

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN BERPIKIR POSITIF DENGAN

CITRA TUBUH PADA REMAJA DI YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

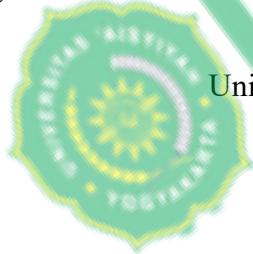
Tia Indriana Putri

1710801015

Telah Memenuhi Persyaratan Dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi S1 Psikologi Fakultas Ekonomi Ilmu Social Dan Humaniora

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta



Oleh:

Pembimbing: Ratna Yunita S.S., S.Psi., M.Psi., Psikolog



HUBUNGAN BERPIKIR DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DI YOGYAKARTA

Tia Indriana Putri

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

E-mail: tyaindriana.1504@gmail.com

Ratna Yunita S. S., S.Psi., M.Psi., Psikolog

Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email: ratnayunitasetiyani@gmail.com

ABSTRACT

Background: Physical appearance is one type of body image that is the primary concern of a woman who may develop a positive mindset that is oriented toward goodness. Furthermore, dissatisfaction with one's body shape leads to dissatisfaction with oneself, indicating that he is unable to think positively.

Objective: This research aims to determine the correlation between positive thinking and body image.

Method: The research method used in this study was quantitative. In this study, random sampling was used as a sampling technique. A questionnaire with a Likert scale was used as the research instrument. The product moment correlation test and regression test were used to analyze the data.

Result: The result of the research showed that the correlation test resulted in a significance value of 0.000, which was less than the specified significance value, indicating that there was a correlation between positive thinking and body image. Positive thinking had a significant correlation with body image, according to the product moment score of 0.731.

Conclusion: According to this study, there is a significant relationship between positive thinking and body image.

Suggestion: Positive thinking can be trained in a variety of ways, such as saying positive sentences and being able to adapt to changing circumstances. Positive thinking will then be reflected in one's daily attitude, including one's body image.

Keywords : Positive Thinking, Body Image

ABSTRAK

Latar belakang: Penampilan fisik merupakan salah satu bentuk citra tubuh yang menjadi perhatian utama seorang perempuan yang terkadang membentuk pola pikir positif yang berorientasi pada kebaikan. Disamping itu, ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri yang menandakan bahwa dirinya tidak dapat berpikir secara positif

Tujuan: penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan citra tubuh.

Metode penelitian: penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner menggunakan skala *likert*. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi *product moment* dan uji regresi.

Hasil: hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada uji korelasi adalah 0,000 yang mana kurang dari nilai signifikansi yang ditetapkan sehingga dapat dinyatakan bahwa adanya hubungan antara berpikir positif dan citra tubuh. Skor *product moment* sebesar 0,731 bernilai positif sehingga dapat disimpulkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang signifikan dengan citra tubuh.

Simpulan: menurut penelitian ini, adanya hubungan yang signifikan antara berpikir positif terhadap citra tubuh.

Saran: berpikir positif dapat dilatih dengan berbagai cara yakni seperti berkata dengan kalimat positif, dapat menyesuaikan diri dengan keadaan sebenarnya. Maka seseorang yang berpikiran positif akan tercermin dalam keseharian termasuk dalam mempersepsikan citra tubuh.

Kata kunci : Berpikir positif, citra tubuh

PENDAHULUAN

Remaja selalu menjadi topik yang sangat menarik untuk terus dibahas, baik secara perkembangan fisik, psikis, perubahan perilaku, sosial, kehidupan teman sebaya, dan lain sebagainya. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam tahap perkembangan manusia. Remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Masa remaja sendiri dimulai sekitar usia 10-13 tahun, dan berakhir sekitar usia 18-22 tahun (Santrock, 2012).

Sedangkan menurut Sarwono (2011) remaja adalah proses tumbuh yang dialami oleh individu yang mengarah pada kematangan baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Piaget (dalam Hanifah, 2013) mengungkapkan bahwa remaja adalah suatu masa dimana seorang individu tidak lagi merasa bahwa dirinya berada ditingkat yang lebih rendah dari pada orang-orang yang lebih tua. Tetapi, masa dimana individu dapat berintegrasi

dengan masyarakat yang berada di tingkat yang sama atau lebih tinggi.

Secara umum usia remaja mulai memasuki tahap gambaran pribadi yang biasanya ditunjukkan dengan kepedulian terhadap bentuk tubuh sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Citra tubuh berkaitan dengan bagaimana individu menilai penampilan secara fisiknya, serta kepuasan dan penerimaan terhadap penampilan tubuhnya (Cash, 2015). Cash menambahkan bahwa usia prasekolah adalah usia dimana citra tubuh mulai terbentuk. Hal ini biasa ditunjukkan dengan menginternalisasikan standar kecantikan yang berlaku dimasyarakat yang kemudian dijadikan sebagai standar untuk menilai diri mereka sendiri.

Hal ini sejalan dengan pendapat yang diungkapkan oleh Rahmawati (2021), bahwa remaja sering mengalami beberapa permasalahan, salah satunya permasalahannya terkait penampilan.

Penampilan merupakan hal yang dianggap sangat penting bagi remaja, hal ini dikarenakan remaja mulai tertarik dengan lawan jenisnya. Selain itu hal yang dapat menunjang remaja lebih mementingkan penampilannya adalah perubahan selama masa pertumbuhannya. Perubahan ini terkait dengan pertumbuhan fisik, psikis, emosional, dan juga sosial.

Menurut penelitian yang dilakukan di Surabaya terhadap siswa SMA menunjukkan bahwa 83% dari 100 siswa remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri (Rahmania, 2012). Penelitian lainnya dilakukan oleh Murray, dkk (2011) menunjukkan bahwa remaja perempuan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini dikarenakan remaja perempuan cenderung lebih sering memberikan penilaian negatif terhadap dirinya dibandingkan remaja laki-laki.

Pernyataan tersebut diperkuat dengan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti. Wawancara dilakukan dengan empat orang remaja, dengan latar belakang usia yang berbeda. Dimana remaja dengan inisial BG (18 tahun), AS (16 tahun), dan juga MA (19 tahun) mengungkapkan bahwa mereka merasa *insecure* terhadap bentuk tubuh, penampilan, bentuk wajah, hingga warna kulit. Sedangkan NY remaja berusia 17 tahun, mengatakan bahwa dirinya lebih *insecure* terhadap pertemanannya jika dibandingkan dengan penampilan.

Hal ini tidak sejalan dengan tugas perkembangan pada periode remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (2014). Adapun beberapa tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Hurlock diantaranya: remaja dapat menerima fisiknya sendiri, begitupun dengan keberagaman kualitas yang dimiliki, kemudian remaja dapat mencapai tingkat

kemandirian secara emosional dari orang tua atau figure lainnya yang memiliki otoritas, selanjutnya remaja dapat mengembangkan keterampilan dalam berkomunikasi interpersonal, dan belajar untuk bergaul dengan teman sebaya atau orang lain (baik bergaul secara kelompok maupun secara individual), dapat menerima dirinya sendiri dan juga memiliki kepercayaan yang tinggi terhadap kemampuan diri, dapat memperkuat kemampuan mengendalikan diri sendiri (*Self Control*) atas nilai, prinsip, dan juga falsafah dalam hidup, dan yang terakhir adalah demi sedikit mampu meninggalkan sikap kekanak-kanakan.

Citra tubuh menurut Berk (2012) adalah konsep atau sikap yang dimiliki individu terhadap penampilan fisiknya. Sedangkan menurut Chaplin (2011) citra tubuh merupakan sebuah ide terkait penampilan fisik yang menarik penilaian

orang lain. Rice (dalam Mukhlis, 2013) mengatakan bahwa citra tubuh adalah gambaran-gambaran mental yang dimiliki oleh individu terkait tubuhnya (fisik). Gambaran tersebut seperti pikiran, perasaan, sensasi, penilaian, dan juga perilaku yang berhubungan dengan tubuhnya.

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang seringkali dirasakan oleh remaja dapat mengakibatkan munculnya gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan kecemasan, hilangnya rasa percaya diri (*self esteem*), gangguan makan, depresi, dan dapat berujung pada tindakan bunuh diri. Citra tubuh ideal yang ditampilkan di internet sekalipun tidak sama dengan diri individu dalam *real-self* nya, dapat membuat individu merasa berani untuk mengungkapkan dirinya (Gonzalez & Hancock, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas, salah satu dampak psikologis dari

ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang diakibatkan adalah rasa tidak percaya diri atau yang saat ini lebih kita kenal dengan istilah *Insecurity*. *Insecurity* adalah istilah umum yang sering digunakan dalam kajian psikologi. *Insecure* merupakan perasaan tidak aman yang dapat terjadi pada siapa saja (Nareza, 2020).

Terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah munculnya berbagai gangguan-gangguan psikologis yang sudah dijelaskan diatas, salah satunya adalah dengan berpikir positif. Menurut Hayes & Rogers (dalam Mukhlis, 2013) cara dan juga pola berpikir dapat mempengaruhi perilaku dan perasaan yang akan muncul dalam situasi tertentu. Adelia (2011) mengungkapkan bahwa berpikir positif merupakan pemikiran-pemikiran yang dapat membangun atau memberikan

motivasi serta memperkuat karakteristik yang dimiliki individu.

Berpikir positif merupakan suatu kondisi pikiran yang tenang, sehingga individu dapat menjalani kehidupan dengan nyaman dan bahagia (Abraham Lincoln, dalam OC Pramono, 2021). Beliau juga mengungkapkan bahwa sejatinya kebahagiaan individu tergantung pada bagaimana cara ia berpikir, bukan pada hal-hal lain diluar itu seperti harta kekayaan, kedudukan, pangkat, dan lain sebagainya. Bahkan beliau mengungkapkan individu dapat merasakan bahagia, karena mereka memikirkan hal-hal yang dapat membuatnya bahagia.

Menurut Brooks-Gun (dalam Rahmania & Ika, 2012) Perasaan yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri menandakan bahwa individu tersebut tidak dapat berpikir secara positif. Rasa ketidakpuasan pada diri

sendiri yang sering terjadi pada remaja perempuan adalah rasa ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya.

Menurut Cash (dalam Illahi, 2012) Individu yang memiliki pandangan positif terkait citra tubuhnya akan memiliki ciri berupa perilaku yang positif terhadap dirinya, selain itu ciri lainnya yaitu dapat mengakui dan menerima kelemahan dan juga kelebihan yang dimilikinya. Bentuk penghargaan pada diri sendiri dapat ditunjukkan dengan memiliki perasaan bahwa dirinya tampak menarik, memiliki kepuasan terhadap diri sendiri, merasa bahagia, dan tidak memiliki rasa cemas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya secara keseluruhan. Individu dikatakan mampu memandang citra tubuhnya secara positif dapat ditandai dengan adanya penghargaan dan perhatian terkait penampilan dan bentuk tubuh yang dimilikinya. Selain itu juga dapat ditandai dengan tidak terlalu fokus

memperhatikan bentuk tubuhnya saja, melainkan menyeimbangkan dengan perasaan syukur dengan bentuk tubuh yang telah dimilikinya.

Penelitian ini dilakukan di Kota Yogyakarta, dimana Yogyakarta memiliki *brand image* yang sangat melekat sebagai kota pelajar. Biaya pendidikan dan juga biaya hidup yang relatif terjangkau menjadi salah satu faktor yang menjadikan kota Yogyakarta tempat idaman bagi setiap individu yang ingin menempuh pendidikan. Selain itu kota Yogyakarta memiliki banyak Universitas besar, hal ini dibuktikan 20% penduduknya adalah perantau yang berhubungan dengan pendidikan (Haryono, 2014).

Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Widyatama, (2016) di Yogyakarta terdapat 22 universitas baik negeri maupun swasta, 49 sekolah tinggi, 6 institut, 10

politeknik, dan 42 akademik. Penelitian sederhana yang dilakukan oleh Dinas Pendidikan Pemuda dan Olahraga Daerah Istimewa Yogyakarta melalui website juga mendukung pendapat tersebut, dimana hasil penelitiannya menunjukkan sebanyak 55,6% responden menyatakan bahwa pendidikan di kota Yogyakarta baik sekali, sedangkan 30,9% menyatakan baik, 8,4% mengungkapkan cukup baik, dan 5,1% menyatakan kurang baik. Penjelasan tersebut yang mendasari penelitian ini dilakukan di kota Yogyakarta, dimana sebagian besar penduduknya adalah remaja hingga dewasa awal. Hal ini sesuai dengan kriteria subjek yang dibutuhkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan penjelasan permasalahan diatas, dapat disimpulkan bahwa remaja adalah periode yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Dalam proses perkembangannya usia

remaja mulai memasuki tahap gambaran pribadi yang ditunjukkan dengan kepedulian terhadap bentuk tubuh sesuai dengan citra tubuh yang diinginkan. Citra tubuh ini biasanya sangat berkaitan dengan bagaimana individu menilai penampilan fisiknya (Cash, 2015). Jika dibandingkan dengan remaja laki-laki, remaja perempuan lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya (Santrock, 2012).

Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat mengakibatkan munculnya gangguan-gangguan psikologis seperti kecemasan, hilangnya rasa percaya diri, gangguan makan, depresi, hingga berujung pada tindakan bunuh diri (Gonzalez & Hancock, 2011). Menurut Brooks-Gun (dalam Rahmania & Ika, 2012) Perasaan yang timbul akibat ketidakpuasan terhadap diri sendiri menandakan bahwa individu tersebut tidak dapat berpikir secara positif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan citra tubuh pada remaja di Yogyakarta. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasi. Menurut sugiyono (2018) penelitian korelasional merupakan tipe penelitian dengan karakteristik masalah hubungan korelasional antara dua variabel atau lebih. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk menentukan ada atau tidak korelasi antar variabel yang akan diteliti atau membuat sebuah prediksi berdasarkan korelasi antar variabel yang akan diteliti.

Penelitian ini melakukan analisis terhadap dua variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Untuk kepentingan analisis, nama dalam setiap variabel akan dirubah dengan simbol. Untuk variabel bebas (berpikir positif)

menggunakan simbol X, sedangkan variabel tergantung (citra tubuh) akan menggunakan simbol Y.

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan dengan rentang usia 11-20 tahun, dan bertempat tinggal di Yogyakarta. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *teknik random sampling*. Data di peroleh dengan pengisian skala penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan mengetahui hubungan antara berpikir positif dengan citra tubuh pada remaja perempuan di Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis korelasi menggunakan *person product moment* yang telah dilakukan memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,731 dengan nilai signifikan 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang signifikan dengan citra tubuh pada remaja

di kota Yogyakarta. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi atau semakin sering individu berpikir positif maka semakin tinggi penilaian atau kepuasan terkait citra tubuh pada remaja, begitupun sebaliknya semakin rendah atau tidak seringnya remaja berpikir positif maka semakin rendah penilaian atau kepuasan terhadap citra tubuhnya.

Citra tubuh menurut Rice (dalam Mukhlis, 2013) adalah gambaran-gambaran mental yang dimiliki oleh individu terkait tubuhnya (fisik). Gambaran tersebut seperti pikiran, perasaan, sensasi, penilaian, dan juga perilaku yang berhubungan dengan tubuhnya. Hal ini sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Honigman dan Castle (dalam Bestiana, 2012) bahwa citra tubuh adalah gambaran mental yang dimiliki oleh individu terkait bentuk tubuh, dan ukuran tubuh. Hal ini berkaitan dengan bagaimana individu

mempersepsikan apa yang ada dipikirannya terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meilan Anggraini (2019) yaitu adanya hubungan yang positif dan signifikan antara kepercayaan diri dan citra tubuh pada wanita bertubuh besar. Hal ini juga selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Akhmad Mukhlis pada tahun (2013). Hasil dari penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan berpikir positif terhadap penurunan tingkat ketidakpuasan terhadap citra tubuh. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu tidak akan memiliki rasa ketidakpuasan terhadap citra tubuhnya jika individu tersebut dapat memandang citra tubuhnya dengan positif.

Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan dapat diketahui bahwa nilai

koefisien korelasi dalam penelitian ini adalah 0,731, yang artinya variabel berpikir positif memiliki korelasi yang tinggi terhadap variabel citra tubuh. Hasil uji linieritas yang terdapat pada table 4.8 menunjukkan bahwa adanya hubungan yang linier antara variabel berpikir positif dengan citra tubuh dengan nilai signifikansi sebesar $0,971 > 0,05$.

Menurut Cash (dalam Illahi, 2012) Individu yang memiliki pandangan positif terkait citra tubuhnya akan memiliki ciri berupa perilaku yang positif terhadap dirinya, selain itu ciri lainnya dapat mengakui dan menerima kelemahan dan juga kelebihan yang dimilikinya. Bentuk penghargaan pada diri sendiri dapat ditunjukkan dengan memiliki perasaan bahwa dirinya tampak menarik, merasa puas terhadap apa yang dimiliki dirinya, merasa bahagia dengan kelebihan dan ikhlas dengan kekurangannya, kemudian tidak memiliki rasa cemas yang

berlebihan dengan bentuk tubuh yang dimilikinya.

Remaja yang menilai citra tubuhnya positif dapat dikatakan bahwa remaja tersebut telah melakukan tugas perkembangan dengan baik, hal ini dibuktikan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Kay (dalam Pratiwi, 2015) dimana dalam periode perkembangan remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, dan salah satunya adalah remaja dapat menerima dirinya secara fisik begitupun dengan keragaman kualitas yang dimiliki, remaja yang memiliki penilaian citra tubuh yang positif dan dapat menerima segala keragaman yang dimilikinya menurut Kay sudah memenuhi tugas perkembangan dengan baik.

Hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya. Dimana remaja yang menjadi sampel

penelitian menunjukkan bahwa remaja di Yogyakarta memiliki cara berpikir positif yang positif sehingga remaja tersebut dapat menilai atau memandang citra tubuhnya dengan positif, sehingga menghasilkan nilai koefisien korelasi yang tinggi sesuai data penelitian yang diperoleh. Hal ini dibuktikan nilai koefisien korelasi (r) yang diperoleh sebesar 0,731. Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi berpikir positif seperti harapan yang positif, afirmasi diri, pernyataan yang tidak menilai, serta penyesuaian terhadap kenyataan (Albrecht, dalam Nurmayasari & Murusdi, 2015).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa hasil analisis korelasi menggunakan *person product moment* yang telah dilakukan memperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,731

dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa berpikir positif memiliki hubungan yang signifikan dengan citra tubuh pada remaja di kota Yogyakarta.

SARAN

Saran yang dapat diberikan oleh peneliti setelah menyelesaikan penelitian ini antara lain: (1) Berpikir positif dapat dilatih dengan beberapa cara seperti selalu berkata dengan kalimat positif, mampu menyesuaikan diri dengan keadaan yang sebenarnya dan memberikan afirmasi kepada diri sendiri. (2) Seseorang yang mampu berpikir positif maka akan tercermin dalam sikap keseharian termasuk citra tubuh yang dimiliki. (3) Penelitian ini hanya dilakukan untuk responden wanita sehingga hasil yang didapat belum mampu menggeneralisir untuk seluruh jenis kelamin sehingga

masih ada kesempatan untuk memperluas responden dalam penelitian selanjutnya.

KETERBATASAN PENELITIAN

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini jauh dari kata sempurna, dimana didalamnya masih memiliki keterbatasan.

Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu: (1) Penelitian ini dilakukan secara *online*, sehingga peneliti merasa sangat kesulitan untuk mencari subjek yang benar-benar bersedia bergabung dalam penelitian ini dan sungguh-sungguh dalam menjawab setiap butir-butir pernyataan yang telah disediakan. (2) Dalam proses pengambilan data, penelitian ini hanya menggunakan kuisisioner secara *online*, dimana peneliti tidak dapat mengawasi subjek dalam menjawab kuisisioner tersebut. Hal ini juga menyebabkan data yang diambil tidak dijamin objektivitasnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia, Winda. 2011. Kehebatan Berpikir Positif. Yogyakarta: Sinar Keroja
- Akhmad Mukhlis. (2013). *Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction)*. Jurnal Psikoislamika, Vol.10, No. 1. Malang
- Aladokter.com. (2020, 01 Juli). sering merasa insecure ini cara mengatasinya. Diakses pada tanggal 13 Juli 2021, dari <https://www.alodokter.com/sering-merasa-insecure-ini-cara-mengatasinya>
- Ali, M., dkk. (2011). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara
- Alsa, A. & Kholidah, E. N. (2012). Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. Jurnal Psikologi. Vol. 39. No. 1 (67-75)
- Arifin, Yanuar. 2011. 100% bisa Selalu Berpikir Positif. Jogjakarta:DIVA Press
- Arifin, Zainal. 2012. *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu*

- Arikunto, S. (2019). *Pendekatan Praktek. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta*
- Arthur, S, R. & Emily S. R. (2012). *Kamus Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*
- A. Thompson, Atrthur Jr. (2013). *Crafting and Executing Strategi. United States: McGraw-Hill*
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*
- Azwar, S. (2013). *Metode Penelitian . Yogyakarta: Pustaka Pelajar*
- Azwar, S. (2014). *Metode Penelitian . Yogyakarta: Pustaka Pelajar*
- Badan Kependudukan Dan Keluarga Berencana Nasional (BKKBN). (2019). *Kalau Terencana Semua Lebih Indah. https://www.bkkbn.go.id/detailpost/kalau-terencana-semua-lebih-indah (diakses 02 Juni)*
- Berk, E.L. (2012). *Development Through The Lifespan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar*
- Bestina, D. (2012). *Citra tubuh dan konsep tubuh ideal. Jurnal Unair , Vol. 01, 11-13*
- B. Hurlock, Elizabet. (2014). *Psikologi Perkembangan. Jakarta. PT Raja Grafindo Persada*
- BKKBN. (2019). *Hasil Analisis dan Evaluasi KKBPk-Maret 2019. Perwakilan Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional. Surabaya*
- Canpil, N. Idkk. (2013). *Hubungan Antara Berpikir Positif dengan Kemampuan Pemecahan Masalah Interpersonal Pada Santri di Asrama Putri Pondok Pesantren Madrasah Aliyah Islamiyah Batang Kabung Padang. Diunduh dari https://www.scribd.com/doc/214142380/jurnal-nevy*
- Cash, T, F. (2015). *Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect: Perceptual Motor Skills. Journal of psychology, (78), 1168-1170*
- Cash, T. F. (2012). *Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*
- Cash, T. F & Pruzinsky, T. 2015. *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical. New York: Guilford Publications*
- Chaplin. (2011). *Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada*
- Departemen Kesehatan RI. (2018). *Menkes: Remaja Indonesia Harus Sehat.*

- <https://www.depkes.go.id/article/view/18051600001/menkes-remaja-indonesia-harus-sehat.html>(diakses 02 Juni 2021 pukul 06.58 wib)
- Dwinanda, R. F. (2016). *Hubungan Gratitude dengan Citra Tubuh Pada Remaja. Jurnal Ilmiah Psikologi, V.9, (1), Hal: 34-41*
- Fathoni, A. (2011). *Metode Penelitian dan Teknik Penyusunan Skripsi*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Gonzalez, A., & Hancock, J. (2011). Mirror, mirror on my facebook wall: Effects of exposure to facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and sosial networking, 14(1-2), 79-83*
- Hanifah, O. (2013). *Pengaruh Struktur Corporate Governance and Financial Indicators Terhadap Kondisi Financial Distress*. Jurnal Maksi Undip
- Hidayat, W. (2014). *Pengguna internet Indonesia nomor enam dunia dalam* https://kominfo.go.id/content/detail/4286/pengguna-internet-indonesia-nomor-enam-dunia/0/sorotan_medi a (diakses pada 10 Januari 2021)
- Hurlock, Elizabeth B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Illahi, Muh Takdir. (2012). *Pembelajaran Discovery Strategi dan Mental Vocational Skill*. Yogyakarta: DIVA Press.
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2016). *Metodologi Penelitian*. Bandung: PT. Refika Aditama
- Jahja, Yudrik. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Pramedia Group
- Kemendikbud RI. (2016). *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KKBI)*. [Online] diakses pada tanggal 13 Oktober 2020 melalui <https://www.kbbi.web.id/berpikir-positif>
- Listyandini, R., Nathania, A., Syahniar, D., Sonia, L., & Nadya, R. (2015). Mengukur Rasa Syukur : Pengembangan Model Awal Skala Bersyukur Versi Indonesia. *Indonesian Journal of Indigenous Psychology, 2(2), 473- 496*
- Madarina, A. (2020). *Memahami Apa Itu Insecure Beserta Penyebabnya*. Diakses pada 13 Juli 2021,

- dari
<https://www.sehatq.com/artikel/memahami-apa-itu-insecure-beserta-gejalanya>
- Mudrajad Kuncoro, (2013). "Metode Riset untuk Bisnis dan Ekonomi" Edisi 4. Jakarta: Erlangga
- Mufid, Ahmad. (2015). *Tips Berpikir Positif*. Yogyakarta: Psikopedia
- Murray KM, Bryne DG, Rieger E. *Investigating adolescent stress and body image*. Journal of Adolescence 2011; 34(2): 269-78.
- Nurjan, S., Tjahjono, H. K., & Yamin, M. N. (2016). *Trends in the adolescent delinquency behaviour at the Insitute of Islamic Education Ponorogo District*. Journal of Government and Politics
- Nurmayasari, K., & Murusdi, H. (2015). *Hubungan Antara Berpikir Positif Dan Perilaku Menyontek Pada Siswa Kelas X SMK Kopserasi Yogyakarta*. Jurnal Fakultas psikologi. I (3)
- Papalia, Diane E., et al. (2011). *Human Development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana
- Prabowo, R. A. (2017). *Positive Personality*. Yogyakarta: CV Solusi Distribusi
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). *Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA Negeri X*. Surabaya: Jurnal Psikologi Teori & Terapan V.7, (1)
- Prawirohardjo, S. (2014). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Rahmania, P. N., & Ika, Y. C. (2012). *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Kecenderungan Body Dymorphic Disorder Pada Remaja Putri*. Jurnal Psikologi Klinis dan Mental Universitas Airlangga Surabaya
- Rahmawati, N. U. (2014). *Hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh mahasiswi*. Skripsi (Tidak Publikasi). Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, Jhon, W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1, Penerjemah: Widyasinta, B)*. Jakarta: Erlangga
- Sekarrini, L. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Seksual Remaja di SMK Kesehatan Kabupaten Bogor Tahun 2011*. [Skripsi Ilmiah]. Depok: Fakultas

- Kesehatan Masyarakat UI
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers
- Sarwono. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka
- Subardjo, R. Y. S., & Dewi, A. D. A (2020). *The Relationship Between Body Image, Anemic Status, and Nutritional Status in Adolescence*. Yogyakarta: Atlantis press
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono & Agus Susanto. (2015). *Cara Mudah Belajar SPSS & Lisrel*. CV. Alfabeta: Bandung
- Umar, H. 2011. *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis Bisnis Edisi 11*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Wibowo. (2017). *Manajemen Kinerja Edisi Kelima*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Widoyoko, E. P. (2012). *Teknik Penyusunan Instrument Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Widyatama, B. (2016). *Yogyakarta Sebagai Kota Pendidikan: Antara Jargon dan Realita*. Diakses pada 13 September 2021, dari <https://www.kompasiana.com/bastianwidyatama/56d17c1ad17a61e23c15e0f0/yogyakarta-sebagai-kota-pendidikan-antara-jargon-dan-realita>
- Wisnuwardhani, D & Sri, F, M. (2012). *Hubungan Interpersonal*. Jakarta: Salemba Humanika
- Winda, Adelia. (2011). *Kehebatan Berpikir Positif*. Yogyakarta: Sinar Kejora
- World Health Organization (WHO). (2018). *Deafness and Hearing Loss*. [Cited 1028 Januari 4], Available from: <https://www.who.int/mediacenter/factsheets/fs300/en/>

