

CITRA TUBUH DAN FAKTOR PEMBENTUK CITRA TUBUH PEREMPUAN EMERGING ADULT YANG MENGALAMI KENAIKAN BERAT BADAN SIGNIFIKAN KETIKA REMAJA

Isabella Pramono & Nanda Rossalia

*Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya, Jakarta, Indonesia
Corresponding Author: isabella.pramono@gmail.com*

ABSTRACT

Women often receive comments about their bodies as they gain weight, which increases the risk of developing a negative body image and damage the identity formation process during adolescence. These obstacles will impact the emerging adulthood developmental stages. This study aims to describe body image and body image formation factors in emerging adult women who experienced significant weight gain from being underweight during adolescence. Qualitative research was conducted, involving three adult female participants aged 18-25 years, who were classified as underweight during adolescence, experienced significant weight gain, had either underweight or normal Body Mass Index (BMI), and had a negative body image based on the Multidimensional Body-Self Relational Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS). The three participants were selected through purposive criterion sampling. Data was collected through semi structured interviews, which were then analyzed using thematic analysis. The results showed that all three participants were dissatisfied with specific body parts due to the desire to achieve their ideal body weight. This dissatisfaction affected the participants' efforts to present themselves and control their weight. These views were formed from individual experiences during adolescence, which persisted into emerging adulthood and were greatly influenced by interpersonal factors and cultural socialization factors.

Keywords: *Body image, emerging adulthood, weight gain, underweight*

PENDAHULUAN

Sejak usia muda, perempuan seringkali menerima dorongan untuk memiliki tampilan menarik, karena mereka sering menerima tekanan sosial untuk mengikuti pandangan tampilan tubuh ideal yang seringkali dipandang sebagai tubuh yang ramping atau kurus (Ricciardelli & Yager, 2015; Pratiwi & Luthfianiza, 2020). Pandangan tubuh ideal tersebut terbentuk akibat pengaruh berbagai media seperti acara televisi, film, majalah, *video games*, dan internet yang menunjukkan

sosok perempuan yang dipandang menarik sebagai yang memiliki tubuh ramping (Cash, 2012). Selain itu, iklan produk perempuan seperti produk kecantikan yang seringkali menggunakan model dengan tubuh ramping sebagai *brand ambassador* juga berperan dalam membentuk pandangan tubuh ideal di Indonesia (Pratiwi & Luthfianiza, 2020).

Akibat tekanan untuk memiliki tubuh yang sesuai dengan pandangan ideal, seringkali perempuan didorong untuk memenuhi pandangan tubuh ideal (Ricciardelli & Yager, 2015). Hal ini dapat

berupa komentar yang diberikan secara langsung ataupun tidak langsung oleh teman, anggota keluarga, guru, bahkan orang asing melalui media sosial. Komentar tersebut dapat berupa sindiran atau penghinaan terhadap bentuk tubuh, ukuran, serta penampilan individu yang disebut sebagai *body shaming* (Mutmainnah, 2020). Bentuk *body shaming* yang paling sering dilakukan berupa sindiran mengenai berat badan individu. Akan tetapi, memiliki berat badan dan bentuk tubuh ramping yang menyerupai atau mendekati pandangan ideal tidak menjauhkan individu dari *body shaming*. Terdapat dua jenis bentuk *body shaming* tersebut yaitu *fat shaming* yang merupakan komentar mengenai kelebihan berat badan, dan *skinny shaming* yaitu komentar mengenai kekurangan berat badan (Fauzi & Rahmijati, 2019).

Dapat dilihat dari kedua jenis *body shaming*, bahwa sindiran terhadap berat badan individu tidak hanya dilakukan terhadap individu yang memiliki berat badan yang gemuk, namun juga dilakukan terhadap individu yang memiliki berat badan ramping, meskipun pandangan tubuh ideal condong terhadap tubuh ramping (Arumugam *et al.*, 2022). Maka dari itu, individu seringkali merasa takut terlalu kurus dan terlalu gemuk, karena bagaimanapun bentuk tubuh mereka, mereka akan tetap mendapatkan komentar negatif yang menyasar akan berat badannya.

Akibat komentar dan tekanan untuk memiliki tampilan yang ideal, perempuan memiliki risiko untuk mengembangkan pandangan negatif akan badannya karena merasa tidak sesuai dengan tampilan ideal (Grogan, 2017). Pandangan individu terhadap tubuhnya dikenal dengan istilah

citra tubuh (Neagu, 2015). Citra tubuh mencakup persepsi, pikiran, dan perasaan individu mengenai tubuh mereka yang mencerminkan pandangan akan tampilan eksternal, kesehatan, kemampuan, serta seksualitas mereka terbentuk dari pengalaman individu akan tampilan diri mereka sendiri (Neagu, 2015; Cash, 2012). Citra tubuh dapat digolongkan menjadi citra tubuh positif dan negatif. Citra tubuh negatif mencerminkan ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan citra tubuh positif mencerminkan sikap menerima atau mencintai tubuh apa adanya (Rounsefell *et al.*, 2020; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Memiliki citra tubuh negatif dapat berdampak pada berbagai aspek kehidupan individu, terutama ketika individu memasuki masa dewasa. Memasuki masa dewasa merupakan waktu yang menegangkan bagi banyak individu. Pada masa transisi antara remaja dan dewasa, individu dihadapi dengan berbagai rintangan baru yang perlu mereka navigasi. Masa peralihan atau transisi dari akhir masa remaja dan memulai masa dewasa disebut sebagai masa *emerging adulthood* (Arnett, 2014). Masa ini dilalui individu yang berusia 18-29 tahun ketika seseorang sudah tidak dapat dianggap sebagai remaja, namun belum dapat dianggap sepenuhnya orang dewasa (Reifman *et al.*, 2007). Pada masa ini individu melanjutkan proses pembentukan identitas mereka, mengeksplorasi berbagai hal baru dan mencari tempat mereka di dunia (Arnett, 2014). Baru mulai memasuki masyarakat dan belajar untuk menjaga diri mereka, individu yang melalui masa ini seringkali mengalami ketidakstabilan serta perubahan yang dapat menghambat proses pengembangan identitas.

Seringkali meskipun proses pembentukan identitas dimulai pada masa remaja, identitas individu belum selesai terbentuk dan terus melalui proses pembentukan pada masa *emerging adulthood*. Pada masa ini individu seringkali mengalami berbagai perubahan dalam kehidupan mereka secara sosial dan lingkungan yang menimbulkan ketidakstabilan. Hal ini dapat menimbulkan berbagai masalah pada masa ini. *Emerging adult* dapat memandang hidup mereka penuh dengan ketidakpastian dan perubahan yang dapat menimbulkan kecemasan pada diri mereka. Kecemasan tersebut memengaruhi pandangan individu terhadap diri mereka sendiri yang dapat membuat individu mengembangkan pandangan diri negatif. Hal ini terutama akan berdampak pada perempuan yang memiliki kemungkinan lebih besar untuk mengembangkan gangguan makan ketika melalui masa ini (Arnett, 2014).

Selain itu citra tubuh negatif dapat menghambat proses perkembangan identitas individu pada masa *emerging adulthood* (Nelson *et al.*, 2018). Hal ini karena individu menaruh perhatian yang lebih pada penampilan mereka sehingga menghambat proses perkembangan aspek identitas lain yang tidak berhubungan dengan penampilan (Palmeroni *et al.*, 2020). Maka dari itu individu yang terus-menerus memiliki keinginan untuk mengubah dirinya agar memenuhi pandangan tubuh ideal akibat sindiran dari lingkungan sekitarnya dapat terhambat dalam mengembangkan identitas (Goodyear *et al.*, 2022; Arumugam *et al.*, 2022).

Pada masa *emerging adulthood*, individu mulai banyak berinteraksi dalam

masyarakat sehingga dihadapkan dengan berbagai pilihan yang menentukan masa depan mereka seperti pada aspek edukasi, pekerjaan, dan percintaan mereka (Arnett, 2014). Hambatan pada perkembangan identitas individu dapat menghambat penentuan pilihan tersebut karena individu tidak tahu siapa dirinya dan hal yang diinginkannya. Kebingungan tersebut juga dapat menimbulkan kecemasan yang menjadi hambatan bagi individu selama menjalani proses pembentukan identitas. Maka dari itu, hambatan seperti citra tubuh negatif dapat sangat berdampak pada masa transisi ini.

Menurut Gattario dan Friesen (2019), pada masa *emerging adulthood* citra tubuh seseorang relatif stabil dan tidak terlalu banyak berubah. Masa yang lebih banyak berkontribusi terhadap pembentukan citra tubuh individu merupakan masa remaja. Pada masa ini, remaja mulai membentuk konsep diri yang dipengaruhi oleh pandangan individu akan berbagai aspek kehidupannya (Merita *et al.*, 2020). Pandangan tersebut pun terus berpengaruh setelah individu selesai melalui masa remaja, transisi ke masa *emerging adulthood* (Gattario & Friesen, 2019). Hal ini terjadi karena pada masa ini individu belum lama melalui masa remaja maka kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain dan berusaha mengikuti tubuh ideal masih melekat pada diri individu. Persepsi dan pandangan terhadap tubuh mereka yang sudah mulai terbentuk ketika remaja pun terus berpengaruh dan berkembang ketika individu melalui masa ini.

Pada masa remaja, perempuan seringkali berisiko mengembangkan citra tubuh negatif (Grogan, 2017). Masa remaja

merupakan masa yang terisi dengan berbagai perubahan yang mendorong perempuan untuk lebih memperhatikan penampilannya. Perubahan yang seringkali paling disadari adalah perubahan bentuk tubuh atau fisik dengan bertambahnya otot dan lemak yang juga berdampak pada berat badan remaja (Hosseini & Padhy, 2019; Ricciardelli & Yager, 2015). Perubahan tersebut terjadi secara cepat, sehingga remaja dapat secara sadar melihat berbagai perubahan pada tubuh mereka (Ricciardelli & Yager, 2015). Selain itu, remaja juga melalui perubahan emosional, kognitif, dan sosial yang mendorong remaja untuk menyadari perubahan tersebut (Gettario & Friesen, 2019).

Menurut Ricciardelli dan Yager (2015) selama masa pubertas seringkali remaja laki-laki memiliki pengalaman yang lebih positif daripada perempuan. Hal ini dikarenakan perubahan yang dialami oleh remaja laki-laki mendorong mereka lebih mendekati pandangan masyarakat akan tubuh ideal, sedangkan perubahan yang dialami perempuan cenderung menjauhinya. Remaja laki-laki mendekati pandangan tubuh ideal maskulin dengan bertambahnya otot dan lebar bahu. Sebaliknya, remaja perempuan menjauhi pandangan tubuh ideal feminim dengan bertambahnya lemak di berbagai bagian tubuh dan melebarnya pinggul. Akibatnya remaja perempuan lebih mungkin memiliki pandangan negatif terhadap tubuh mereka (Grogan, 2017)

Selain perubahan fisik, remaja mengalami peningkatan tekanan untuk memiliki tampilan yang dianggap ideal (Ricciardelli & Yager, 2015). Pada masa remaja, pandangan dan pendapat teman sebaya menjadi semakin penting. Hal ini

dapat menjelaskan, meningkatnya keinginan remaja untuk mengikuti tampilan ideal agar dapat merasa diterima dalam kelompok teman sebayanya (Wertheim & Paxton, 2011). Remaja seringkali membandingkan dirinya dengan teman sebaya, anggota keluarga, dan tokoh berpengaruh lainnya yang tidak ditemui secara langsung seperti teman, media sosial, dan artis (Cash, 2012; Wertheim & Paxton, 2011). Ketika membandingkan tubuhnya dengan berbagai tokoh yang memiliki tubuh yang tampak “sempurna” di berbagai media, mendorong mereka memiliki keinginan untuk mendapatkan tubuh seperti tokoh-tokoh tersebut (O’dea, 2012).

Ketidakpuasan akan berat badan terlihat dari keinginan remaja perempuan *underweight* untuk mengubah berat badan mereka. Penelitian Ganesan *et al.* (2018) menunjukkan bahwa 69,3% remaja perempuan *underweight* memiliki keinginan untuk meningkatkan berat badan dan 7,4% ingin menurunkan berat badan. Penelitian lain menunjukkan bahwa remaja perempuan ingin meningkatkan berat badannya, namun khawatir tidak memiliki berat badan yang proposional dengan tinggi badannya, sehingga tampak terlalu gemuk (Pusparini dkk., 2013). Penelitian Goodyear dkk (2022) dan Arumugam dkk. (2022) juga menemukan hasil yang serupa, yaitu perempuan remaja dengan tubuh kurus mendapatkan komentar mengenai tubuh mereka untuk tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk, sehingga menimbulkan tekanan untuk memiliki tubuh yang tepat.

Selain *body shaming* yang dialami remaja perempuan, saat ini pun sedang sering muncul posting media sosial yang

mendorong perempuan untuk mengubah berat badan mereka yang seringkali disebut dengan *thinspiration* dan *fitspiration* (Griffiths & Stefanovski, 2019). Kedua jenis posting tersebut seringkali menunjukkan foto atau video tubuh wanita yang terlihat sangat kurus atau sangat bugar yang berfungsi sebagai inspirasi atau idealisasi jenis bentuk tubuh tersebut. Posting seperti ini juga seringkali memuat strategi untuk mencapai tubuh tersebut seperti diet dan program olahraga. Maka dari itu individu yang sering menjumpai posting tersebut menjadi terdorong untuk mengikuti strategi tersebut yang dapat menimbulkan pola hidup yang kurang sehat (Alberga *et al.*, 2018). Griffiths dan Stefanovski (2019) menemukan bahwa individu yang sering menjumpai posting seperti itu seringkali mengembangkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Ketidakpuasan terhadap berat badan disertai dengan kenaikan berat badan yang secara alami terjadi ketika pubertas dapat berdampak pada pandangan remaja perempuan terhadap tubuhnya. Diketahui bahwa masa remaja merupakan awal proses pembentukan identitas diri individu (Merita *et al.*, 2020). Sehingga, pandangan remaja akan berbagai aspek kehidupannya termasuk tampilan dan berat badan dapat menjadi hambatan terhadap proses pembentukan identitas tersebut (Ricciardelli & Yager, 2015). Jika remaja terus-menerus merasakan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, pandangan tersebut dapat terus dimiliki di tahap perkembangan selanjutnya (Reifman *et al.*, 2007).

Citra tubuh dapat diukur melalui lima dimensi yang mencakup *Appearance Evaluation* (Evaluasi Penampilan), *Appearance Orientation* (Orientasi

Penampilan), *Body Areas Satisfaction* (Kepuasan Bagian Tubuh), *Overweight Preoccupation* (Kecemasan akan Menjadi Gemuk), dan *Self-Classified Weight* (Klasifikasi Berat Badan) (Cash, 2012). Masing-masing dimensi tersebut melihat berbagai aspek yang membentuk pandangan individu akan penampilannya secara mendalam dan menyeluruh.

Dimensi *Appearance Evaluation* mencakup kepuasan atau ketidakpuasan yang dimiliki individu akan penampilannya sendiri (Cash, 2012). Dimensi *Appearance Orientation* melihat seberapa individu memperhatikan penampilannya dan usaha yang dikeluarkan untuk tampil menarik. Dimensi *Body Areas Satisfaction* mencakup kepuasan atau ketidakpuasan yang dimiliki individu terhadap bagian tubuh tertentu. Dimensi *Overweight Preoccupation* mencakup ansietas dan kecemasan seseorang akan berat badannya. Terakhir dimensi *Self-Classified Weight* melihat pandangan dan identifikasi individu akan berat badannya sendiri.

Citra tubuh individu dapat dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor *cultural socialization* (sosialisasi kultural), *interpersonal influence* (pengaruh interpersonal), *physical characteristics and changes* (karakteristik dan perubahan fisik), dan *personality variables* (variabel kepribadian) (Cash, 2012). Faktor *Cultural socialization* mencakup norma-norma yang membentuk pandangan individu akan tampilan tubuh yang menarik serta perilaku yang diterima untuk mencapai tubuh ideal. Faktor *interpersonal influence* mencakup lingkungan sosial individu yang memengaruhi pandangan individu akan tubuhnya. Faktor *physical characteristics and changes* merupakan karakteristik serta

perubahan fisik yang memengaruhi pandangan individu serta orang di sekitar individu akan tubuhnya. Faktor *personality variables* merupakan variabel kepribadian yang memengaruhi penilaian dan reaksi individu akan tubuhnya. Selain itu Hosseini dan Padhy (2019) dalam penelitiannya menyatakan bahwa media yang dikonsumsi individu memiliki dampak pada citra tubuh seseorang. Faktor ini mencakup penggunaan media sosial individu. Faktor-faktor tersebut dapat mendorong individu untuk mengubah tubuhnya sendiri seperti dengan mengikuti diet atau berolahraga secara berlebihan agar dapat mencapai tubuh yang dianggap ideal.

Peneliti dengan segala keterbatasannya menemukan bahwa penelitian mengenai perubahan berat badan lebih sering dilakukan terhadap individu *overweight* atau obesitas dan individu dengan *eating disorder* (gangguan makan), tetapi jarang dilakukan terhadap individu *underweight* yang tidak memiliki gangguan makan. Hal ini pun seringkali dinyatakan juga oleh peneliti lain seperti pada penelitian Mak dan Tan (2012); Kantanista *et al.* (2017); dan Zeiler dkk (2021). Namun penelitian terhadap individu *underweight* pun penting untuk dilakukan. Selain memiliki dampak terhadap citra tubuh serta identitas individu seperti yang dijelaskan sebelumnya, berat badan *underweight* juga memiliki dampak fisik negatif terhadap individu seperti menurunnya metabolisme, berkurangnya massa otot, gangguan kardiovaskular, dan menurunnya imunitas tubuh (Golubnitschaja dkk., 2021). Penelitian seperti ini perlu dilakukan di Indonesia ketika *body shaming* semakin sering terjadi akibat meningkatnya

penggunaan media sosial di Indonesia (Mutmainnah, 2020).

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan merupakan kualitatif (Yin, 2016), yang berusaha menggambarkan ciri khas peristiwa tertentu secara mendalam sedekat mungkin dengan pengalaman individu (Willig, 2013).

Partisipan Penelitian

Metode yang digunakan untuk memilih partisipan adalah dengan teknik *purposive sampling*. Peneliti memilih partisipan dengan tujuan untuk memilih individu yang dapat membantu peneliti mempelajari atau memahami fenomena tertentu (Creswell, 2012). Jenis *purposeful sampling* yang dilakukan peneliti merupakan *criterion sampling*. Jenis *sampling* ini dilakukan dengan membentuk sampel terdiri dari partisipan yang memenuhi kriteria-kriteria yang telah ditentukan peneliti (Palinkas, 2016). Penelitian ini melibatkan tiga partisipan.

Karakteristik Partisipan

1. Berjenis kelamin perempuan
2. Usia *emerging adult* (18-22 tahun).
3. Memiliki *Body Mass Index* (BMI) *underweight* ketika remaja
4. Mengalami kenaikan berat badan signifikan (kenaikan >3% dari berat badan sebelumnya) ketika remaja
5. Memiliki BMI normal sampai *underweight* saat ini
6. Memiliki citra tubuh yang negatif

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner dan wawancara semi-terstruktur. Jenis kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *web-based questionnaire*., berisi pertanyaan mengenai identitas partisipan, berat serta tinggi badan partisipan ketika memulai menstruasi dan saat ini. Setelah mengisi kuesioner tersebut, partisipan yang memenuhi kriteria pemilihan dihubungi untuk melanjutkan tahap penelitian. Tahap selanjutnya adalah mengisi alat ukur citra tubuh *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikembangkan oleh Cash (2012), yang telah diadaptasi oleh Esti Poedjihastuti yang kemudian diperiksa validasinya oleh Johan (2019).

Setelah mengisi kuesioner dan alat ukur MBSRQ-AS, partisipan yang memenuhi kriteria pemilihan partisipan akan lanjut ke metode pengumpulan data yaitu wawancara. Metode wawancara semi-terstruktur memberikan kemampuan bagi pewawancara untuk mengikuti sebuah topik yang telah ditetapkan dengan fleksibilitas untuk menyesuaikan

Tabel 1

Gambaran Umum Partisipan

Karakteristik	Partisipan 1	Partisipan 2	Partisipan 3
Nama samaran/insial	Gabriella Montez	Bunga	ET
Usia	22 tahun	21 tahun	22 tahun
Suku bangsa	Manado dan Portugal	Batak	Tionghoa
Domisili	Bogor	Jakarta Selatan	Cikarang
Anak ke	1 dari 3 bersaudara	2 dari 4 bersaudara	1 dari 2 bersaudara
Agama	Kristen Protestan	Katolik	Kristen Protestan
Pendidikan terakhir	S1	SMA	S1

pertanyaan berdasarkan jawaban narasumber (Sandroto, 1999). Pertanyaan berbentuk *open-ended* yang jawabannya berupa penjelasan deskriptif dan detail.

Strategi Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *thematic analysis* (Willig, 2013). Dalam teknik ini peneliti mencari dan menata sebuah pola atau tema yang ditemukan dari data yang diperoleh. Fereday dan Muir-Cochrane (dalam Willig, 2013) mengatakan bahwa teknik ini berusaha mencari sebuah tema yang penting dalam mendeskripsi sebuah fenomena.

HASIL

Gambaran Partisipan

Partisipan 1 dan 2 disebut menggunakan nama samaran, sedangkan partisipan 3 disebut dengan inisialnya. Nama partisipan pun disamarkan agar menjaga identitas dan anonimitas partisipan. Sebutan setiap partisipan tersebut merupakan permintaan dari masing-masing partisipan sendiri.

Pekerjaan	Pekerja swasta	Mahasiswa dan Pekerja swasta	Pekerja swasta
Pendapatan/bulan	5-10 Juta	3-4 Juta	6-7 Juta
Usia ketika memulai menstruasi	12 tahun	11 tahun	12 tahun
Berat badan ketika memulai menstruasi	35 kg	34 kg	42-43 kg
Tinggi badan ketika memulai menstruasi	140 cm	150 cm	155 cm
BMI ketika memulai menstruasi	17.86 (<i>underweight</i>)	15.11 (<i>underweight</i>)	17.48-17.90 (<i>underweight</i>)
Berat badan saat ini	39 kg	47 kg	48-49 kg
Tinggi badan saat ini	155 cm	150 cm	165 cm
BMI saat ini	16.23 (<i>underweight</i>)	20.89 (normal)	17.63-18.00 (<i>underweight</i>)
Persentase kenaikan berat badan	11.43% (4 kg)	38.24% (13 kg)	11.63%-16.67% (5-7 kg)

Hasil Penelitian

Tabel 2

Analisis Gabungan Ketiga Partisipan

Aspek		Tema
Dimensi	<i>Appearance</i>	<ul style="list-style-type: none"> Memandang tubuh ideal sebagai tubuh yang tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk Memiliki keinginan terlihat kurus tapi terlihat sehat Mengalami ketidakpuasan ketika menyadari kenaikan berat badan, meskipun sebelumnya memiliki keinginan untuk menggemukkan badan
Citra Tubuh	<i>Evaluation</i>	

	<i>Appearance Orientation</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Merasa lebih menarik ketika berpenampilan sesuai dengan preferensi bergaya partisipan sendiri daripada mengikuti cara berpenampilan lainnya ● Berusaha menarik perhatian dari atau menutupi bagian tubuh yang tidak disukai
	<i>Body Area Satisfaction</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Memiliki ketidakpuasan terhadap lebih dari satu bagian tubuh terutama lengan ● Merasa tidak puas terhadap bagian tubuh yang tidak proporsional dengan bagian tubuh lainnya, alias terlihat terlalu kecil atau terlalu besar
	<i>Overweight Preoccupation</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mengendalikan berat badan melalui mengendalikan makanan yang dikonsumsi dan dengan berolahraga
	<i>Self-classified Weight</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Memandang berat badannya tergolong normal, meskipun ketika memperoleh BMI atau dipandang oleh orang sekitarnya dengan kategori yang berbeda ● Membentuk kategorisasi berat badan tersebut dengan membandingkan berat badannya dengan berat badan lingkungan sekitarnya
Faktor-faktor Pembentuk Citra Tubuh	<i>Cultural Socialization</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Pengaruh budaya media yang dikonsumsi terlihat lebih jelas daripada pengaruh budaya asal atau budaya yang partisipan dibesarkan ● Mempengaruhi preferensi gaya berpenampilan
	<i>Interpersonal Influence</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Mayoritas komentar negatif mengenai tubuhnya diberikan oleh <i>significant others</i> khususnya anggota keluarga atau rumah tangga ● Sudah mulai menerima komentar negatif akan tubuhnya sejak usia muda, komentar tersebut pun berubah ketika partisipan mengalami kenaikan berat badan yang terlihat
	<i>Physical characteristics and changes</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Merasa kemudahan dalam mengendalikan berat badan ● Partisipan mengalami kenaikan berat badan yang terlihat mendekati akhir masa remaja
	<i>Personality variables</i>	<ul style="list-style-type: none"> ● Berperan dalam saran dan komentar yang diterima dari lingkungan sekitarnya
	Media sosial	<ul style="list-style-type: none"> ● Menggunakan media sosial sebagai sarana inspirasi dan standar dalam berpenampilan

Pada ketiga partisipan ditemukan beberapa kecenderungan pandangan tubuh yang menggambarkan citra tubuh pada perempuan yang mengalami kenaikan berat badan ketika remaja. Sejalan dengan hasil *screening* alat ukur MBSRQ-AS, ketiga

partisipan menunjukkan pandangan negatif terhadap tubuhnya. Pandangan tersebut terlihat dari kecenderungan masing-masing partisipan yang tercerminkan dalam kelima dimensi citra tubuh.

Pada dimensi *appearance orientation*, ketiga partisipan menunjukkan ketidakpuasan terhadap tampilan tubuhnya. Secara khusus, mereka menyatakan keinginan untuk mengubah berat badannya agar terlihat lebih proporsional. Mereka memandang tubuh ideal sebagai tubuh yang tidak terlalu kurus dan tidak terlalu gemuk, yang mengekspresikan keinginan untuk terlihat kurus tapi berotot atau sehat. Maka dari itu, ketiga partisipan melakukan usaha mengendalikan berat badannya dengan tindakan yang dapat mengurangi massa tubuhnya seperti mengontrol atau membatasi jumlah makanan dan menambah massa tubuhnya seperti berolahraga (menambah massa otot) atau meningkatkan jumlah makanan.

Usaha partisipan untuk mengendalikan berat badannya juga mencerminkan dimensi *overweight preoccupation* yang mencakup kekhawatiran individu akan berat badannya (Cash, 2012). Kekhawatiran akan berat badan tersebut mendorong mereka untuk mengeluarkan usaha yang tinggi untuk mengendalikannya.

Ketiga partisipan menerima berbagai komentar *body shaming* yang paling banyak disampaikan oleh *significant others*, khususnya anggota keluarga. Komentar tersebut pun menjadi salah satu dorongan bagi partisipan untuk mengubah berat badannya. Partisipan menerima komentar berupa saran untuk meningkatkan berat badan atau sindiran terhadap tampilan tubuh mereka sebelum mengalami kenaikan berat badan. Kemudian, setelah mengalami kenaikan berat badan mereka menerima komentar serupa, tetapi terhadap berat badan mereka yang meningkat, dalam bentuk saran atau sindiran juga. Ketika

menerima komentar negatif mengenai berat badan rendah mereka, ketiga partisipan juga seringkali menerima komentar positif memuji badan mereka yang tampil kurus. Hal ini menimbulkan keinginan mereka untuk mencapai tampilan yang spesifik tersebut setelah menerima komentar yang bertolak belakang.

Pada dimensi *appearance orientation* peneliti melihat kecenderungan pada ketiga partisipan untuk membuat dirinya tampil atau merasa menarik (Cash, 2012). Cara berpenampilan berperan terhadap persepsi partisipan terhadap tampilan menarik. Pakaian yang digunakan, *makeup*, dan tatanan rambut tertentu membuat mereka merasa lebih nyaman serta merasa menarik. Partisipan juga menggunakan pakaian, *makeup*, dan tatanan rambut untuk menyembunyikan bagian yang tidak disukai dengan lebih menonjolkan bagian tubuh yang disukai.

Temuan lain adalah bahwa ketiga partisipan merasakan ketidakpuasan terhadap lebih dari satu bagian tubuh, khususnya seluruh partisipan menyebut bagian tubuh lengan. Ketidakpuasan tersebut tercakup dalam dimensi *body areas satisfaction* yang mencerminkan ketidakpuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu (Cash, 2012). Seringkali, ketidakpuasan tersebut dirasakan terhadap bagian tubuh yang tampak tidak proporsional dengan bagian tubuh lainnya yang ia sukai. Partisipan merasa bahwa bagian tubuh tertentu tampak terlalu besar atau terlalu kecil, sehingga ingin mengubah bagian tersebut dan mempertahankan bagian yang disukai.

Pada dimensi *self-classified weight*, ketiga partisipan dalam penelitian ini menggolongkan berat badannya sebagai

normal. Kategorisasi tersebut tidak sepenuhnya mencerminkan berat badan sebenarnya dari partisipan, karena mereka menggolongkan berat badannya normal ketika tergolong *underweight* berdasarkan hitungan BMI. Partisipan yang memiliki berat badan tergolong normal pun dapat menganggap berat badannya condong lebih berat. Kategorisasi berat badan terlihat dipengaruhi oleh berbagai faktor, namun paling terlihat terbentuk dari pengaruh perbandingan berat badan partisipan dengan lingkungan sekitarnya. Partisipan merasa bahwa berat badan mereka tergolong normal karena lebih gemuk dari individu lain yang memiliki berat badan abnormal atau memiliki berat badan serupa dengan orang yang ia kenali.

Setiap faktor yang diteliti memiliki pengaruh terhadap citra tubuh, khususnya faktor *interpersonal influence* dan *cultural socialization* yang terlihat paling berpengaruh. Pada faktor *interpersonal influence*, komentar dan saran yang diberikan seringkali berasal dari *significant others* seperti anggota keluarga. Komentar dan saran tersebut seringkali mendorong partisipan untuk mengubah berat badan dan penampilannya. Komentar tersebut pun diberikan seiring kenaikan berat badan partisipan, berubah mengikuti perubahan berat badan individu. Saran yang diberikan adalah menaikkan berat badan sebelum mengalami kenaikan berat badan dan untuk menurunkan setelah mengalami kenaikan berat badan.

Pada faktor *cultural socialization*, terlihat bahwa budaya partisipan membentuk standar untuk menilai bagus atau tidak berbagai aspek penampilannya. Faktor ini juga memengaruhi gaya penampilan yang disukai oleh partisipan,

seperti pakaian dan *makeup* yang disukai. Pada ketiga partisipan, budaya media yang sering dikonsumsi memberikan pengaruh yang lebih dalam daripada budaya tempat mereka dibesarkan, seperti lebih mengikuti standar kecantikan dan gaya bertampilan dari budaya media tersebut.

Pada faktor *physical characteristics and changes*, terlihat bahwa karakteristik tertentu seperti memiliki kemudahan dalam mengendalikan berat badan memengaruhi pandangan partisipan akan berat badannya. Ketiga partisipan tidak merasa kesulitan dalam mengendalikan berat badannya baik naik maupun turun. Sehingga, ketika mengalami perubahan berat badan signifikan yang tidak direncanakan, partisipan merasakan ketidakpuasan. Hal ini terutama disebabkan karena ketiga partisipan mengalami kenaikan berat badan mendekati akhir masa remaja, sehingga mereka sudah tidak mengantisipasi perubahan berat badan yang drastis seperti pada awal masa remaja.

Pada faktor *personality variables*, terlihat bahwa karakteristik kepribadian partisipan memiliki peran pada bagaimana mereka menanggapi komentar dan saran yang diterima mengenai penampilannya. Ketika partisipan cenderung menyukai berbicara dan terbuka mengenai penampilannya, ia pun memperoleh lebih banyak komentar dan saran. Partisipan juga lebih terbuka untuk menerima saran yang diberikan.

Hal lain, media sosial terlihat digunakan sebagai sumber inspirasi dan standar dalam berpenampilan. Sejalan dengan Hosseini dan Padhy (2019), ketiga partisipan melihat berbagai foto serta video dan membandingkan dirinya dengan orang lain melalui media sosial. Akibatnya media

sosial menjadi sumber inspirasi atau standar ketiga partisipan dalam berpenampilan, misal keinginan mereka untuk memiliki tampilan serupa dengan orang-orang yang mereka sukai melalui media sosial. Hal ini kemudian membentuk standar bagi mereka antara tampilan yang bagus dan jelek. Selain itu, media sosial digunakan sebagai sarana untuk mencari inspirasi pakaian, tatanan rambut, cara berolahraga, dan metode diet yang sangat mudah ditemukan bagi perempuan di berbagai media (Hosseini & Padhy, 2019).

DISKUSI

Diskusi Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan gambaran citra tubuh pada wanita usia *emerging adulthood* yang mengalami kenaikan berat badan signifikan ketika remaja. Pada lima dimensi citra tubuh, masing-masing partisipan menunjukkan perilaku yang mencerminkan ketidakpuasan terhadap tampilan badannya yang dapat didefinisikan sebagai citra tubuh negatif. Berdasarkan dimensi *appearance evaluation*, partisipan menunjukkan ketidakpuasan terhadap tampilannya. Dimensi *appearance orientation*, partisipan menunjukkan perhatian atau kepentingan tinggi terhadap penampilannya. Dimensi *body areas satisfaction*, ketiga partisipan memiliki ketidakpuasan terhadap berbagai bagian tubuh tertentu. Dimensi *overweight preoccupation*, partisipan menunjukkan perhatian dalam mengendalikan berat badannya. Terakhir, dimensi *self-classified weight*, partisipan menggolongkan berat badannya berbeda dari hasil perhitungan atau pandangan orang lain.

Ketidakpuasan ketiga partisipan terlihat dari keinginan mereka untuk mencapai bentuk tubuh yang tampak tidak terlalu gemuk tetapi juga tidak terlalu kurus. Sejalan dengan penelitian Goodyear dkk (2022) dan Arumugam dkk (2022) yang mengatakan bahwa perempuan menerima tekanan untuk memiliki berat badan yang tidak terlalu gemuk, namun tidak terlalu kurus.

Keinginan untuk memiliki berat badan yang tepat dapat juga berasal dari pengalaman masing-masing partisipan sebelum dan setelah mengalami kenaikan berat badan. Sebelum mengalami kenaikan berat badan, ketiga individu menerima komentar negatif dan sindiran terhadap berat badan mereka, sehingga ketiga partisipan ingin memiliki berat badan yang tidak tampak terlalu kurus. Setelah mengalami kenaikan berat badan, terdapat partisipan yang menerima komentar yang bertolak belakang, menyarakannya untuk menurunkan berat badannya. Hal ini mendorongnya untuk memiliki berat badan yang tidak terlalu gemuk. Komentar-komentar tersebut pun seringkali diberikan oleh anggota keluarga partisipan yang memberikan pengaruh terhadap citra tubuh partisipan karena merupakan individu yang paling sering berinteraksi dengan partisipan (Cash, 2012).

Selain tekanan yang diterima dari komentar lingkungan sekitar, partisipan juga menerima tekanan dari media. Di berbagai budaya, seringkali perempuan didorong untuk memiliki tubuh yang ramping, termasuk di budaya Indonesia (Levine, 2012; Pratiwi & Luthfianiza, 2020). Selain itu, pada budaya barat dan Korea Selatan yang merupakan media yang sering dikonsumsi ketiga

partisipan, pandangan tubuh ideal juga merupakan tubuh ramping (Levine, 2012; Fong, 2021).

Budaya media yang sering dikonsumsi partisipan memiliki pengaruh terhadap citra tubuh karena seringkali individu membandingkan dirinya dengan tokoh-tokoh yang muncul di berbagai media (Knight, 2012). Baik perempuan dan laki-laki seringkali mulai membandingkan tampilannya dengan tampilan tokoh yang memiliki badan “sempurna” dalam media massa (O’dea, 2012). Kebiasaan tersebut membentuk pandangan tampilan yang dianggap ideal, terutama tampilan tubuh (Knight, 2012).

Ketiga partisipan memiliki bagian tubuh yang kurang disukai, khususnya lengan merupakan bagian tubuh yang disebut ketiga partisipan. Ketidakpuasan tersebut tercerminkan pada keinginan partisipan untuk menutupi bagian tersebut, bahkan ingin mengubahnya dengan melakukan olahraga yang menargetkan bagian tubuh tertentu. Menurut Cash (2012) perilaku menutupi dan mengubah bagian yang tidak disukai merupakan perilaku individu menghadapi citra tubuh dengan

Hal ini dapat terjadi karena ketiga partisipan sedang menjalani masa *emerging adulthood*. Pada masa *emerging adulthood* seringkali individu setidaknya sudah memiliki gambaran akan identitas mereka (Arnett, 2014). Identitas tersebut pun mencakup gaya penampilan atau bagaimana individu ingin dilihat oleh lingkungan sekitarnya. Pada masa *emerging adulthood*, individu juga mulai menaruh fokus yang lebih besar terhadap pengembangan diri, dengan mencari tempat di dunia dan lingkungan yang cocok bagi mereka. Maka dari itu individu *emerging*

menghindari bagian tersebut agar tidak memunculkan perasaan yang kurang nyaman bagi partisipan. Ketidakpuasan terhadap bagian tubuh tertentu pun terlihat dipengaruhi keinginan untuk memiliki tampilan tubuh yang tepat atau proporsional.

Media sosial juga memiliki pengaruh terhadap pandangan tampilan ideal. Ketiga partisipan menggunakan media sosial sebagai sumber inspirasi dalam berpenampilan mencari pakaian, *makeup*, dan tatanan rambut yang mereka sukai. Selain itu partisipan juga mencari metode olahraga dan mengendalikan makanan melalui media sosial. Pada masa ini penggunaan media sosial semakin meningkat, sehingga tanpa berusaha atau mencari pun individu dapat menemukan konten media sosial mengenai berbagai topik yang diinginkan tersebut (Hosseini & Padhy, 2019).

Namun, pada ketiga partisipan penelitian ini, mereka tidak mengikuti setiap tampilan yang mereka lihat terkenal di media sosial, dan hanya mengikuti tampilan yang mereka sukai.

adult tidak akan mengikuti tren berpakaian yang tidak cocok dengan gaya berpenampilan mereka sendiri. Tetapi, karena masih berusaha membentuk identitas, individu seringkali terbuka untuk mencoba hal-hal baru. Hal inilah yang mendasari banyak individu *emerging adult* mengikuti *trend* yang mereka lihat di media sosial.

Karakteristik kepribadian masing-masing partisipan pun juga berpengaruh pada pandangan tubuh mereka. Ketiga partisipan penelitian ini, cenderung gemar berbicara. Salah satu topik pembicaraan

yang sering muncul antara partisipan dengan teman mereka adalah topik mengenai penampilan, seperti tren berpenampilan, keluhan yang dimiliki mengenai penampilan, dan pakaian atau tatanan rambut yang ingin dicoba. Tiggerman (2012) mengatakan bahwa percakapan antar teman sebaya mengenai tubuh dan penampilan itu sangat memengaruhi pandangan individu tersebut, dan membentuk pandangan mereka akan tampilan ideal dan usaha yang wajar dijalankan untuk mencapainya. Dengan demikian, semakin banyak individu terlibat dalam pembicaraan mengenai tampilannya, maka akan semakin tinggi pengaruh yang diperoleh dari lingkungan sekitarnya.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran untuk memperbaiki kekurangan dari penelitian ini. Saran tersebut sebagai berikut :

1. Penelitian berikut diharapkan dapat melakukan wawancara dengan *significant others* partisipan agar dapat melihat secara langsung komentar dan pandangan mereka akan berat badan partisipan. Dengan demikian peneliti dapat memperoleh gambaran yang lebih jelas akan pengaruh faktor *interpersonal influence* terhadap citra tubuh individu.
2. Partisipan dalam penelitian ini mengalami atau menyadari kenaikan berat badan signifikan ketika mendekati akhir masa remaja. Untuk penelitian selanjutnya sebaiknya dilakukan dengan partisipan yang mengalami perubahan berat badan di awal masa remaja agar dapat mempelajari pengaruh jangka panjang dari kenaikan berat badan terhadap citra tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, S., Boyd, C., Lal, M., Luscombe, G., & Taylor, A. (2009). Time since menarche, weight gain and body image awareness among adolescent girls: onset of eating disorders?. *Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology*, 30(2), 89-94.
- Alberga, A. S., Withnell, S. J., & von Ranson, K. M. (2018). Fitspiration and thinspiration: a comparison across three social networking sites. *Journal of Eating Disorders*, 6(1), 1-10.
- Arnett, J. J. (2014). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arumugam, N., Manap, M. R., Mello, G. De, & Dharinee, S. (2022). Body Shaming: Ramifications on an Individual. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 12(4), 1067–1078.
- Carr, D., & Jaffe, K. (2012). The psychological consequences of weight change trajectories: evidence from quantitative and qualitative data. *Economics and human biology*, 10(4), 419–430. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2012.04.007>
- Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. *Unpublished test manual*, Old Dominion University, Norfolk, VA.
- Cash, T. F. (Ed.). (2012). *Encyclopedia of body image and human appearance (Vols. 1–2)*. San Diego, CA, and

- London, UK: Academic Press (Elsevier).
- Correll, C. U., Newcomer, J. W., Silverman, B., DiPetrillo, L., Graham, C., Jiang, Y., ... & Kahn, R. S. (2020). Effects of olanzapine combined with samidorphan on weight gain in schizophrenia: a 24-week phase 3 study. *American Journal of Psychiatry*, *177*(12), 1168-1178.
- Creswell, J. W. (2012). *Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4th ed.). Pearson.
- Fong, J. A. (2021). The Effects of South Korean beauty standards on body image, self-esteem, and life satisfaction among asian americans.
- Ganesan, S., Ravishankar, S. L., & Ramalingam, S. (2018). Are body image issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. *Indian journal of community medicine: official publication of Indian Association of Preventive & Social Medicine*, *43*(Suppl 1), S42.
- Gattario, K. H., & Frisén, A. (2019). *From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood*. *Body Image*, *28*, 53–65. doi:10.1016/j.bodyim.2018.12.002
- Goodyear, V., Andersson, J., Quennerstedt, M., & Varea, V. (2022). # Skinny girls: young girls' learning processes and health-related social media. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *14*(1), 1-18.
- Golubnitschaja, O., Liskova, A., Koklesova, L., Samec, M., Biringer, K., Büsselberg, D., ... & Kubatka, P. (2021). Caution, "normal" BMI: health risks associated with potentially masked individual underweight—EPMA Position Paper 2021. *EPMA Journal*, *12*(3), 243-264.
- Griffiths, S., & Stefanovski, A. (2019). Thinspiration and fitspiration in everyday life: An experience sampling study. *Body image*, *30*, 135-144.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women, and Children* (3rd ed.). *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hosseini, S. A., & Padhy, R. K. (2019). *Body Image Distortion*. In *StatPearls*. StatPearls Publishing.
- Johan. 2019. 'Proses terbentuknya body image positif pada mahasiswa yang pernah menjalani diet', *Skripsi*, Jakarta: Universitas Katolik Atma Jaya.
- Kantanista, A., Król-Zielińska, M., Borowiec, J., & Osiński, W. (2017). Is underweight associated with more positive body image? Results of a cross-sectional study in adolescent girls and boys. *The Spanish journal of psychology*, *20*.
- Knight, T. (2012). Body image among older adults. *Encyclopedia of body image and human appearance*, 114-119.

- Latner, J. D. (2012). Body weight and body image in adults. In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 264-269). Academic Press.
- Levine, M. P. (2012). Media influences on female body image. In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 540-546). Academic Press.
- Mak, K. K., & Tan, S. H. (2012). Underweight problems in Asian children and adolescents. *European journal of pediatrics*, 171(5), 779-785.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi citra tubuh, kecenderungan gangguan makan dan status gizi pada remaja putri di kota Jambi. *Journal of Nutrition College*, 9(2), 81-86.
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis yuridis terhadap pelaku penghinaan citra tubuh (body shaming) dalam hukum pidana di Indonesia. *Dinamika: Jurnal Ilmiah Ilmu Hukum*, 26(8), 975-987.
- Neagu, A. (2015). Body image: A theoretical framework. In *Proc. Rom. Acad., Series B* (Vol. 17, No. 1, pp. 29-38).
- Navin, Niveditha. "Metabolism-The Science Behind Weight Loss." *Metabolism* (2021).
- Nelson, S. C., Kling, J., Wängqvist, M., Frisén, A., & Syed, M. (2018). Identity and the body: Trajectories of body esteem from adolescence to emerging adulthood. *Developmental Psychology*, 54(6), 1159.
- Nuttall F. Q. (2015). Body Mass Index: Obesity, BMI, and Health: A Critical Review. *Nutrition today*, 50(3), 117-128. <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- O'Dea, J. A. (2012). Preventing body image problems: School-based approaches. In *Encyclopedia of body image and human appearance* (pp. 686-692). Academic Press.
- Palinkas, L. A., Horwitz, S. M., Green, C. A., Wisdom, J. P., Duan, N., & Hoagwood, K. (2015). Purposeful sampling for qualitative data collection and analysis in mixed method implementation research. *Administration and policy in mental health*, 42(5), 533-544. <https://doi.org/10.1007/s10488-013-0528-y>
- Palmeroni N, Luyckx K, Verschueren M, Claes L. Body Dissatisfaction as a Mediator between identity formation and eating disorder symptomatology in adolescents and emerging adults. *Psychol Belg*. 2020 Sep 29;60(1):328-346. doi: 10.5334/pb.564. PMID: 33042564; PMCID: PMC7528691.
- Pratiwi, O., & Luthfianiza, L. (2020). Dari kuning langsung menjadiputih: Representasi identitas kulit perempuan ideal Indonesia dalam iklan Citra. *Jurnal Audiens*, 1(2), 136-144.
- Pusparini, P., Refdanita, R., Maigoda, T. C., & Briawan, D. (2013). Studi kualitatif persepsi citra tubuh remaja yang kurus dan gemuk serta upaya untuk mencapai tubuh ideal pada siswi SMA Negeri 1 Kota

- Bogor. *Jurnal Kesehatan*, 6(1), 15-28.
- Reifman, A., Arnett, J. J., & Colwell, M. J. (2007). Emerging adulthood: Theory, assessment and application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 37-48.
- Ricciardelli, L.A., & Yager, Z. (2015). Adolescence and Body Image: From Development to Preventing Dissatisfaction (1st ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315849379>
- Rounsefell, K., Gibson, S., McLean, S., Blair, M., Molenaar, A., Brennan, L., Truby, H., & McCaffrey, T. A. (2020). Social media, body image and food choices in healthy young adults: A mixed methods systematic review. *Nutrition & Dietetics*, 77(1), 19-40.
- Ryan, D. H., & Yockey, S. R. (2017). Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. *Current obesity reports*, 6(2), 187–194. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0262-y>
- Smolak, L. (2012). Physical appearance changes in childhood and adolescence—girls. In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (pp. 615-621). Academic Press.
- Tiggerman, M. (2012). Sociocultural perspectives on body image. *Encyclopedia of body image and human appearance*, 758-765.
- 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.
- Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. Dalam T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 76–84). The Guilford Press.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology* (3rd ed.). New York: Open University Press.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body image*, 7(2), 106-116.
- Yin, R. K. (2016). *Qualitative research from start to finish*. New York: Guilford Press.
- Zeiler, M., Philipp, J., Truttmann, S., Waldherr, K., Wagner, G., & Karwautz, A. (2021). Psychopathological symptoms and well-being in overweight and underweight adolescents: A network analysis. *Nutrients*, 13(11), 4096