

Menantang Paradigma: Citra Tubuh dan Obesitas pada Remaja Akhir di Indonesia

Defying the Paradigm: Body Image and Obesity in Late Adolescents in Indonesia

*¹Yasinta Astin Sokang, ²Novetania Sidharta

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Krida Wacana, Jakarta
e-mail: ^{1*}astinsokang@ukrida.ac.id

Abstrak

Perspektif remaja terhadap citra tubuh dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan penggambaran media massa. Mengingat persepsi masyarakat yang menganggap bahwa menjadi kurus dan memiliki kulit yang putih mendefinisikan kecantikan, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi citra tubuh remaja akhir di Indonesia. Para peneliti berhipotesis bahwa remaja dengan obesitas akan memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja yang tidak obesitas akan memiliki citra tubuh yang positif. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). Sebanyak 421 responden remaja akhir (usia 18-21 tahun) dari berbagai pulau di Indonesia berpartisipasi dalam penelitian ini, seperti Pulau Jawa (314 orang), Pulau Sumatera (57 orang), Pulau Kalimantan (13 orang), Pulau Sulawesi (14 orang), dan berbagai pulau lainnya (23 orang). Hasil penelitian ini menolak hipotesis awal. Berdasarkan kategorisasi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), responden yang dikategorikan *underweight*, *normal weight*, *overweight*, dan obesitas tipe I menunjukkan kategori citra tubuh yang tinggi. Hal ini berarti responden remaja memandang tubuhnya secara positif, puas dan menerima ukuran dan bentuk tubuhnya, terlepas dari IMTnya masing-masing. Sementara itu, responden yang tergolong dalam obesitas tipe II memiliki kategori citra tubuh sedang. Hasil ini berarti responden dengan IMT obesitas tipe II cukup menerima bentuk dan ukuran tubuhnya. Untuk mendukung citra tubuh positif pada remaja, penting untuk mengalihkan fokus remaja dari penampilan fisik ke kesehatan tubuh dan mental secara keseluruhan.

Kata kunci: citra tubuh, remaja akhir, indeks massa tubuh, Indonesia..

Abstract

*The adolescent perspectives on body image are influenced by personal experiences and mass media portrayals. Considering society's perception that being thin and having fair skin defines beauty, this research aimed to explore the body image of late adolescents in Indonesia. The researchers hypothesized that adolescents with obesity would have a negative body image, whereas non-obese adolescents would have a positive body image. Measurements were conducted using the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2). A total of 421 late adolescent respondents (aged 18-21 years) from various islands in Indonesia participated in this study, such as Java Island (314 people), Sumatra Island (57 people), Kalimantan Island (13 people), Sulawesi Island (14 people), and various other islands (23 people). The results of this study rejected the initial hypothesis. Based on categorization based on Body Mass Index (BMI), respondents categorized as *underweight*, *normal weight*, *overweight*, and *type I obesity* showed a high body image category. This meant that adolescent respondents viewed their bodies positively, were satisfied, and accepted their body size and shape, regardless of their BMI. Meanwhile, respondents classified as *type II obesity* had a moderate body image category. This result meant that respondents with *type II obesity* BMI were quite accepting of their body shape and size. To support positive body image in adolescents, it is important to shift adolescents' focus from physical appearance to overall physical and mental health.*

Keywords: body image, late adolescents, body mass index, Indonesia.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan fase yang sangat signifikan dalam kehidupan individu karena pada periode ini terjadi perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang penting^{1,2}. Selain mengalami transformasi fisik, remaja juga aktif mencari identitas diri^{3,4}. Proses pencarian identitas melibatkan eksplorasi nilai-nilai, minat, dan aspirasi yang dapat membantu remaja lebih memahami dirinya^{5,6}. Pada saat yang sama, pencarian ini membuat remaja membandingkan dirinya dengan lingkungan⁷, termasuk membandingkan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya dengan orang lain⁸. Itulah sebabnya, citra tubuh menjadi salah satu aspek yang penting dalam pencarian identitas diri remaja.

Citra tubuh adalah cara seseorang memandang dan merasa tentang ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri^{9,10,11}. Konsep citra tubuh sangatlah kompleks karena melibatkan persepsi (pemikiran dan perasaan) serta sikap (perilaku) terhadap tubuh sehingga dapat bersifat positif atau negatif¹². Citra

tubuh yang positif menggambarkan kepuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya, sementara citra tubuh yang negatif menggambarkan ketidakpuasan individu terhadap penampilan fisik atau bentuk tubuhnya^{12,13}. Berbagai penelitian terdahulu menemukan bahwa citra tubuh yang positif pada remaja dapat menumbuhkan kepercayaan diri sehingga seseorang dapat lebih mandiri, menolong orang lain, dan menghargai sekitarnya. Sedangkan, citra tubuh yang negatif pada remaja berdampak pada gangguan kesehatan mental seperti kurangnya rasa percaya diri, ada rasa cemas pada kekurangan yang dimiliki, memiliki obsesi terhadap penampilan orang lain, dan sulit mencintai diri sendiri^{14,15}. Penelitian mengenai citra tubuh pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa remaja cenderung tidak puas dengan bentuk tubuh ataupun wajahnya^{16,17}. Mereka menginginkan tubuh yang kurus dan tinggi serta tanpa lemak di dalam tubuhnya¹⁶. Selain itu, wajah yang mulus tanpa jerawat juga menjadi impian para remaja Indonesia¹⁷. Perasaan tidak puas dengan dirinya ini membuat remaja cenderung melakukan perilaku diet untuk menjaga bentuk tubuhnya¹⁸.

Faktor sosial dapat memberi pengaruh yang besar pada pandangan remaja mengenai tubuhnya sendiri, seperti pengaruh media massa, teman sebaya, dan keluarga^{19,20,21}. Misalnya, media sosial memberikan standar kecantikan yang kurang realistis kepada remaja, seperti menampilkan model bertubuh sangat kurus dengan kaki jenjang^{22,23}. Contoh lain adalah iklan produk susu, dengan slogan seperti "tumbuh tuh ke atas! Gak ke samping", yang menggiring pendengarnya untuk percaya bahwa bentuk tubuh yang ideal adalah tinggi^{24,25}. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa standar yang ada di masyarakat mempengaruhi citra tubuh pada remaja^{26,27} dan paparan berkepanjangan terhadap media sosial dapat memperburuk kecemasan dan perbandingan sosial pada remaja^{28,29}. Remaja yang menginternalisasi standar bentuk dan ukuran fisik akan memaksa dirinya sendiri untuk memenuhi standar yang tidak realistis tersebut^{28,29,30}.

Bentuk tubuh seseorang tergantung pada berat badan dan tinggi badannya sehingga indeks massa tubuh (IMT/*Body Mass Index (BMI)*) menjadi cara untuk mengukur bentuk tubuh. Menurut P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia³¹, terdapat lima kategori IMT, yaitu berat badan di bawah normal (indeks di bawah 18,5), berat badan normal (indeks 18,5 – 22,9), kelebihan berat badan (indeks 23,0 – 24,9), obesitas tipe I (indeks lebih dari 25,0 – 29,9), dan obesitas tipe II (indeks lebih dari 30,0). IMT dimaksudkan untuk mengetahui rentang berat badan sehingga dapat digunakan untuk memprediksi risiko gangguan kesehatan fisik. Selain itu, IMT dijadikan standar yang menentukan keberhasilan promosi melawan obesitas^{32,33} serta menjadi standar bentuk dan ukuran tubuh yang ideal.

Hal tersebut membuat pemahaman seseorang mengenai IMT dapat pula berefek pada pandangan seseorang terhadap tubuhnya^{34,35}. Saat IMT seseorang berada dalam kisaran ideal, mereka cenderung puas dengan tubuhnya. Saat IMT seseorang berada di luar kategori ideal, maka ketidakpuasan tubuh dapat muncul^{19,36}. Selain itu, individu dengan IMT di luar kategori ideal, terutama obesitas, mungkin menghadapi stigma dan tekanan sosial untuk membuat tubuhnya menjadi ideal sehingga dapat memunculkan persepsi citra tubuh yang negatif³⁷. IMT juga sering dikaitkan dengan kondisi kesehatan sehingga IMT yang tinggi cenderung dianggap tidak sehat dan menimbulkan kekhawatiran akan kesehatannya^{11,33,39}. Padahal, penting untuk dicatat bahwa IMT tidak mempertimbangkan faktor-faktor seperti massa otot dan distribusi lemak, sehingga dapat memberikan interpretasi yang tidak akurat tentang kesehatan seseorang^{40,41}. Oleh karena itu, citra tubuh seharusnya tidak hanya dinilai berdasarkan angka-angka saja, tetapi melalui penghargaan terhadap keragaman bentuk tubuh dan penerimaan terhadap diri sendiri^{41,42,43}.

Remaja yang sedang berada dalam fase membandingkan diri dengan orang lain menjadi rentan untuk mengalami citra tubuh negatif karena IMTnya. Secara khusus, penelitian membuktikan bahwa remaja dengan obesitas lebih serung mengalami stigma daripada remaja dengan berat badan di bawah

normal^{28,44}. Penelitian juga mengaskan bahwa remaja dengan obesitas sebagian besar mengalami citra tubuh negatif jika dibandingkan dengan remaja dengan berat badan di bawah normal^{11,15,44,45,46}.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa selama masa remaja, citra tubuh memainkan peran penting dalam pencarian identitas diri individu. Faktor sosial, terutama pengaruh media massa, teman sebaya, dan keluarga, berperan dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuh mereka. Di sisi lain, pengukuran tubuh seperti indeks massa tubuh (IMT) dapat memperburuk pandangan negatif terhadap tubuh, terutama pada remaja dengan obesitas. Oleh karena itu, penelitian bertujuan gambaran citra tubuh remaja akhir di Indonesia, dengan asumsi bahwa remaja dengan obesitas memiliki citra tubuh yang negatif.

Metode Penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan menggunakan teknik purposive sampling dalam mencari responden. Responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah remaja akhir dengan rentang usia antara 18 hingga 21 tahun yang tinggal di Indonesia. Pengumpulan data menggunakan the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)⁴⁴ yang telah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia⁴⁵. Penyebaran skala dilakukan secara online dengan menyebarkan *google form* melalui jaringan media sosial seperti, *telegram*, *Line*, *WhatsApp*, dan *instagram*. Penyebaran skala secara online memungkinkan pengumpulan data yang lebih luas sehingga diperoleh data dari berbagai pulau di Indonesia.

BAS-2 digunakan karena mengukur beberapa aspek penilaian diri dan tubuh. Aspek pertama adalah persepsi terhadap tubuh, yang mencerminkan cara individu melihat dirinya sendiri dari segi fisik. Aspek kedua adalah penerimaan tubuh, yang mencakup penerimaan terhadap berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, dan kekurangan tubuh sendiri. Aspek ketiga adalah evaluasi kebutuhan tubuh, yang menunjukkan rasa hormat individu terhadap tubuhnya dengan memenuhi kebutuhan fisiknya. Terakhir, aspek keempat adalah internalisasi media, yang menggambarkan sejauh mana individu memahami dan melakukan internalisasi citra tubuh ideal yang dipengaruhi oleh media yang tidak realistis. Responden diminta menjawab pernyataan dalam BAS-2 dengan lima pilihan jawaban, yaitu tidak pernah (skor 1), jarang (skor 2), kadang-kadang (skor 3), sering (skor 4), dan selalu (skor 5).

Hasil

Pengumpulan data dilakukan kepada 421 remaja dari rentang usia 18 hingga 21 tahun (tabel 1) dengan skala BAS-2. Responden berasal dari berbagai pulau di Indonesia yaitu Pulau Jawa (314 orang), Pulau Sumatera (57 orang), Pulau Kalimantan (13 orang), Pulau Sulawesi (14 orang), dan berbagai pulau lainnya (23 orang). Analisis *corrected item-total correlation* skala BAS-2 berada dalam rentang 0,518 hingga 0,849 yang berarti skala ini dapat mengukur penilaian diri dan tubuh. Pengujian reliabilitas dengan cronbach's alpha menunjukkan tingkat konsistensi sebesar 0,942. Hasil ini menunjukkan bahwa BAS-2 adalah instrumen yang handal untuk mengukur citra tubuh.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Data Demografis	Kategori	n (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	121 (28,7%)
	Perempuan	300 (71,3%)
Usia	18 tahun	90 (21,4%)
	19 tahun	78 (18,5%)
	20 tahun	82 (19,5%)
	21 tahun	171 (40,6%)
Indeks Massa Tubuh (IMT)	BB di bawah normal	70 (16,6%)
	Normal	134 (31,8%)
	Kelebihan BB	47 (11,2%)
	Obesitas tipe I	50 (11,9%)
	Obesitas tipe II	120 (28,5%)

Tabel 1 menyajikan data demografis, usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh (IMT) dari responden penelitian. Dari total 421 responden, mayoritas adalah perempuan (71,3%) dibandingkan dengan laki-laki (28,7%). Sebagian besar responden berusia antara 18 hingga 21 tahun, dengan persentase terbesar dari kelompok usia 21 tahun (40,6%). Dalam hal indeks massa tubuh (IMT), sebagian besar responden memiliki IMT normal (31,8%), diikuti oleh obesitas tipe II (28,5%), sedangkan jumlah terendah terdapat pada responden dengan kelebihan berat badan (11,2%). Data ini memberikan gambaran yang komprehensif tentang karakteristik demografis dan profil IMT responden dalam penelitian ini.

Tabel 2. Kategorisasi citra tubuh berdasarkan aspek BAS-2

Aspek BAS-2	Citra tubuh tinggi (n (%))	Citra tubuh sedang (n (%))	Citra tubuh rendah (n (%))
Persepsi terhadap tubuh	301 (71,5%)	90 (21,4%)	30 (7,1%)
Penerimaan tubuh	301 (71,5%)	93 (22,1%)	27 (6,4%)
Evaluasi kebutuhan tubuh	357 (84,8%)	54 (12,8%)	10 (2,4%)
Internalisasi media	282 (67,0%)	85 (20,2%)	54 (12,8%)

Hasil analisis data menunjukkan bahwa 71,5% dari seluruh responden (301 responden) memiliki citra tubuh pada kategori tinggi (tabel 2) meskipun berada dalam kategori IMT yang berbeda-beda (tabel 3). Data BAS-2 tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden (memiliki persepsi yang positif terhadap tubuh mereka, dengan 71,5% dari mereka menganggap citra tubuh mereka sebagai tinggi. Hal ini menunjukkan tingkat kepuasan yang relatif tinggi terhadap penampilan fisik mereka. Selain itu, sebagian besar responden (84,8%) juga mengevaluasi kebutuhan tubuh mereka secara positif, menunjukkan bahwa mereka cenderung memenuhi dan menghargai aspek-aspek penting terkait kesehatan dan kebutuhan fisik mereka dengan baik. Meskipun demikian, data juga mengungkapkan bahwa ada sebagian responden yang mengalami internalisasi standar tubuh media yang lebih rendah (12,8%), menunjukkan adanya variasi dalam bagaimana individu-individu ini merespon tekanan media terhadap penampilan fisik. Hasil ini memberikan gambaran yang cukup positif tentang kepercayaan diri terkait tubuh dalam sampel yang diteliti, meskipun tantangan

terhadap citra tubuh tetap ada dalam beberapa kasus. Dengan hasil tersebut, maka hipotesis awal yang ditentukan oleh peneliti ditolak yaitu “remaja dengan obesitas memiliki citra tubuh yang negatif”.

Tabel 3. Kategorisasi citra tubuh berdasarkan IMT

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Citra tubuh tinggi (n (%))	Citra tubuh sedang (n (%))	Citra tubuh rendah (n (%))
Berat badan di bawah normal	57 (81,4)	12 (17,1%)	1 (1,4%)
Normal	118 (88,1)	14 (10,5%)	2 (1,5%)
Kelebihan berat badan	34 (72,3)	12 (25,5%)	1 (2,1%)
Obesitas tipe I	38 (76,0)	10 (20,0%)	2 (4,0%)
Obesitas tipe II	54 (46,7)	56 (46,7%)	10 (8,3%)

Data dari Tabel 3 menggambarkan keterkaitan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan citra tubuh pada responden penelitian. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden dengan IMT di bawah normal (81.4%), normal (88.1%), kelebihan berat badan (72.3%), dan obesitas tipe I (76.0%) memiliki citra tubuh yang positif. Artinya responden dalam setiap kategori IMT tersebut merasa puas atau menilai citra tubuh mereka tinggi. Namun, untuk responden dengan obesitas tipe II, mayoritas dari mereka menganggap citra tubuh mereka sedang, walaupun ada juga yang memiliki persepsi citra tubuh yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa meskipun ada variasi dalam persepsi citra tubuh di antara kelompok-kelompok IMT, sebagian besar dari mereka tetap merasa puas atau positif terhadap citra tubuh mereka sesuai dengan kategori IMT mereka.

Pembahasan

Berdasarkan pengumpulan dan analisis data di atas, penelitian ini menunjukkan bahwa responden memandang dan merasa puas serta menerima ukuran, bentuk, dan penampilan tubuhnya. Hal ini terlihat dari kategori citra tubuh yang tinggi pada sebagian besar responden, baik terlihat dari setiap aspek citra tubuh, maupun dari kategori IMT responden. Citra tubuh yang positif dan tinggi juga mencerminkan kesadaran positif responden terhadap tubuh mereka serta menggambarkan penerimaan responden terhadap perbedaan fisik dan penampilan dirinya dari orang lain. Hasil ini senada dengan temuan lain yang menekankan bahwa remaja yang memiliki citra tubuh positif akan memandang tubuhnya secara realistis tanpa terpengaruh oleh konsep tubuh ideal di sekitarnya^{11,47}. Selain itu, remaja yang memiliki citra tubuh yang positif juga akan merespon kebutuhan tubuhnya secara sehat sehingga mampu menjaga pola makan, olahraga, dan menjaga dirinya tanpa terobsesi berlebihan pada penampilan^{9,13,14,15}.

Hasil penelitian ini menunjukkan temuan yang kurang sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa remaja dengan obesitas cenderung memiliki citra tubuh yang negatif^{11,15,44,45,46}. Hal ini menunjukkan bahwa ada variasi dalam citra tubuh di antara individu dengan obesitas, seperti yang terlihat dalam data yang mengindikasikan bahwa sebagian besar dari responden dengan obesitas tipe II menganggap citra tubuh mereka sebagai sedang atau bahkan tinggi. Penjelasan atas temuan ini mungkin melibatkan faktor-faktor seperti aspek psikologis individual, pengalaman sosial, atau bahkan faktor budaya yang mempengaruhi cara individu menilai citra tubuh mereka^{47,48,49,50}. Dengan demikian, hasil penelitian terbaru ini memberikan kontribusi penting dalam memahami kompleksitas citra tubuh pada populasi dengan berbagai kategori IMT, menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan obesitas mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka.

Pertama, hasil penelitian yang menunjukkan bahwa remaja dengan berbagai bentuk tubuh, termasuk obesitas, memiliki citra tubuh yang positif mungkin menggambarkan sebuah perubahan positif dalam norma sosial dan kesadaran masyarakat^{47,48,50}. Masyarakat, dalam hal ini remaja, tampaknya semakin menyadari pentingnya menghargai keragaman bentuk tubuh. Remaja mulai menggeser fokus dari mencapai bentuk tubuh "ideal" kepada penerimaan diri dan kesadaran akan kesehatan tubuh. Dalam konteks ini, munculnya kebijakan dan kampanye-kampanye mengenai kesadaran tubuh mungkin menjadi faktor penting yang membentuk pandangan positif terhadap beragam bentuk tubuh, termasuk obesitas^{49,51}.

Kedua, peran dukungan psikologis dan sosial tidak bisa diabaikan begitu saja. Remaja yang merasa didukung dan diterima oleh lingkungan sosialnya, terutama oleh keluarga dan teman sebaya, cenderung memiliki citra tubuh yang positif^{52,53}. Dukungan ini dapat membantu remaja menghadapi tekanan sosial dan membangun kepercayaan dirinya. Kondisi tersebut akan memungkinkan remaja untuk menerima diri apa adanya, bahkan jika mereka memiliki ukuran tubuh obesitas.

Selanjutnya, kesehatan dan kesejahteraan psikologis remaja memainkan peran penting dalam membentuk citra tubuh yang positif. Fokus yang mengarah pada kesehatan fisik dan mental dapat membantu remaja menghargai tubuhnya, terlepas dari bentuk atau berat badan mereka⁴⁷. Kesadaran tentang pentingnya pola makan seimbang, olahraga, dan kesehatan mental dapat menjadi dasar yang kuat bagi citra tubuh yang positif^{54,55}. Hal ini dapat terjadi karena remaja dapat berfokus pada kesejahteraan psikologisnya daripada fokus pada penampilan fisik semata.

Selain itu, kini telah banyak informasi yang menolak stereotip dan stigma terhadap obesitas dan memandang tubuh secara lebih positif. Penyebaran informasi dan pemahaman tentang kompleksitas penyebab kelebihan berat badan kini semakin banyak ditemui^{56,57,58}. Melalui informasi tersebut, remaja dengan obesitas dapat melihat dirinya secara lebih positif. Pendekatan yang penuh pengertian dan inklusif terhadap kondisi obesitas dapat menghadirkan lingkungan yang membuat remaja merasa diterima dan citra tubuh yang positif dapat terbangun⁵⁹. Pemahaman yang mendalam dapat membantu remaja menerima keberagaman tubuh, alih-alih melakukan konformitas dengan standar kecantikan yang sempit.

Penelitian ini mampu menunjukkan hasil yang berbeda dengan penelitian terdahulu. Citra tubuh yang tinggi dapat memiliki berbagai implikasi, baik positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana individu mengelolanya dan bagaimana lingkungan sosial meresponsnya. Citra tubuh yang tinggi dapat membangun kepercayaan diri dan kesehatan mental individu, memungkinkan mereka merasa nyaman dengan penampilan fisiknya dan mengurangi tingkat stres terkait penampilan. Individu juga cenderung menjalani gaya hidup sehat dan relasi sosial serta penerimaan diri yang lebih baik. Di sisi lain, citra tubuh yang tinggi juga dapat membuat individu kurang memerhatikan kesehatan tubuhnya. Oleh karena itu, penting untuk memahami bahwa citra tubuh yang positif harus didasarkan pada penerimaan diri dan kesehatan mental, tanpa menginternalisasi standar kecantikan eksternal yang seringkali tidak realistis, sehingga individu dapat mencapai keseimbangan yang sehat antara penampilan fisik dan kesejahteraan mental.

Kesimpulan

Penelitian ini menghasilkan temuan menarik bahwa remaja dari berbagai bentuk tubuh, termasuk yang memiliki obesitas, memiliki citra tubuh yang positif. Hal ini menunjukkan adanya perubahan positif dalam norma sosial dan kesadaran masyarakat terhadap keberagaman bentuk tubuh. Faktor seperti dukungan psikologis dan sosial dari lingkungan, penekanan pada kesehatan fisik dan mental, serta penyebaran informasi tentang obesitas memiliki peran penting dalam membentuk citra tubuh yang positif.

Saran

Temuan ini bertentangan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan kaitan antara obesitas dan citra tubuh yang negatif. Oleh karena itu, untuk mendukung citra tubuh positif pada remaja, penting untuk mengalihkan fokus remaja dari penampilan fisik ke kesehatan tubuh dan mental secara keseluruhan. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya, serta kampanye kesadaran tubuh yang merayakan keberagaman dapat membantu remaja mendapatkan citra tubuh yang positif. Edukasi bagi remaja mengenai pentingnya pola makan sehat, olahraga teratur, dan manajemen stres perlu diberikan agar remaja dapat menerapkan gaya hidup sehat untuk mendukung citra tubuhnya. Pendidikan agar kritis menggunakan media juga diperlukan untuk membantu remaja menyadari manipulasi citra tubuh yang tampil di media. Peran positif dari orang dewasa di sekitar remaja juga tidak kalah pentingnya. Orang tua harus menjadi contoh penerimaan diri dan praktik menjaga kesehatan tubuh dan mental. Melalui contoh tersebut, orang tua membimbing remaja memandang tubuh dan dirinya secara positif dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Daftar Pustaka

1. Scott, S. K., & Saginak, K. A. 2016. Adolescence: Physical and cognitive development. *Human growth and development across the lifespan: Applications for counselors*, 309-346.
2. Zuhri, M. N. 2023. Cognitive Psychology Development In The Early Adolescence. *Journal of Education on Social Issues*, 2(1), 44-51.
3. Finkenauer, C., Engels, R. C. M. E., Meeus, W., & Oosterwegel, A. 2002. Self and identity in early adolescence. *Understanding early adolescent self and identity: Applications and interventions*, 25-56.
4. Côté, J. E. 2009. Identity formation and self-development in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 1(3), 266-304.
5. Hidi, S., & Ainley, M. 2002. Interest and adolescence. *Academic motivation of adolescents*, 247-275.
6. Schmitt-Rodermund, E., & Vondracek, F. W. 1999. Breadth of interests, exploration, and identity development in adolescence. *Journal of vocational behavior*, 55(3), 298-317.
7. Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. 2008. Social comparison and body image in adolescence: A grounded theory approach. *Health education research*, 23(5), 892-903.
8. Jones, D. C. 2001. Social comparison and body image: Attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex roles*, 45, 645-664.
9. Tylka, T. L. 2018. Overview of the field of positive body image. *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice*, 6-33.
10. Thompson, J. 2001. *Body image, eating disorders, and obesity: An integrative guide for assessment and treatment* (pp. vii-505). American Psychological Association.
11. Thompson, J. K., & Smolak, L. (Eds.). 2001. *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Taylor & Francis.
12. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. 2015. What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
13. Ricciardelli, L. A., Caltabiano, M. L., & D'Antuono, L. D. 2018. Positive body image by gender and across the lifespan. *Body positive: Understanding and improving body image in science and practice*, 34-58.

14. Baker, L., & Gringart, E. 2009. Body image and self-esteem in older adulthood. *Ageing & Society*, 29(6), 977-995.
15. Mond, J., Van den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P., & Neumark-Sztainer, D. 2011. Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: findings from the project EAT study. *Journal of Adolescent Health*, 48(4), 373-378.
16. Bestiana, D. 2012. Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya (*Doctoral dissertation*, Universitas Airlangga).
17. Agustin, D., Iqomh, M. K. B., & Prasetya, H. A. 2019. Gambaran Harga Diri, Citra Tubuh, Dan Ideal Diri Remaja Putri Berjerawat. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(1), 8-12.
18. Lintang, A., Ismanto, A. Y., & Onibala, F. 2015. Hubungan citra tubuh dengan perilaku diet pada remaja putri di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
19. Perloff, R. M. 2014. Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex roles*, 71(11-12), 363-377.
20. Jackson, T., & Chen, H. 2008. Sociocultural influences on body image concerns of young Chinese males. *Journal of Adolescent Research*, 23(2), 154-171.
21. Michael, S. L., Wentzel, K., Elliott, M. N., Dittus, P. J., Kanouse, D. E., Wallander, J. L., ... & Schuster, M. A. 2014. Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth-grade boys and girls. *Journal of youth and adolescence*, 43, 15-29.
22. Franchina, V., & Lo Coco, G. 2018. The influence of social media use on body image concerns. *International Journal of Psychoanalysis & Education*, 10(1).
23. Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. 2005. Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of research on adolescence*, 15(4), 451-477.
24. Putri, G. R., Wijayanto, C. S., & Iswari, F. 2023. Representasi Budaya Digital Pada Iklan Televisi "HiLo Teen". *Visual Heritage: Jurnal Kreasi Seni dan Budaya*, 5(2), 244-255.
25. Ammar, E. N. U., & Nurmala, I. 2020. Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *Journal of Health Science and Prevention*, 4(1), 23-31.
26. Monteath, S. A., & McCabe, M. P. 1997. The influence of societal factors on female body image. *The Journal of Social Psychology*, 137(6), 708-727.
27. Vartanian, L. R. 2009. When the body defines the self: Self-concept clarity, internalization, and body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 94-126.
28. Thompson, J. K., & Stice, E. 2001. Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181-183.
29. Grabe, S., Ward, L. M., & Hyde, J. S. 2008. The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460.
30. Riise, H. 2006. *The effect of a cultural beauty ideal on body image: Extending the social comparison paradigm to everyday life*. Southern Illinois University at Carbondale.
31. P2PTM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>
32. Hall, D. M., & Cole, T. J. 2006. What use is the BMI?. *Archives of disease in childhood*, 91(4), 283-286.
33. Kalantari, N., Mohammadi, N. K., Rafieifar, S., Eini-Zinab, H., Aminifard, A., Malmir, H., ... & Doaei, S. 2017. Indicator for success of obesity reduction programs in adolescents: body

- composition or body mass index? Evaluating a school-based health promotion project after 12 weeks of intervention. *International journal of preventive medicine*, 8.
34. Puhl, R. M., & Latner, J. D. 2007. Stigma, obesity, and the health of the nation's children. *Psychological bulletin*, 133(4), 557
 35. Hong, K. H. (2006). The influence of the sociocultural attitudes toward appearance and BMI on body image and body satisfaction. *Fashion & Textile Research Journal*, 8(1), 48-54.
 36. Holland, G., & Tiggemann, M. 2016. A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
 37. Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). 2011. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*. Guilford press.
 38. Myers, T. A., & Crowther, J. H. 2009. Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of abnormal psychology*, 118(4), 683.
 39. Sarwer, D. B., Thompson, J. K., & Cash, T. F. 2005. Body image and obesity in adulthood. *Psychiatric Clinics*, 28(1), 69-87.
 40. Korinek, J. E. C., ... & Lopez-Jimenez, F. 2008. Accuracy of body mass index in diagnosing obesity in the adult general population. *International journal of obesity*, 32(6), 959-966.
 41. Nuttall, F. Q. 2015. Body mass index: obesity, BMI, and health: a critical review. *Nutrition today*, 50(3), 117.
 42. Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. 2016. Predicting body appreciation in young women: An integrated model of positive body image. *Body image*, 18, 34-42.
 43. He, J., Sun, S., Lin, Z., & Fan, X. 2020. The association between body appreciation and body mass index among males and females: A meta-analysis. *Body Image*, 34, 10-26.
 44. Puhl, R. M., & Heuer, C. A. 2009. The stigma of obesity: a review and update. *Obesity*, 17(5), 941.
 45. Friedman, M. A., & Brownell, K. D. 1995. Psychological correlates of obesity: moving to the next research generation. *Psychological bulletin*, 117(1), 3.
 46. Sutin, A. R., & Terracciano, A. 2013. Perceived weight discrimination and obesity. *PloS one*, 8(7), e70048.
 47. Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. 2015. The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53-67.
 48. Primarini, A. B. 2019. *Perbedaan Tingkat Body Image Pada Remaja Akhir Bertato di Yogyakarta Ditinjau dari Jenis Kelamin*. Skripsi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
 49. Grogan, S. 2021. *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
 50. Russell-Mayhew, S., Manceau, M., Paquette, M. C., Morency, G., Bayard, C., & Coniglio, C. 2013. Changing Social Norms Associated with Weight and Body Image. *Canadian Journal of Diabetes*, 37, S252.
 51. Burychka, D., Miragall, M., & Baños, R. M. (2021). Towards a comprehensive understanding of body image: integrating positive body image, embodiment and self-compassion. *Psychologica Belgica*, 61(1), 248.
 52. Delfabbro, P. H., Winefield, A. H., Anderson, S., Hammarström, A., & Winefield, H. 2011. Body image and psychological well-being in adolescents: the relationship between gender and school type. *The Journal of Genetic Psychology*, 172(1), 67-83.
 53. Choate, L. H. 2005. Toward a theoretical model of women's body image resilience. *Journal of Counseling & Development*, 83(3), 320-330.

54. Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. 2002. Relationship among body image, exercise behavior, and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32(2), 179-185.
55. Bibiloni, M. D. M., Pich, J., Pons, A., & Tur, J. A. 2013. Body image and eating patterns among adolescents. *BMC public health*, 13, 1-10.
56. Andreyeva, T., Puhl, R. M., & Brownell, K. D. 2008. Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995-1996 through 2004-2006. *Obesity*, 16(5), 1129-1134.
57. Puhl, R. M., & Brownell, K. D. 2006. Confronting and coping with weight stigma: An investigation of overweight and obese adults. *Obesity*, 14(10), 1802-1815.
58. Smith, V. 2020. *The Effects of Exposure to Thin Ideal versus Body Positive Ad Campaigns*.
59. Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. 2008. Promoting positive body image in young girls: an evaluation of 'Shapesville'. *European Eating Disorders Review: The Professional Journal of the Eating Disorders Association*, 16(3), 222-233.