

PERBEDAAN CITRA TUBUH PADA WANITA MEMILIKI ANAK DAN TIDAK MEMILIKI ANAK

Lisa Afzalia, Kartika Sari, Novita Sari, Wida Yulia Viridanda
Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Syiah Kuala
Email, kartikasari@unsyiah.ac.id; lisaafzalia@gmail.com

Abstract

Appearance gives the first impression that will appear on a person. Therefore, it becomes important to look attractive and perfect, especially for women. Women think that looking attractive will increase self-confidence and assess themselves more positively. Positive self-assessments including being happy and proud will increase their sense of self-worth. This situation will help women to be able to build relationships with other people and achieve satisfaction in marriage. The purpose of this study was to test empirically the differences in the image of the body of women having children and having no children. Quantitative with the incidental sampling technique is the method used in this study. To collect the data, Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) using Cash and Pruzinsky type was used with a research reliability coefficient value of 0.797. The results of the Independent Samples T-test analysis showed the significance value (p) = 0.877 ($p > 0.05$). These results suggested that there is no difference in body image in women having children and have no children. The absence of differences in the body image is influenced by several factors, including social and cultural factors. This study also found that 73.3% of the subjects had a positive body image and 6.7% had a negative body image.

Keywords : *Body image, women have children & women does not have children.*

Abstrak

Penampilan memberikan kesan pertama yang akan muncul pada seseorang. Oleh karena itu, menjadi penting untuk dapat tampil menarik dan sempurna, terutama untuk wanita. Wanita menganggap dengan tampil menarik, maka akan meningkatkan rasa percaya diri dan menilai diri lebih positif. Penilaian diri positif diantaranya adalah senang, bangga yang akan meningkatkan rasa harga dirinya. Keadaan ini akan membantu wanita untuk dapat menjalin relasi dengan orang lain dan mencapai kepuasan dalam pernikahan. Tujuan Penelitian ini untuk menguji secara empiris apakah terdapat perbedaan citra tubuh pada wanita memiliki anak dan tidak memiliki anak. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik incidental sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Cash dan Pruzinsky dengan nilai koefisien reliabilitas penelitian 0,797. Hasil uji analisis Independent Samples T-test menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p)=0,877 ($p > 0,05$). Berdasarkan hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan citra tubuh pada wanita yang memiliki anak dan tidak memiliki anak. Tidak adanya perbedaan citra tubuh pada wanita yang memiliki anak dan tidak memiliki anak dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya faktor sosial dan budaya. Penelitian ini juga menemukan, 73,3% subjek memiliki citra tubuh positif dan 6,7% memiliki citra tubuh negatif.

Kata Kunci : *Citra tubuh, wanita memiliki anak & wanita tidak memiliki anak.*

A. Latar Belakang

Tampil menarik sangat diinginkan oleh semua orang, karena penampilan berhubungan erat dengan rasa percaya diri. Sumanty, Sudirman, dan Puspasari (2018) menyatakan bahwa ketika pertama kali berinteraksi dengan orang lain, penampilan fisik menjadi hal utama yang dilihat. Riset yang dilakukan oleh Markey dan Markey (2005) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dan perilaku diet banyak dilakukan oleh remaja perempuan dan dewasa. Meskipun riset terdahulu melakukan banyak penelitian mengenai ketidakpuasan tubuh pada perempuan, namun disaat ini ketidakpuasan tubuh juga dialami oleh laki-laki.

Moore dan Franko menyatakan bahwa sebagian wanita di semua usia lebih sering memiliki kekhawatiran terhadap citra tubuhnya (dalam Cash & Pruzinsky, 2002). Perubahan bentuk tubuh dapat menimbulkan frustrasi, membentuk konsep diri negatif sehingga dapat mengurangi rasa percaya diri yang menyebabkan individu kurang menghargai dirinya (Anthony, 2009). Bagi wanita, tampil dengan fisik yang menarik sangatlah penting karena akan memberikan kesan positif dan menentukan keberhasilan dalam membangun relasi dengan orang lain (Gilbert & Thompson, 2002; Newell, 2000; Rumsey & Harcourt, 2003). Mumford dan Choudry (2000) menyatakan bahwa budaya juga memberikan pengaruh besar dalam pemaknaan tubuh ideal. lebih lanjut dijelaskan oleh Mumford dan Choudry wanita yang memiliki tubuh yang lancing, tidak bermasalah dengan berat dan bentuk tubuh, maka dianggap memiliki tubuh ideal. Namun, jika dilihat dari tahapan perkembangan, di akhir usia 30 tahun jaringan lemak tubuh akan terus bertambah seiring dengan menurunnya kekuatan otot (Santrock, 2003). Ketidakpuasan wanita terhadap bentuk tubuhnya menyebabkan mereka melakukan diet, berolahraga dengan keras, dan bahkan beberapa mengalami gangguan makan.

Kehidupan yang terus berjalan dimana setiap individu akan meninggalkan tahapan perkembangan sebelumnya dan akan berlanjut pada tahap berikutnya. Memasuki usia 25-30 tahun individu dihadapkan pada tugas perkembangan yaitu menikah. Saidiyah dan Julianto (2016) menyatakan bahwa setelah memasuki usia pernikahan lima tahun ke atas, perubahan kondisi pernikahan banyak terjadi misalnya istri yang telah memiliki anak banyak mengalami perubahan fisik, seperti bentuk tubuh yang tidak lagi ideal. Menurut Friedman, Dixon, Brownell, Whisman, dan Wilfley (1998) menyatakan bahwa meskipun citra tubuh tidak berhubungan secara langsung terhadap kepuasan pernikahan, namun diasumsikan bahwa pasangan yang memiliki citra tubuh yang buruk dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap hubungan seksual sehingga keadaan ini dapat memicu stres dalam pernikahan. Konflik dengan pasangan juga dapat muncul dikarenakan wanita

dengan citra tubuh negatif cenderung memiliki komunikasi yang buruk (Tiara & Qudsyi, 2018).

Citra tubuh individu mulai terbentuk seiring pertumbuhan fisik dan kematangan mental individu (Close & Giles, 2007). Cash dan Pruzinsky (2002) menjelaskan beberapa faktor yang memengaruhi citra tubuh yaitu media massa, jenis kelamin, keluarga, dan hubungan interpersonal. Media massa sering menampilkan bentuk tubuh wanita yang ramping dan berkulit putih, sehingga standar wanita yang cantik adalah yang memiliki kedua kriteria ini. Beberapa riset membuktikan ketidakpuasan terhadap tubuh umumnya dialami oleh wanita. Selain itu, keluarga pun dianggap memiliki pengaruh yang besar dalam pembentukan citra tubuh remaja perempuan dan wanita dewasa. Keluarga terutama orangtua merupakan model yang paling penting dalam proses sosialisasi tentang citra tubuh. Citra tubuh juga akan dipengaruhi oleh perbandingan sosial individu dengan orang lain, umpan balik yang diterima terkait penampilan fisik akan mempengaruhi konsep dirinya. Ketika keadaan ini terjadi, akan membuat individu merasa cemas dengan penampilannya karena orang lain melakukan evaluasi terhadap dirinya.

Citra tubuh positif ditandai oleh perwujudan dari harga diri positif yang dicirikan oleh adanya gambaran mental dan sikap yang akurat tentang tubuh (Wati & Sumarmi, 2017). Moree dan Franko (dalam Cash & Pruzinsky, 2002) mengatakan bahwa individu yang memiliki pikiran positif tentang tubuhnya, maka akan cenderung merasa puas dan akan menerima keadaan tubuh apa adanya, namun sebaliknya apabila individu memiliki pikiran negatif terkait tubuhnya, maka individu tersebut akan lebih banyak melakukan perbandingan bentuk tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dianggap ideal. Ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya dapat menimbulkan kecemasan (Thompson & Smolak, 2001).

B. Pembahasan

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik *incidental sampling*. Sugiyono (2018) menjelaskan bahwa *incidental sampling* adalah suatu teknik pemilihan sampel yang bersifat kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel bila dipandang orang tersebut cocok dengan sumber data. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 60 orang (30 orang wanita memiliki anak dan 30 orang wanita yang tidak memiliki anak) dengan kriteria sampel adalah sebagai berikut: 1) wanita yang berusia 25-30 tahun; 2) memiliki anak dan tidak memiliki anak; 3) usia pernikahan minimal 5 tahun.

Metode Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) versi pendek yang berisikan 28 pernyataan *favorable* dan 6 pernyataan *unfavorable*. Pemberian skor jawaban bergerak dari 1 (sangat tidak setuju) hingga 5 (sangat setuju), namun untuk subskala kepuasan area tubuh pemberian skor bergerak dari 1 (sangat tidak puas) hingga 5 (sangat puas). Ketentuan pemberian skor penilaian per subdimensi dengan cara menjumlahkan setiap skor dari tiap subdimensi untuk mendapatkan skor akhir. Analisis data penelitian menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS)* versi 20.0 for *Window*. Skala ini disusun berdasarkan sub-dimensi citra tubuh dari Cash dan Pruzinsky (2002) yaitu:

1. Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), merupakan evaluasi penampilan yang dilakukan oleh individu, apakah dirinya menarik atau tidak, serta memuaskan atau tidak memuaskan.
2. Orientasi penampilan (*appearance orientation*), individu akan melakukan usaha untuk memperbaiki penampilannya.
3. Pengkategorian ukuran tubuh (*Self-classified weight*), merupakan persepsi dan penilaian individu terkait bentuk dan ukuran tubuh.
4. Kecemasan memiliki berat badan berlebih (*overweight preoccupation*), merupakan kecemasan individu untuk menjadi gemuk, melakukan diet untuk menurunkan berat badan dan membatasi pola makan.
5. Puas terhadap area tubuh (*body area satisfaction*), merupakan kepuasan individu terhadap bagian tubuh secara spesifik, seperti wajah, rambut, tubuh bagian bawah (pantat, paha, pinggul, kaki), tubuh bagian tengah (pinggang, perut), tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), dan penampilan secara keseluruhan.

Teknik Analisis data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik independent samples t-test, dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* 20.0. for *Windows*.

Hasil Penelitian

Deskripsi data penelitian

Berdasarkan hasil statistik data penelitian, analisis deskriptif secara hipotetik menunjukkan skala citra tubuh terdiri dari 34 aitem dengan jawaban minimal adalah 34, maksimal adalah 170 dengan nilai rata-rata 102 dan simpangan baku 22,6. Sementara, hasil

data empirik menunjukkan jawaban minimal adalah 86, maksimal adalah 142 dengan nilai rata-rata 114 dan simpangan baku 9,3.

Tabel 1. Kategorisasi Citra Tubuh Responden Penelitian

Skor	Kategori	Memiliki	Tidak	Jumlah	Persentase
		Anak	Memiliki Anak		
$X < 110$	Positif	22	22	44	73,3
$94 \leq X \leq 110$	Tidak Terkategorisasi	5	7	12	20
$X < 94$	Negatif	3	1	4	6,7
Total		30	30	60	100

Berpedoman pada norma yang telah disusun tersebut, peneliti melakukan kategorisasi skor tiap-tiap subjek penelitian pada masing-masing variabel penelitian. Berdasarkan persentase yang didapat, terlihat bahwa dari keseluruhan jumlah subjek yaitu 60 orang; 73,3% subjek memiliki citra tubuh positif dan 6,7% memiliki citra tubuh negatif.

Uji hipotesis

Penelitian ini menguji perbedaan suatu variabel pada dua kelompok. Beberapa persyaratan untuk melakukan uji hipotesis perbedaan adalah data variabel pada kedua kelompok terdistribusi secara normal dan data bersifat homogen. Untuk itu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas dengan menggunakan bantuan software SPSS versi 20.0 for The Windows. Uji normalitas dengan menggunakan teknik *one-sample Kolmogorov Smirnov Test* menunjukkan nilai Skala citra tubuh pada subjek memiliki anak memiliki sebaran normal ($K-S-Z = 0,972$ dengan $p > 0,05$), begitu pula citra tubuh pada subjek yang tidak memiliki anak memiliki sebaran normal ($K-S-Z = 0,513$ dengan $p > 0,05$). Berdasarkan uji homogenitas pada variabel citra tubuh diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,332; karena signifikansi $p > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data citra tubuh mempunyai varian yang sama.

Setelah semua asumsi normalitas dan homogenitas terpenuhi, maka dapat dilakukan analisis data untuk menguji hipotesis penelitian dengan teknik analisis *t-test independent samples* untuk membandingkan dua mean populasi yang berasal dari populasi yang sama. Hasil analisis *t-test independent samples* menunjukkan bahwa nilai taraf signifikansi sebesar 0,877 ($p > 0,05$) yang berarti bahwa tidak ada perbedaan citra tubuh pada wanita yang

memiliki anak dan tidak memiliki anak, dengan demikian maka hipotesis yang diajukan ditolak.

Diskusi

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan tidak terdapat perbedaan citra tubuh pada wanita yang memiliki anak dan tidak memiliki anak di kota Banda Aceh. Hasil penelitian ini mendukung penelitian-penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Margareta dan Rozali (2018) yang menemukan tidak adanya perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin (perempuan) terhadap anggota fitness. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian yang dilakukan oleh Davista (2016), yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan *body image* ditinjau dari jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) di kelurahan Banyumanik kota Semarang.

Cash (2008) menyebutkan citra tubuh adalah persepsi, keyakinan, pikiran, perasaan dan tindakan seseorang tentang penampilan, misalnya ukuran dan bentuk tubuhnya, serta sikap yang dibentuk seseorang terhadap karakteristik-karakteristik dari anggota tubuhnya. Hasil penelitian Januar dan Putri (2007) menemukan bahwa gambaran citra tubuh positif memenuhi tiga hal yaitu ketepatan subjek mempersepsikan tubuhnya, subjek memiliki sikap puas, tidak memiliki kecemasan terhadap tubuhnya, serta tidak menghindari aktivitas yang menunjukkan bentuk tubuhnya. Dijelaskan lebih lanjut siklus hidup, konsep diri, sosialisasi, peran gender, dan distorsi citra tubuh merupakan faktor-faktor lainnya pembentukan citra tubuh.

Disadari ataupun tidak, individu akan memiliki keinginan untuk memenuhi standar yang berlaku dalam lingkungan sosial dan budayanya (Kulick & Mendelej, 2004). Nilai sosial dan budaya akan mempengaruhi cara seseorang menerima citra tubuhnya (Atwater, 1999). Wolf (dalam Bestiana, 2012) menyatakan bahwa setiap kelompok masyarakat memiliki standar nilai yang berbeda untuk menentukan standar tubuh ideal. Pengaruh budaya yang sangat kuat, akan membentuk gambaran ideal mengenai citra tubuh yang pada kenyataannya seringkali bertentangan dengan realita yang ada. Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya dapat muncul karena individu telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa tubuhnya sendiri belum memenuhi standar tersebut (Cash & Szymansky, 1995).

Tidak adanya perbedaan citra tubuh pada subjek yang memiliki anak dan tidak memiliki anak dapat juga dikarenakan oleh budaya tempat tinggal subjek. Perkembangan citra tubuh salah satunya dipengaruhi oleh budaya Aceh yang sarat akan ajaran syariat Islam yaitu berpakaian muslimah dan menutup aurat. Dengan menggunakan pakaian menutup aurat dapat menutupi bagian-bagian tubuh yang tidak disukai sehingga secara

tidak langsung subjek merasa lebih puas akan penampilannya (Wahyuni, 2013). Selain itu, Thomson (1996) juga menjelaskan kepuasan dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya seperti berat badan dan persepsi seseorang mengenai gemuk dan kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender dan distorsi citra tubuh pada diri individu.

Citra tubuh merupakan proses yang dipelajari dan lebih banyak dibentuk oleh faktor eksternal, yaitu keluarga dan masyarakat. Proses ini terjadi sejak masa kanak-kanak dalam lingkungan keluarga, melalui cara orang tua mendidik anak dan juga dipengaruhi oleh lingkungan setempat. Proses sosialisasi yang dimulai sejak usia dini, yang menekankan bahwa bentuk tubuh yang langsing dan proporsional adalah yang diharapkan lingkungan, akan membuat individu mengalami ketidakpuasan apabila tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan, terutama orang tua (Samura, 2011).

Berdasarkan hasil kategorisasi citra tubuh, dari 60 responden diketahui 73,3% subjek memiliki citra tubuh positif dan 6,7% memiliki citra tubuh negatif sehingga dapat dikatakan lebih banyak wanita yang memiliki citra tubuh positif. Individu yang memiliki pandangan positif mengenai penampilan fisiknya, akan puas dengan bentuk tubuhnya (Rosmalia, 2015). Individu yang memiliki citra tubuh positif memiliki persepsi yang benar, merasa nyaman, menerima dan menghargai bentuk tubuh yang dimiliki (Gayatri, 2011). Januar dan Putri (2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra tubuh positif mencerminkan tingginya penerimaan jati diri, rasa percaya diri dan kepeduliannya terhadap kondisi badan dan kesehatan.

C. Simpulan

Penelitian ini menemukan tidak ada perbedaan citra tubuh pada wanita yg memiliki anak dan tidak memiliki anak. Hal ini salah satunya dipengaruhi oleh faktor sosial dan budaya. Saran yang dapat diberikan untuk subjek yang memiliki citra tubuh negatif adalah membangun rasa percaya diri dengan melihat kelebihan yang dimiliki dan melatih diri untuk selalu bersyukur dengan pemberian yang maha kuasa. Dengan bersyukur, maka akan terbentuk pola pikir dan sikap positif. Penelitian lanjutan dengan metode kualitatif diperlukan untuk eksplorasi mendalam terkait faktor kepribadian dan budaya yang tidak ditelaah dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5(4), STAIN Ponorogo
- Anna. (2014). Banyak ibu makin gemuk setelah melahirkan. Dalam kompas 17 desember 2014.
- Anthony, R. (2009). *Rahasia Puncak Percaya Diri Total*. Jakarta: Mitra Sejati.
- Atwater, E. (1999). *Psychology of adjustment personal growth in a changing world* Prentice Hall New Jersey.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). Metode penelitian. Yogyakarta: Pustaka pelajar
- Azwar, S. (2013). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barnes, D. L & Balber, L. G. (2007). *The Journey to Parenthood: Myth, Reality and What Really Matters*. United Kingdom : Radcliff Publishing Ltd.
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya.
- Binar, P., Ramadhani., dan Dewi, I.(2014). Perbedaan citra tubuh berdasarkan status gizi remaja putra. E-Journal Univerisitas Diponegoro.
- Bonafini, B. A., & Pozzili, P. (2010). Body weight and beauty: the changing face of the ideal female body weight. *International Association for the Study of Obesity*. 12, 62-65
- Brown, Z. & Tiggemann, M. (2016). *Attractive celebrity and peer images on Instagram: effect on women's mood and body image*. *Body Image* 19: 37-43.
- Cash, T, F. (2008). *The body image work book: an eight step for leaning to your looks* (Ed. 2). New Harbinger Publication: United States of America.
- Cash, T. F. & Szymanski, M. L. (1995). *Body-image disturbances and self-discrepancy theory: expansion of the body-image ideals questionnaire*. Old Dominion University.
- Cash, T. F. (2000). *MBSRQ user's manual third edition*. New York: Old Dominion University.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body image : A handbook of science. Practice and prevention (2nd ed)*. New York : The Guildford Press.
- Close & Giles. (2007). Citra Tubuh Pada Remaja Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*. 1(1) Depok : Universitas Gunadharma.
- Cohen, R. & Blaszczyński, A. (2015). *Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction*. *Journal of Eating Disorders* 3: 23.
- Dacey, J., & Kenny, M. (2007). *Adolescent development*. 2nd edition. USA: Brown & Benchmark Publisher.
- Davista, O. A. (2016). Perbedaan *body image* ditinjau dari tahap perkembangan (remaja dan dewasa awal) dan jenis kelamin (perempuan dan laki-laki) di kelurahan Banyumanik kecamatan Banyumanik kota Semarang. Disertasi. Program Studi Psikologi FPSI- UKSW.
- Fardouly, J. & Vartanian, LR. (2016) *Social media and body image concerns: current research and future directions*. *Current Opinion in Psychology* 9: 1-5.
- Fernando, M. L. (2019). Gambaran citra tubuh pada wanita dewasa awal yang mengalami obesitas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(1). 101-118.
- Friedman, A., Dixon, K., Brownell, M., Whisman, & D. Wilfler. (1998). "Marital status, marital satisfaction, and body image dissatisfaction," *Int. J. Eat. Disord.*, vol. 26, pp. 81-85.

- Gayatri. (2011). *Womans guide: Buku cerdas untuk perempuan aktif*. Jakarta: Gagasmedia.
- Gerson D (2015) *These five teens can thank the model who left Instagram for lessons on the dark side of social media*. Los Angeles Times.
- Gilbert, S., & Thompson, J. (2002). *Body shame in childhood & adolescence*. In P. Gilbert & J. Miles (Eds), *Body Shame* (pp.55-74). Hove: Brunner-Routledge.
- Goffman, E (2006). *The persentation of self in everyday live*. Jakarta: Erlangga
- Grogan, S. (1999). *Citra tubuh: Understanding body dissastifaction in men, woman, and children*. London: Routledge.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2 (2).
- Hasni, Itsna.,N. (2010). Hubungan antara citra tubuh saat hamil dan kestabilan emosi dengan *postpartum blues* di puskesmas grogol sukoharjo. Universitas Sebelas Maret
- 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.
- Hunt E (2015) *Essena O'Neill quits Instagram claiming social media is "not real life."* *The Guardian*.
- Hurlock, E. (1980). *Developmental psychology: A life-span approach*. New York: McGraw-Hill, Companies, Inc.
- Ifdil., Denich, A, U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (3), 107-113.
- Januar, V., & Putri, D. E. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1). 52-62.
- Juliadilla, R. (2017). Dinamika psikologis perubahan citra tubuh pada wanita pada saat kehamilan. *Intuisi*, 9(1). 57-66.
- Krause, KM., Lovelady., dan Ostbye. (2011). *Predictors of breastfeeding in overweight and obese women: data from Active Mothers Postpartum (AMP)*.
- Kulick, D. & Meneley, A. (2004). *Fat: The Anthropology of An Obsession*. New York: Penguin Group.
- Margaretta, A. & Rozali, A. Y (2018). Perbedaan *Body Image* ditinjau dari jenis kelamin pada anggota *clark hatch fitness center*. *Jurnal Psikologi*, Universitas Esa Unggul. Jakarta
- Markey, C. N. & Markey, P.M. (2005). Relations between Body Image and Dieting Behaviors and Examination of Gender Differences. *Sex Roles*, 53 (7), 519-528.
- Melliana, A. (2006). Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. *Jurnal Kajian Islam dan Sosial*. 28(9), 5-22.
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). *Body dissatisfaction and eating in slimming and fitness gyms in London and Lahore: A crosscultural study*. *European Eating Disorders Review*. 8, 217-224
- Newell, R. (2000). *Body image & disfigurement care*. London: Routledge.
- Papalia, D. E., Olds, S. W., dan Feldman, R. D. (2008). *Human Development*. 8th ed. New York : McGraw-Hill Higher Education
- remaja putri awal di Kecamatan Kuta Alam Banda Aceh. Skripsi. Universitas Syiah Kuala
- Ridwan, K., Febriani, Z., & Marhamah, S., (2008). Hubungan antara Body Image dengan Self Esteem pada Wanita Dewasa Muda Pasca Melahirkan di Jakarta Serta Tinjauannya dalam Islam.

- Ristia, A. (2014). Perbedaan citra tubuh antara remaja yang melakukan olahraga dan tidak melakukan olahraga di Kota Banda Aceh. *Online theses and dissertation Univeristas Syiah Kuala*.
- Rizky, R. (2016). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku konsumtif pada remaja di Kota Banda Aceh. Skripsi Universitas Syiah Kuala.
- Rogers, C (1959). *A theory of therapy, personality, and interpersonalrelationships as developed in the client-center framework*. New York: Mcgraw Hill.
- Rumsey, N & Harcourt, D. (2003). *Body image and disfigurement: issues and interventions*. *Journal Body Image*. 1 (1), 83-97.
- Saidiyah, S., & Julianto, V., (2016). Problem pernikahan dan strategi penyelesaian
- Sanrock, J. W. (2002). *Life-span development: Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
- Sanrock, J. W. (2014). *Adolescence, 15th Edition*. New York: McGraw-Hill Education.
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (Eds.). (2009). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2nd ed.). Washington, DC: American Psychological Association Press.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan religiusitas dengan citra tubuh pada wanita dewasa awal. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*, 1(1). 9-28. doi: 10.15575/jpib.v1i1.2076.
- Sunartio, L., Sukanto, M. E., & Dianovinina, K. (2011). *Social comparison dan Body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal. *Jurnal Humanitas*, 9(2)
- Susanti, M., & Bonang, E.T. (2006). Hubungan kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada wanita pasca melahirkan. Perpustakaan Unika Atma Jaya Jakarta.
- Thompson, J. K & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorder, and obesity in youth (assessment prevention, and treatment)*. Washington DC: American Psychological Asociation).
- Thompson, J. K. & Smolak, L. (2017). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, treatment and prevention* (ed.2). Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Thompson, K. J. (1996). *Eating disorders, body image & obesity: an integrative guide for assessment and treatment*. USA: American Psychology Association.
- Tiara, M., & Qudsyi, H. (2018). Citra tubuh dan kepuasan pernikahan istri pada usia dewasa tengah. *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)*.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015) *"Exercise to be fit, not skinny": the effect of fitspiration imagery on women's body image*. *Body Image* 15: 61-67
- Wahyuni, P. (2013). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada
- Ward. S. (2011). *Body image 360*. Artikel online. Diakses tanggal 28 April 2018 dari: [Http://Www.Bodyimage360.Com/Bodyimagedef.Html](http://www.bodyimage360.com/bodyimagedef.html)
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: *Studi cross sectional. Open access under CC BY - SA license*. doi : 10.2473/amnt.v1i4.2017.398-405.
- Wolf, N (2002). *Mitos Kecantikan: Kala Kecantikan Memindas Perempuan*. Yogyakarta: Niagara.