh akan terus berkaitan dengan cara seseorang memandang, merasakan, dan memikirkan penampilan tubuhnya. Citra tubuh sendiri sering dipahami sebagai suatu penilaian terhadap ukuran, evaluasi, dan respon seseorang terhadap penampilan. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu kuantitatif deskriptif dengan jumlah sampel sebanyak 400 partisipan dengan kriteria remaja laki-laki usia 18 - 22 tahun yang berdomisili di DKI Jakarta dan gemar berolahraga dengan menggunakan teknik purposive sampling. Skala citra tubuh berisi 32 item dan di ukur menggunakan teknik korelasi item total dengan nilai validitas sebesar 0.3400-0.7233 dan reliabilitas diukur menggunakan conbrach alpha dengan nilai reliabilitas sebesar 0,855. Hasil analisis deskriptif pada penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh pada remaja laki-laki tergolong dalam kategori sedang. Artinya remaja laki-laki dengan usia 18-22 tahun dapat memaknai dan menilai dirinya secara positif, tetapi belum merasa puas terhadap penampilan diri yang dimiliki.

**Kata kunci :** Citra Tubuh, Remaja Laki-laki, Penampilan Fisik

## Pendahuluan

Masa remaja adalah sebuah transisi yang pasti akan dilalui oleh setiap individu sebelum menuju kedewasaan, dan tentunya pada masa transisi akan terjadi beberapa perubahan pada diri seseorang (Sulistiyowati, 2019). Manatar et al., (2022) menjelaskan bahwa ketika individu berada pada masa remaja, mereka akan mulai menjelajah identitas diri dengan cara menilai penampilan diri dan

berusaha untuk mendapatkan tubuh ideal. Havighurst (dalam Ramanda et al., 2019) menambahkan bahwa pada masa remaja terdapat sebuah tugas yang harus diselesaikan oleh remaja yang berkaitan dengan penerimaan fisik. Tapi nyatanya sebagian remaja masih kesulitan untuk menerima semua perubahan yang terjadi pada dirinya dan berakibat pada ketidakpuasan penampilan fisiknya.

Arnain (2019) menyampaikan bahwa ketidakpuasan diri yang dialami oleh remaja laki-laki dapat timbul karena adanya sebuah pola pikir mengenai konsep tubuh ideal, sedangkan penampilan dirinya belum memenuhi kriteria tersebut sehingga membuat remaja melakukan sebuah perbandingan pada penampilannya. Ditambah dengan adanya tren mengenai bentuk tubuh ideal pada remaja laki-laki yang tidak pernah habis, tentu akan membuat remaja terus memiliki motivasi untuk mendapatkan tubuh yang ideal. Menurut Ganeswari & Wilani (2019) adanya tren mengenai bentuk tubuh proposional dengan memiliki otot dan berat badan yang seimbang, yang terjadi di kalangan remaja laki-laki tentu akan menimbulkan sebuah kesenjangan ketika penampilannya tidak sesuai dengan standar yang berlaku. Maka hingga saat ini ketidakpuasan yang terjadi pada remaja laki-laki akan terus berhubungan pada rendahnya citra tubuh yang dimilikinya (Putri & Aprianty 2023).

Thompson (2002) sendiri mendefinisikan citra tubuh sebagai suatu evaluasi untuk menilai penampilan diri terkait ukuran tubuh, berat badan, maupun aspek lainnya berhubungan dengan penampilan fisik. Remaja yang memiliki citra tubuh positif tentu akan memiliki evaluasi dan penilaian yang tinggi mengenai penampilan dirinya dan diwujudkan dengan konsep diri yang positif, begitu juga sebaliknya ketika remaja memiliki citra tubuh yang negatif mereka tidak akan pernah merasa puas terhadap penampilan dirinya. Pada penelitian yang dilakukan oleh Zahra & Shanti pada Januari 2021, disampaikan bahwa sebesar 61,3% remaja laki-laki mengalami permasalahan terkait citra tubuh, sedangkan 38,7% lainnya tidak mengalami permasalahan serupa. Tingginya persentase pada remaja laki-laki tersebut diakibatkan oleh permasalahan terkait berat badan, bentuk tubuh, serta merasa bahwa penampilannya tidak menarik. Zahra & Shanti juga menambahkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi citra tubuh yaitu karena adanya persepsi pada diri sendiri (45,3%), hubungan interpersonal (22,7%), lingkungan (27,3%), trauma masa lalu (8%), dan diakibatkan oleh media sosial.

Permasalahan citra tubuh yang terjadi pada remaja laki-laki ini dibentuk karena adanya sebuah pemikiran kompleks mengenai tubuh ideal yang dimiliki dengan standar tubuh ideal yang berlaku di masyarakat (Manatar et al., 2022). Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jones dan Crawford (2006) menjelaskan bahwa pada nyatanya remaja laki-laki lebih banyak memiliki tekanan penampilan dibandingkan dengan perempuan. Pada hasil penelitian tersebut tentunya remaja laki-laki tergolong dalam kategori yang lebih tinggi ketika membicarakan mengenai penampilan tubuhnya. Maka dari itu tentunya kegelisahan dan kecemasan yang dialami oleh remaja dapat diatasi dengan berbagai macam usaha (Manatar et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Brittain-McVerry (dalam Swami, 2024) menyampaikan bahwa nyatanya sebesar 30% sampai 40% remaja laki-laki merasa cemas terhadap penampilan fisiknya, sedangkan 85% lainnya merasa tidak puas

terhadap otot mereka. Swami (2024) menambahkan bahwa saat ini kebanyakan remaja laki-laki menginginkan bentuk tubuh ramping dan berotot yang identik dengan maskulinitas. Sedangkan ketika remaja tidak memiliki bentuk tubuh sesuai dengan standarnya akan berdampak pada rendahnya citra tubuh, dan akhirnya menimbulkan sebuah kekhawatiran terkait penampilan dirinya (Cash & Pruzinsky, 2002). Rahmadani & Sawitri (2017) juga menambahkan bahwa remaja laki-laki akan cenderung untuk memiliki citra tubuh yang rendah ketika berada pada masa remaja awal, dan seiring berjalannya waktu akan lebih meningkat. Maka untuk membantuk remaja meningkatkan citra tubuhnya yang rendah, dibutuhkan sebuah usaha untuk mendapatkan perubahan tersebut.

Salah satu bentuk usaha yang dilakukan oleh remaja laki-laki mendapatkan tubuh ideal adalah dengan berolahraga. Henggaryadi (2008) menyampaikan bahwa olahraga dapat dipilih oleh remaja sebagai salah satu aktivitas fisik untuk membantu meningkatkan citra tubuh yang rendah. Didukung oleh pendapat yang disampaikan Tchounwou (2022) bahwa nyatanya olahraga dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja dapat berpengaruh pada tingginya citra tubuh, bukan hanya sebagai alasan kesehatan tetapi juga untuk mendapatkan kepuasan pada penampilan diri. Maka tidak jarang bila sebagian remaja laki-laki akan cenderung memilih untuk menjaga pola makan serta berolahraga sebagai usaha untuk membantu mereka meningkatkan citra tubuhnya. Maka dari itu setelah menemukan beberapa permasalahan pada diri remaja laki-laki terkait citra tubuhnya, penelitian ini akan dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki yang gemar berolahraga.

## **Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan deskriptif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non probability sampling* dengan jenis *purposive sampling*. Total responden yang akan digunakan yaitu sebanyak 400 orang, dengan kriteria remaja laki-laki usia 18-22 tahun, yang berdomisili di DKI Jakarta, dan gemar berolahraga. Data analisis dalam penelitian ini akan dilakukan secara deskriptif dalam bentuk tabel frekuensi dan narasi.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu citra tubuh, sehingga tingkat citra tubuh diukur dengan skala citra tubuh yang mengacu pada dimensi Thompson (dalam Mufarochah & Irmayanti., 2023). yang meliputi dimensi persepsi, sikap, dan tingkah laku. Skala citra tubuh berisi 32 item pernyataan yang terdiri dari 8 item persepsi, 12 item sikap, dan 12 item tingkah laku dengan empat pilihan jawaban yaitu sangat sesuai, sesuai, sangat tidak sesuai, dan tidak sesuai. Pada penelitian ini data skala citra tubuh akan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebarakan secara *online* melalui berbagai macam media sosial seperti instagram, whatsapp, X, tiktok, serta pengumpulan data secara langsung.

## Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 400 responden, karakteristik responden pada penelitian ini dijabarkan dalam tabel berikut :

**Tabel 1. Data demografi responden**

Data	Keterangan	Frekuensi	%
Usia	18 Tahun	24	6
	19 Tahun	52	13
	20 Tahun	133	33,3
	21 Tahun	123	30,8
	22 Tahun	68	17
Domisili	Jakarta Barat	65	16,3
	Jakarta Timur	106	26,5
	Jakarta Utara	73	18,3
	Jakarta Selatan	116	29
	Jakarta Pusat	40	10
Gemar berolahraga	Ya	400	100

Berdasarkan tabel 1, karakteristik partisipan paling banyak berada pada usia 20 tahun dengan total sebanyak 133 responden (33,3%), sedangkan bila dilihat berdasarkan domisili paling banyak berada pada Jakarta Selatan dengan total sebanyak 116 responden (29%), dan seluruh responden pada penelitian ini gemar berolahraga.

Maka dari itu hasil analisis deskriptif pada penelitian ini, dilakukan menggunakan tiga tingkatan yaitu tinggi, sedang, dan rendah.

**Tabel 2. Skor total citra tubuh**

Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Rendah	$X < 30$	0	0
Sedang	$30 \leq X < 70$	373	92,25
Tinggi	$X \geq 70$	27	6,75

Berdasarkan tabel 2, kategori citra tubuh pada remaja laki-laki tergolong kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 92,25% (373 responden), yang artinya remaja laki-laki cukup merasa puas terhadap penampilan fisik yang dimilikinya. Selanjutnya, peneliti melakukan perhitungan kategorisasi pada tiap dimensinya untuk membuktikan citra tubuh yang dimiliki oleh remaja.

**Tabel 3. Dimensi persepsi**

Kategori	Rumus	Frekuensi	%
Rendah	$X < 6$	2	0,50
Sedang	$6 \leq X < 14$	126	31,50
Tinggi	$X \geq 14$	272	68,00

Tabel 3 menunjukan bahwa hasil pada dimensi persepsi tergolong dalam kategori tinggi dengan nilai persentase sebesar 68,00% (272 responden), yang artinya remaja mampu mempersepsikan dirinya sesuai dengan gambaran idealnya.

**Tabel 4. Dimensi sikap**

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 16$	0	0
Sedang	$16 \leq X < 31$	334	83,50
Tinggi	$X \geq 31$	66	16,50

Tabel 4 menunjukan bahwa hasil pada dimensi sikap tergolong dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 83,50% (334 responden), yang artinya remaja cukup mampu bereaksi ketika terjadi perubahan pada penampilan fisiknya.

**Tabel 5. Dimensi tingkah laku**

Kategori	Rumus	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 10$	2	0,50
Sedang	$10 \leq X < 24$	349	87,25
Tinggi	$X \geq 24$	49	12,25

Tabel 5 menunjukan bahwa hasil pada dimensi tingkah laku tergolong dalam kategori sedang dengan nilai persentase sebesar 87,25% (349 responden), yang artinya remaja cukup tahu mengenai tindakan atau usaha yang harus dilakukan untuk mengatasi permasalahan pada citra tubuhnya. mampu

## Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan kepada 400 responden secara keseluruhan citra tubuh pada remaja laki-laki tergolong dalam kategori sedang ( $\bar{x} = 58,5$ ; 373 responden). Sesuai dengan teori yang disampaikan oleh Thompson (2000), bahwa citra tubuh merupakan suatu evaluasi yang dilakukan untuk menilai penampilan diri terkait kepuasan pada fisiknya. Maka hasil penelitian ini menunjukan bahwa, remaja laki-laki memiliki citra tubuh yang tergolong dalam kategori sedang. Kategori sedang pada hasil ini menjelaskan bahwa remaja dapat memaknai dan menilai penampilannya dengan baik, tetapi belum cukup puas terhadap penampilan fisiknya (Alzura & Febriani, 2023).

Hasil kategori citra tubuh secara keseluruhan ini dibuktikan dengan remaja yang memiliki persepsi yang tinggi, sikap yang tergolong sedang, dan tingkah laku yang tergolong sedang. Meskipun remaja laki-laki memiliki persepsi yang tinggi terhadap penampilannya, mereka belum cukup memiliki sikap dan tingkah laku untuk mengatasi permasalahan pada penampilan dirinya. Hal ini membuktikan bahwa remaja laki-laki belum sepenuhnya puas terhadap tubuh yang dimilikinya (Syahrani & Hertinjung., 2022)..

Hasil penelitian kategori citra tubuh secara keseluruhan ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Zahra & Shanti (2021) bahwa ketika remaja laki-laki memiliki citra tubuh yang tergolong sedang berarti remaja cukup merasa puas terhadap penampilan fisiknya. Penelitian yang dilakukan oleh Arnain (2019) juga menunjukan hasil serupa, bahwa kategori sedang pada citra tubuh membuat remaja mampu mengatasi permasalahan pada penampilan fisiknya dengan berbagai macam usaha sehingga membuat remaja merasa lebih puas pada fisiknya. Mardha (2017) juga menambahkan bahwa ketika remaja laki-laki memiliki citra tubuh yang tergolong sedang, mereka dianggap cukup mampu mengatasi permasalahan pada citra tubuhnya dengan melakukan berbagai kegiatan positif.

Maka, ketika remaja mulai merasakan ketidakpuasan pada penampilan fisiknya mereka membutuhkan sebuah motivasi untuk mulai memperbaiki penampilannya agar membuat citra tubuhnya meningkat. Henggaryadi (2008) menyampaikan bahwa olahraga dapat dipilih oleh remaja untuk membantu mereka meningkatkan citra tubuh yang rendah. Fadil et al., (2022) menambahkan bahwa olahraga dapat dipilih oleh remaja untuk membantu mereka mengatasi rasa tidak puas pada fisiknya, dan melalui olahraga remaja akan merasakan perubahan pada bagian tubuhnya sehingga membuatnya merasa lebih puas pada penampilannya. Saat ini olahraga bukan hanya dianggap untuk alasan kesehatan, tetapi juga berpengaruh pada citra tubuh remaja untuk mendapatkan kepuasan pada penampilan fisiknya (Tchounwou, 2022).

Selain itu, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh Winarta & Supriyadi (2015) bahwa ketika remaja memiliki citra tubuh yang rendah, akan membuat mereka memiliki penilaian dan pandangan yang buruk terhadap penampilan dirinya. Mushin (2015) juga menambahkan bahwa rendahnya citra tubuh yang dimiliki oleh remaja dapat terjadi karena adanya sebuah perbandingan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh orang lain. Maka ketika terjadi ketidakpuasan secara terus menerus akan membuat remaja semakin rendah diri, sehingga dibutuhkan sebuah motivasi untuk mengubah pandangan tersebut menjadi lebih baik lagi (Ramandha et al., 2019).

Berdasarkan hasil penelitian pada kategori sedang skor total citra tubuh, dapat dilihat melalui ketiga dimensi yang ada yaitu persepsi, sikap, dan tingkah laku. Maka dari itu, peneliti juga melakukan kategorisasi pada tiap dimensinya untuk membuktikan tingkatan citra tubuh yang dimiliki oleh remaja.

Hasil pada dimensi perspsi menunjukan bahwa sebanyak 272 (68%) remaja laki-laki memiliki persepsi yang tinggi ( $\bar{x} = 13,1$ ). Jika ditinjau berdasarkan jawaban responden, dimensi ini membahas mengenai persepsi terhadap bentuk tubuh yang didapatkan dari orang lain dan dirinya sendiri. Tingginya dimensi ini

diartikan bahwa remaja laki-laki mampu mempersepsikan dirinya sesuai dengan standar tubuh ideal yang berlaku, baik persepsi dari diri sendiri ataupun persepsi yang di dapatkan dari orang lain. Agustin et al., (2018) menyampaikan bahwa tingginya persepsi yang dimiliki oleh remaja dapat membuat mereka merasa lebih puas terhadap penampilan fisiknya. Sedangkan ketika remaja memiliki persepsi yang rendah terkait penampilannya akan membuat remaja melakukan sebuah perbandingan antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan tubuh orang lain (Nugraha et al., 2018).

Pada dimensi sikap menunjukan hasil bahwa sebanyak 334 (82,50%) remaja laki-laki tergolong dalam kategori sedang ( $\bar{x} = 26,2$ ). Jika ditinjau berdasarkan jawaban responden, dimensi ini membahas mengenai cara individu menyikapi kepuasan bentuk tubuh, cara mengevaluasi penampilan fisiknya, dan cara bereaksi terhadap perubahan tubuhnya. Maka kategori sedang pada dimensi ini diartikan bahwa remaja cukup memiliki sikap untuk mengatasi perubahan yang terjadi pada penampilan fisiknya. Sari & Z (2022) menyampaikan bahwa ketika remaja merasa tidak puas terhadap penampilan fisiknya mereka akan mulai memikirkan berbagai usaha untuk meningkatkan citra tubuhnya, sedangkan ketika remaja sudah merasa puas pada penampilan dirinya mereka akan memikirkan sebuah usaha untuk dapat mempertahankan penampilan fisiknya tersebut (Sulistio & Anggoro., 2020).

Pada dimensi tingkah laku menunjukan bahwa sebanyak 349 (87,25%) remaja laki-laki tergolong dalam kategori sedang ( $\bar{x} = 19,2$ ). Jika ditinjau berdasarkan jawaban responden, dimensi ini membahas mengenai usaha dan tindakan individu untuk mempertahankan penampilan fisiknya. Maka kategori sedang pada dimensi ini diartikan bahwa remaja laki-laki cukup mampu bertindak untuk mengatasi rasa tidak puas pada penampilan fisiknya. Tentunya untuk mengatasi ketidakpuasan pada penampilan fisik diperlukan sebuah usaha untuk menyelesaikannya, dan salah satu usaha yang dapat dipilih remaja untuk mengatasi permasalahan pada penampilan fisiknya adalah dengan berolahraga. Henggaryadi (2008) menjelaskan bahwa melalui olahraga remaja dapat meningkatkan citra tubuhnya yang rendah.

## **Simpulan dan Saran**

### **Simpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada 400 responden, didapatkan hasil bahwa gambaran citra tubuh pada remaja laki-laki tergolong dalam kategori yang sedang dengan nilai rata-rata sebesar 58,5. Hasil kategori sedang pada remaja ini diartikan bahwa remaja laki-laki dapat memaknai dan menilai penampilan dirinya dengan baik, tetapi belum cukup puas terhadap penampilan tubuh yang dimilikinya. Jika dilihat berdasarkan dimensinya remaja laki-laki sudah memiliki persepsi yang baik mengenai penampilan dirinya, tetapi belum mampu bersikap dan bertindak untuk mengatasi kepuasan pada dirinya sehingga membuat citra tubuhnya berada pada kategori sedang. Tentunya untuk membantu remaja meningkatkan citra tubuhnya dibutuhkan berbagai macam usaha, dan salah satu usaha yang paling mudah dilakukan adalah dengan berolahraga. Maka sesuai dengan hasil penelitian ini, meskipun remaja memiliki persepsi yang tinggi terkait penampilannya, tetapi mereka belum sepenuhnya mampu bersikap dan bertindak

untuk mengatasi ketidakpuasan pada penampilan fisiknya.

### Saran

Maka bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggali dan memperdalam kembali mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi citra tubuh pada diri seseorang. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan dapat menjelaskan lebih spesifik terkait subjek dan latar belakang yang akan dibahas pada penelitian selanjutnya. Peneliti juga dapat menjelaskan lebih spesifik terkait jenis dan durasi olahraga yang digunakan oleh remaja, ataupun usaha lainnya yang dapat membantu meningkatkan citra tubuh. Sedangkan, bagi remaja laki-laki diharapkan untuk dapat meningkatkan dan mempertahankan citra tubuhnya dengan memiliki persepsi, sikap, dan tingkah laku yang lebih positif.

### Daftar Pustaka

- Agustin, D., Khabib, M., & Prasetya, H. A. (2018). Gambaran harga diri, citra tubuh, dan ideal diri remaja berjerawat. *Jurnal keperawatan*, 6, 8-12.
- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. 7(3), 502-508.
- Alzura, N. A., & Febriani, R. (2023). Pengaruh daya tarik interpersonal terhadap hubungan interpersonal pada remaja di Kota. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*. Diakses dari <https://jurnal.uwp.ac.id>
- Ganeswari, A. G., & Wilani, N. A. (2019). Hubungan antara citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorde (BDD) pada remaja akhir di Denpasar. 6(1). Diambil kembali dari <https://doi.org/10.2483/jpu.2019.v06.i01.p07>
- Irmayanti, N., Pranajaya, S. A., Lodo, R. Y., Haluti, F., Hariyani, F., & Ningsih, D. R. (2023). *Psikologi anak*. Global Eksekutif Teknologi.
- Manatar, F., Tiwa, T., & Narosaputra, D. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body image remaja akhir laki-laki di SMAN 1 Kakas. *Psikopedia*, 3.
- Mufarochah, S., & Irmayanti, N. (2023). Tantangan body dissatisfaction dalam membentuk kepercayaan diri pada remaja perempuan. *Jurnal Gesi*, 2. Diakses dari <https://uwp.ac.id>
- Muhsin, A. (2014). Studi kasus kepuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya. *Jurnal riset mahasiswa bimbingan dan konseling*, 4(1).
- Nasrulloh, M. S. (2018). Makulinitas Laki-Laki Pedesaan: Studi Citra Tubuh Laki-Laki Di Pusat Kebugaran. Diambil kembali dari <https://repository.unair.ac.id/80340/>
- Nugraha, A. A., Layli, S. E., & Safitri, S. (2018). *Gambaran Persepsi Remaja Akhir Terhadap Citra Tubuh (Body Image)*. Diambil kembali dari [https://www.researchgate.net/publication/332265297\\_GAMBARAN\\_PERSEPSI\\_REMAJA\\_AKHIR\\_TERHADAP\\_CITRA\\_TUBUH\\_BODY\\_IMAGE](https://www.researchgate.net/publication/332265297_GAMBARAN_PERSEPSI_REMAJA_AKHIR_TERHADAP_CITRA_TUBUH_BODY_IMAGE)
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body dissatisfaction dan kecemasan sosial pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*. Diakses dari <https://jurnal.uwp.ac.id>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. M. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. 5(2), 121-135. Diambil kembali dari *Jurnal Bimbingan Konseling*.
- Sari, N. A., & Z, S. R. (2022). Dampak Intensitas Mengakses Media Sosial dengan Body Image Pada Remaja. 1, 58-71.

- Sulistiyowati, A. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja. Diambil kembali dari <http://digilib.uinkhas.ac.id/2961/>
- Sulistio, E., Dwi, D., & Anggoro, H. (2020). Hubungan antara self control dengan internet addiction pada remaja. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*.
- Syahrani Erdiantami, D., & Hertinjung, W. S. (2022). Hubungan body image dengan penerimaan diri dan penerimaan diri ditinjau dari jenis kelamin. *Universitas Muhammadiyah Surakarta eprints*.
- Swami, V. (2024, Februari 19). Hampir 40% laki-laki bermasalah dengan citra tubuhnya, tetapi mereka sulit mendapatkan dukungan. Dipetik 2024, dari <https://theconversation.com/hampir-40-laki-laki-bermasalah-dengan-citra-tubuhnya-tetapi-mereka-sulit-mendapatkan-dukungan-219017>
- Tchounwou, P. B. (2022). Body Image Perception in Adolescents: The Role of Sports Practice and Sex. *Int J Environ Res Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215119>
- Winarta, F. D., & Supriyadi. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pelajar di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2, 38-47.
- Zahra, A. C., & Shanti, P. (2021). Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur. Diambil kembali dari <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1221>