



Efektivitas Program Psikoedukasi Pubertas Sehat dalam Mengoptimalkan Citra Tubuh Positif pada Remaja SMP

Nur Rohmah Hidayatul Qoyyimah^{1*}, Farah Farida Tantiani², Aryudho Widyatno³, Syafira Putri Giriansyah⁴, Chaty Trizka Anggini⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Negeri Malang, nur.qoyyimah.fppsi@um.ac.id

Info Artikel : Diterima Agustus 2025 ; Disetujui April 2026 ; Publikasi Juli 2026

ABSTRAK

Isu ketidakberterimaan mengenai kondisi fisik penting menjadi perhatian terutama pada remaja SMP. Remaja SMP yang menilai fisik dirinya secara negatif akan rentan memiliki citra tubuh negatif sehingga minder. Apalagi untuk remaja yang hidup secara mandiri di asrama/di pesantren. Hal ini menjadi kesempatan untuk mengedukasi para remaja SMP mengenai perubahan di masa remaja khususnya masa pubertas serta permasalahan yang umum terjadi dan mengenalkan cara menyikapi perubahan secara positif melalui psikoedukasi pubertas sehat. Tujuan penelitian ini untuk menguji efektivitas program psikoedukasi pubertas sehat dalam mengoptimalkan citra tubuh positif remaja SMP. Metode yang digunakan adalah quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian adalah satu kelompok terdiri dari 65 siswa kelas VII SMP Sabilurrosyad Malang yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Subjek berada di fase awal remaja, telah atau belum mengalami ciri khas pubertas. Variabel pada penelitian ini meliputi citra tubuh positif sebagai variabel terikat dan program psikoedukasi pubertas sehat sebagai variabel bebas. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner citra tubuh positif. Instrumen citra tubuh positif diberikan sebelum dan setelah psikoedukasi dilakukan. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired T-test*. Hasil nilai rata-rata citra tubuh positif mengalami peningkatan dari sebelum ke sesudah diberi psikoedukasi, yakni dari 82,7385 menjadi 84,2769. Hasil uji hipotesis terbukti secara signifikan dengan nilai $t(64) = -2,053$, $p = 0,044 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi pubertas sehat efektif dalam mengoptimalkan citra tubuh positif siswa remaja SMP Islam Sabilurrosyad Malang. Program ini dapat menjadi salah satu program pembentukan konsep diri positif siswa sehingga mereka menjadi pribadi yang percaya diri, berkarakter kuat dan berjiwa pemimpin sebagaimana yang diharapkan sekolah.

Kata kunci: Citra Tubuh Positif, Psikoedukasi, Pubertas, Remaja, Intervensi Berbasis Sekolah

ABSTRACT

The issue of physical unacceptability is an important concern, especially for adolescents in junior high school. Adolescents who judge their physical self negatively will be vulnerable to having a negative body image, resulting in inferiority. Especially for adolescents who live independently in dormitories / in pesantren. This is an opportunity to educate adolescents about changes in adolescence, especially puberty and the problems that commonly occur and introduce how to respond to changes positively through healthy puberty psychoeducation. The purpose of this study was to examine the effectiveness of a healthy puberty psychoeducation program in optimizing a positive body image of junior high school adolescents. The method used was quasi-experiment with one group pretest-posttest design. The research subjects were one group consisting of 65 seventh grade students of Sabilurrosyad Junior High School Malang who were taken by purposive sampling technique. Subjects are in the early phase adolescent, have or have not experienced the characteristics of puberty. The variables in this study include positive body image as the dependent variable and healthy puberty psychoeducation program as the independent variable. Data collection was carried out using a questionnaire to measure respondent characteristics and a positive body image instrument translated from PBIAS (Positive Body Image among Adolescents Scale)

from Maes et al (2021). The positive body image instrument was given before and after psychoeducation was conducted. The data analysis technique used the Paired T-test. The average value of positive body image has increased from before to after being given psychoeducation, namely from 82.7385 to 84.2769. The results of hypothesis testing proved significant with a $t(64) = -2,053$, $p \text{ value} = 0.044 < 0.05$. Thus it can be concluded that the healthy puberty psychoeducation program is effective in optimizing a positive body image of students in SMP Islam Sabilurrosyad Malang. This program can be one of the programs for forming a positive self-concept in students so that they become confident individuals with strong character and leadership qualities as expected by school.

Keywords: *Positive Body Image, Psychoeducation, Puberty, Teenagers, School-based Intervention*

PENDAHULUAN

Isu mengenai ketidakberterimaan mengenai perubahan yang terjadi di masa remaja SMP terutama terkait kondisi fisik selalu terus ada. Berdasarkan data kepolisian, terdapat 966 kasus *body shaming* dari seluruh Indonesia sepanjang 2018. Dari sekian kasus tersebut, 347 kasus yang sudah selesai ditangani polisi (1). Data lain menyatakan bahwa *body shaming* banyak terjadi pada perempuan. Berdasarkan laporan ZAP *Beauty Index* 2020, sekitar 62,2% perempuan di Indonesia pernah mengalami *body shaming* selama hidupnya (2). Maraknya kasus *body shaming* tersebut dapat berdampak negatif pada individu yang mengalaminya. Ketidakpuasan akan tubuh pada akhirnya akan sangat dirasakan oleh remaja SMP. Kondisi ini artinya remaja mengalami kekacauan citra tubuh.

Citra tubuh merupakan penilaian diri atas kondisi fisik akibat adanya perubahan fisik (3). Tort-Nasarre et al (4) mengutip pernyataan Grogan bahwa citra tubuh merupakan penampakan eksternal atas representasi internal individu. Citra tubuh mencakup persepsi diri yang berkaitan tubuh dan sikap personal atas pikiran, keyakinan, perasaan dan perilaku. Citra tubuh akan menjadi positif atau negatif tergantung individu itu sendiri. Citra tubuh positif adalah pandangan baik individu atas tubuh dan sikap diri sendiri. Sementara citra tubuh negatif adalah pandangan negatif individu atas fisik dan sikap diri sendiri (5).

Erikson menyatakan citra tubuh identik dengan pembentukan identitas diri individu di masa perkembangan remaja, yakni fase *identity vs identity confusion* (6). Masa ini diawali dengan masa pubertas dan diakhiri pada usia 19 atau 20 tahunan (7). Tanda utama awal remaja (masa pubertas) adalah perubahan fisik yang berlangsung cepat serta perubahan hormonal. Remaja akan menilai semua perubahan ini dikaitkan dengan isu seksualitas, peran gender dan kehidupan penting lainnya.

Individu yang menilai dirinya negatif selama tahap awal remaja maka akan menumbuhkan citra tubuh negatif (8). Dampak negatif kondisi ini ketika dibiarkan dapat mengacaukan identitas diri remaja hingga akhirnya dapat berdampak pada penurunan harga diri remaja. Remaja menjadi tidak percaya diri, sulit mengekspresikan diri di lingkungan sosial, dan mudah terpengaruh opini

orang lain atas dirinya. Efek dalam jangka panjang memungkinkan bagi remaja rentan mengalami depresi bahkan gangguan mental terkait bentuk dan ukuran tubuh, seperti *Body Dysmorphic Disorder* (BDD), *anorexia nervosa*, maupun *bulimia* (5). Studi lainnya lebih memerinci dampak buruk citra tubuh negatif meliputi lebih tingginya indeks massa tubuh, berkurangnya aktivitas fisik, kualitas diet miskin, serta dapat mengembangkan gambaran diri yang kacau, dan konsep tubuh kacau yang mengakibatkan ketidakpuasan pada tubuh (4).

Sebaliknya, individu yang menilai dirinya positif selama masa awal remaja maka akan menumbuhkan citra tubuh positif. Individu dengan citra tubuh positif akan meningkat harga dirinya. Ia akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, mampu mengekspresikan diri dengan tepat, menerima kondisi dirinya, dan menghargai opini orang lain atas dirinya (5). Remaja dengan citra positif mampu menginternalisasi pesan secara positif dengan cara memformulasi ulang pesan negatif. Ia lebih mengapresiasi dan merasa nyaman atas tubuhnya (4).

Penilaian positif dan negatif tubuh remaja SMP ini merupakan fenomena kompleks. Beberapa hasil kajian menyatakan penilaian ini erat dipengaruhi oleh aspek sosial dan budaya (7,9,10). Salah satu tugas perkembangan psikososial remaja SMP yang cukup penting adalah memiliki teman dekat yang sebaya (11). Penilaian dari teman sebaya atas kondisi diri individu menjadi penting di masa remaja SMP. Keluarga dan lingkungan sekolah juga berperan penting dalam memberikan penyediaan wadah remaja mengembangkan harga diri, keyakinan dan kepercayaan diri remaja (4).

Kehidupan pesantren merupakan bagian dari aspek budaya serta sosial yang akan membentuk identitas para santri termasuk para siswa remaja SMP Islam Sabilurrosyad. Hal ini dikarenakan siswa sekolah tersebut bertempat tinggal di dalam pesantren. Integrasi lingkungan pesantren dengan sekolah menjadi tempat berinteraksi keseharian para siswa terus-menerus sehingga membentuk identitas diri para siswa termasuk identitas fisik atau citra tubuhnya.

Hasil survei awal di SMP menunjukkan bahwa aturan pesantren dan sekolah di Sabilurrosyad yang meminimalisir interaksi antar lawan jenis, bahkan jika memungkinkan

menghindarinya, serta melarang penggunaan dan kepemilikan gawai dalam pesantren menjadi dilema tersendiri bagi para siswa yang sedang dalam masa pembentukan identitas dirinya. Paparan media menjadi salah satu tantangan bagi mereka terutama ketika berada di luar asrama atau pesantren. Selain itu sistem pembagian kelas yang ada di sekolah, terpisah antara laki-laki dan perempuan menjadikan proses interaksi secara natural antar lawan jenis tidak terjadi sehingga menambah kemungkinan hambatan pembentukan optimal identitas siswa remaja SMP Sabilurrosyad Malang. Di tambah juga kondisi siswa di pesantren yang berasal dari berbagai latar belakang status ekonomi sosial dapat menjadikan para siswa membandingkan satu dengan lainnya yang dapat berdampak pada pembentukan identitas siswa termasuk identitas fisik. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, di antara siswa seringkali terjadi *bullying* verbal mengenai kondisi fisik (*body shaming*), minder dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diinginkan, serta malu untuk berinteraksi/membangun hubungan pertemanan.

Selama ini pihak sekolah dan pesantren telah memberikan wawasan mengenai perkembangan awal remaja (pubertas), tindakan terpuji dan tercela yang boleh dan tidak boleh dilakukan seorang muslim melalui kajian-kajian, nasihat dari pengasuh pesantren, ustadz serta para guru di sekolah, juga termasuk guru BK. Meski begitu, masih dibutuhkan peran berbagai pihak dalam mengedukasi para santri remaja SMP terutama santri baru yang memasuki awal remaja dan tinggal mandiri di pesantren. Mereka butuh untuk mengetahui, memahami terkait kondisi perubahan diri dan kehidupannya, serta dampak yang kemungkinan diperoleh. Mereka juga butuh untuk memiliki cara dalam menyikapi segala hal yang dapat berdampak negatif dalam pertumbuhan dirinya sebagai individu yang optimal. Oleh karena itu, perlu untuk memberikan edukasi guna mengoptimalkan citra tubuh positif remaja SMP agar mampu memahami kondisi diri di awal masa remaja dan mampu menyikapi positif hal yang dapat memengaruhi citra dirinya, sehingga mampu hidup optimal ketika dewasa kelak.

Psikoedukasi merupakan salah satu metode yang sesuai dalam menumbuhkan citra tubuh positif individu. Berdasarkan hasil studi literatur Guest et al (12) dari 13 studi intervensi yang mempromosikan citra tubuh positif, 9 di antaranya menggunakan psikoedukasi dengan berbagai level bukti keefektifan dalam memperbaiki citra tubuh positif. Hasil yang terbukti efektif memperbaiki citra tubuh positif dikemas dalam berbagai sesi, menggunakan fasilitator peneliti maupun praktisi, dengan bentuk *intervensi* dukungan sebaya, disonansi kognitif, dan edukasi kesehatan *online*.

Psikoedukasi merupakan suatu metode edukatif yang bertujuan untuk memberikan

informasi dan pelatihan yang berguna untuk mengubah pemahaman psikis individu, serta merupakan strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu (13). Brown (14) menyatakan pada kegiatan psikoedukasi, hal yang lebih ditekankan adalah proses belajar, pendidikan, kesadaran dan pemahaman diri yang membutuhkan ruang kognitif lebih luas daripada komponen afektif.

Studi lain mereview secara umum, psikoedukasi memiliki 4 model pendekatan, meliputi 1) Model informasi. Model ini menekankan penyediaan pengetahuan individu mengenai suatu topik/permasalahan tertentu. Tujuan model ini memperbaiki kesadaran individu mengenai suatu topik dan berkontribusi dalam manajemen individu; 2) Model pelatihan keterampilan. Model kedua ditujukan secara sistematis dalam pengembangan perilaku spesifik sehingga individu dapat meningkatkan kemampuan dan mengatur permasalahan lebih efektif; 3) Model suportif. Pendekatan ini secara umum memanfaatkan kelompok dukungan yang didesain untuk melibatkan semua peserta/individu dalam berbagi perasaan dan pengalamannya. Tujuan utama pendekatan ini adalah meningkatkan dan memperbaiki kemampuan emosional dalam mengatasi tekanan atas suatu permasalahan; 4) model komprehensif. Model terakhir ini disebut juga model kombinasi karena terdiri dari model informasi, pelatihan keterampilan dan suportif. Pada fase awal model ke-4 ini peserta diberi paparan mengenai permasalahan yang dituju. Para peserta menjadi bagian dari kelompok dukungan. Pada fase akhir para peserta perlu berpartisipasi secara khusus pada sesi individu dengan profesional/ahli (15).

Hasil studi review literatur Yager (16) mengenai intervensi yang mempromosikan citra tubuh positif di sekolah pada siswa yang berusia remaja awal (12 tahun ke bawah) masih sedikit (5 hasil studi) dan masih fokus pada konsep kecantikan secara luas, yakni fokus pada pengaruh positif keragaman, belum fokus pada elemen-elemen citra tubuh positif. Elaborasi konsep citra tubuh positif dengan fokus pada kekuatan dan pendekatan resiliensi atas kondisi fisik dalam perkembangan promosi kesehatan dan edukasi kesehatan sangat disarankan. Program yang memfokuskan konten pada apresiasi keunikan kecantikan dan fungsionalitas tubuh remaja, penerimaan tubuh dan konsep kecantikan dengan fokus menghargai keragaman orang lain, perasaan percaya diri dan kenyamanan atas tubuhnya, fokus pada asset tubuh remaja dan ketidak sempurnaan tubuh remaja lain, serta program seleksi protektif seperti literasi media, kritik stereotip tubuh ideal disarankan untuk intervensi promosi citra tubuh positif (16). Begitu juga hasil studi di Indonesia terkait intervensi citra tubuh dalam 10 tahun terakhir, masih berfokus citra tubuh secara luas dan responden berusia 15 tahun ke

atas atau siswa SMA, mahasiswa, maupun orang dewasa umum (17–21). Baru ada 1 yang menysasar pada usia SMP (22).

Berdasarkan hal tersebut diketahui bahwa masih dibutuhkan pengenalan lebih banyak dan pengembangan program mengenai citra tubuh positif dalam kajian studi psikologi khususnya di Indonesia sehingga peneliti bermaksud untuk memberikan psikoedukasi dalam menumbuhkan citra tubuh positif remaja SMP. Terinspirasi dari hasil studi literatur dan model psikoedukasi yang disebutkan, psikoedukasi yang akan dilakukan pada penelitian ini diberi nama psikoedukasi pubertas sehat dikemas dengan model komprehensif, yakni menggabungkan sesi *game* dan *sharing* mengenai masa pubertas dan tantangannya, literasi media untuk mengkritisi konsep kecantikan/kecakapan yang tersaji di media utamanya media sosial, serta diskusi dan praktik Johari window untuk memahami harga diri, serta menuliskan afirmasi positif mengenai masa pubertas sehat dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengenali efektivitas psikoedukasi pubertas sehat dalam upaya mengoptimalkan citra tubuh positif remaja SMP.

MATERI DAN METODE

Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023 di SMPI Sabilurrosyad Malang. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Metode penelitian menggunakan quasi-eksperimen dengan desain *one group pretest-posttest*, yakni terdapat satu kelompok perlakuan yang diberikan *pre-test* dan *post-test*. Responden penelitian ini adalah siswa remaja SMP usia pubertas (8-14 tahun) berjumlah 65 siswa. Teknik sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan kriteria siswa kelas VII SMPI Sabilurrosyad.

Variabel terikat yang digunakan adalah citra tubuh positif yang menilai ekspresi perawatan diri atas tubuh; penerimaan dan apresiasi diri pada tubuh sendiri maupun tubuh orang lain; serta kemampuan rasional dan positif mengatasi pesan yang mengancam atas *image* tubuh baik dari *image* tubuh ideal di media maupun dari *feedback* negatif atas penampilan diri, sementara variabel bebas adalah psikoedukasi pubertas sehat. Psikoedukasi pubertas sehat merupakan psikoedukasi model komprehensif berupa pendampingan kelompok kecil oleh fasilitator dengan berbagai kegiatan, meliputi pemberian informasi melalui sesi *game* dan *sharing* pubertas dan tantangannya, literasi media untuk mengkritisi konsep kecantikan/kecakapan yang tersaji di media sosial, serta diskusi dan praktik Johari window untuk memahami harga diri serta menuliskan afirmasi positif mengenai masa pubertas (*positive self talk*). Setiap kelompok beri 1 fasilitator dan 7-10 peserta. Fasilitator adalah perwakilan dari mahasiswa Psikologi tingkat akhir yang telah dilatih oleh psikolog anak sekaligus dosen Psikologi. Media pendampingan adalah modul dan perangkat

permainan yang dibagikan pada tiap peserta. Hipotesis yang diuji adalah psikoedukasi pubertas sehat efektif sebagai upaya mengoptimalkan citra tubuh positif remaja SMP.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur citra tubuh positif siswa adalah translasi dari *The Positive Body Image among Adolescents Scale* (PBIAS) yang dikembangkan oleh Maes et al (23) berjumlah 15 pernyataan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang menjadi peserta psikoedukasi meliputi jenis kelamin, usia, pengetahuan istilah masa puber, tindakan saat mengalami tanda pubertas serta sumber informasi mengenai pubertas sebagaimana pada tabel 1. Jenis kelamin responden lebih banyak laki-laki daripada perempuan, dengan rentang pada usia 11 – 14 tahun. Mayoritas responden berada di usia 12 tahun (63%), baik laki-laki maupun perempuan, namun untuk usia 14 tahun (3 %) hanya responden laki-laki. Hasil studi sejalan dengan studi lain yang menyatakan bahwa secara fisiologis pubertas dimulai antara usia 8 – 13 untuk perempuan, dan 9 – 14 tahun untuk laki-laki (24,25). Hasil juga menggambarkan bahwa responden telah banyak yang tahu masa puber (94%) dan mengalami masa puber (82%), yang cenderung dimaknai responden dengan sudah menstruasi dan mimpi basah. Selain itu juga masih ada beberapa responden yang belum mengalami masa puber (18%). Responden yang belum mengalami puber (menstruasi dan mimpi basah) masih dianggap belum terlambat karena rentangan usia mereka masih berada di rentangan rata-rata usia pubertas, meski tetap perlu menjadi perhatian untuk individu berusia 13 (2 responden Perempuan) dan 14 (1 responden laki-laki), yang belum mengalami menstruasi dan mimpi basah. Hal demikian disebabkan selain perubahan fisik, pubertas juga membawa perubahan emosional dan stres, terlebih untuk individu yang tempo dan waktu pubertas cenderung lambat. Kondisi ini dapat menjadikan remaja khawatir dan gelisah atas kondisi berbeda dengan sebayanya sehingga berisiko memunculkan distress emosional dan menurunnya harga diri (25).

Hal yang dilakukan responden saat mengalami pubertas adalah dominan menginformasikan atau bertanya pada orang tua (31 %) serta lebih menjaga diri (38 %), namun masih cukup banyak juga yang mengalami reaksi kekacauan psikologis seperti terkejut, panik, bingung, dan sedih (15,5 %). Oldehinkel et al (26) menjelaskan bahwa masa pubertas yang terjadi di remaja awal merupakan fase kematangan fisik juga perkembangan psikologis yang berkaitan dengan usia, dan perkembangan sosio-kultural. Tiap perkembangan ini memberikan risiko dan kesempatan yang dapat memengaruhi permasalahan kesehatan mental.

Sumber informasi yang dituju dalam mengakses pengetahuan pubertas oleh para responden adalah pada orang tua, khususnya ibu untuk responden Perempuan (42%). Selaras dengan hasil *scoping review* oleh Coast et al (27) bahwa remaja paling banyak mencari informasi mengenai pubertas adalah dari orang tua, terutama ibu. Selain pada orang tua, responden juga mencari informasi pada guru (14%), serta pada buku dan internet (12%). Sementara akses pada berbagai sumber

(orang tua, guru, orang yang sudah puber, buku atau internet) paling sedikit dilakukan oleh responden, yakni oleh responden laki-laki saja sebanyak 4 orang (6%). Padahal, sumber informasi yang integratif adalah yang lebih relevan untuk mendapatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai suatu hal, termasuk pubertas (28,29).

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Variabel	Total n= 65	Laki-laki n= 40	Perempuan n= 25
1.	<i>Usia</i>			
	11	4 (6 %)	2 (5 %)	2 (8 %)
	12	43 (66 %)	25 (62 %)	18 (72 %)
	13	16 (25 %)	11 (28 %)	5 (20 %)
	14	2 (3 %)	2 (5 %)	0 (0 %)
2.	<i>Pengetahuan pubertas</i>			
	Tahu	61 (94 %)	37 (92 %)	24 (96 %)
	Tidak tahu	4 (6 %)	3 (8 %)	1 (4 %)
3.	<i>Mengalami pubertas</i>			
	Sudah	53 (82 %)	35 (87 %)	18 (72 %)
	Belum	12 (18 %)	5 (13 %)	7 (28 %)
4.	<i>Respon terjadinya tanda pubertas</i>			
	Menginformasikan ke orang tua	20 (31 %)	11 (27 %)	9 (36 %)
	Biasa saja	7 (11 %)	3 (7 %)	4 (16 %)
	Mengalami reaksi kekacauan psikologis	10 (15.5 %)	6 (15 %)	4 (16 %)
	Lebih menjaga diri	25 (38 %)	19 (48 %)	6 (24 %)
	Puas	1 (1.5 %)	1 (3 %)	0 (0 %)
	Belum tahu	2 (3 %)	0 (0 %)	2 (8 %)
5.	<i>Sumber informasi mengenai pubertas</i>			
	Buku dan internet	8 (12 %)	7 (17 %)	1 (4 %)
	Guru	9 (14 %)	8 (20 %)	1 (4 %)
	Teman	6 (9 %)	6 (15 %)	0 (0 %)
	Orang tua (khususnya ibu, untuk responden perempuan)	27 (42%)	10 (25 %)	17 (68 %)
	Orang tua dan guru	6 (9 %)	4 (10 %)	2 (8 %)
	Selain teman, orang tua, dan guru	5 (8 %)	1 (3 %)	4 (16 %)
	Berbagai sumber	4 (6 %)	4 (10 %)	0 (0 %)

Tabel 2. Hasil Perbedaan Rata-Rata Citra Tubuh Positif Responden

Citra tubuh positif	Responden keseluruhan	Perempuan	Laki-laki	Perbedaan citra tubuh positif	f		
					Total	P	Lk
Sebelum	82.73	82,258	83,523	Menurun	22	7	15
Setelah	84.27	82,774	85,285	Tetap	5	3	2
				Meningkat	38	15	23

Tabel 3. Hasil uji beda paired sample t-test

	Mean	SD	t	df	Sig.
Pair 1 pre-post	-1,538	6,041	-2,053	64	0,044

Berdasarkan tabel 2 di atas tampak secara deskriptif adanya perbedaan rata-rata citra tubuh positif seluruh responden, perbedaan rata-rata berdasarkan jenis kelamin baik responden perempuan maupun laki-

laki, terjadi peningkatan nilai rata-rata pemahaman citra tubuh positif dari *pretest* ke *posttest*. Meski banyak hasil nilai responden yang meningkat, namun masih cukup banyak juga yang menurun, serta ada

yang masih tetap. Hasil ini dimungkinkan karena adanya pengaruh kesangsian dari variabel lain yang tidak terkontrol. Berdasarkan tabel 3, hasil uji hipotesis perbedaan rata-rata citra tubuh positif seluruh responden dari sebelum ke setelah, dengan uji *paired samples t-test*, diperoleh nilai $p = 0,044 < 0,05$ yang berarti signifikan, maka H_0 ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan rata-rata citra tubuh positif dari hasil *pretest* ke *posttest* program psikoedukasi pubertas sehat. Artinya program psikoedukasi pubertas sehat memengaruhi citra tubuh positif remaja kelas 7 SMP Islam Sabilurrosyad Malang. Pengaruh psikoedukasi pubertas sehat berupa ada penambahan wawasan yang diterima oleh para siswa yang mengikuti kegiatan psikoedukasi pubertas sehat. Para peserta juga memiliki wawasan keterampilan menumbuhkan citra tubuh positif, membentuk harga diri positif yang akan berguna untuk diri sendiri maupun ketika membantu teman sebaya.

Hasil ini mengindikasikan bahwa mengetahui, memahami dan menyadari secara penuh terkait perubahan dan pengalaman masa pubertas serta cara menyikapinya penting bagi remaja agar memiliki citra tubuh yang positif. Citra tubuh merupakan penampakan eksternal atas representasi internal individu. Citra tubuh yang positif berarti pandangan yang baik terhadap diri sendiri. Citra tubuh positif berkaitan dengan keberterimaan diri sendiri serta pemahaman bahwa tidak ada orang yang sempurna (5). Individu dengan citra tubuh positif akan memiliki rasa cinta dan hormat secara penuh atas kondisi tubuh sehingga memunculkan penghargaan, penerimaan bahkan pengaguman atas keindahan khas dari tubuh serta fungsinya yang terinternalisasi pada diri dan menolak atau membingkai ulang informasi negatif atas kondisi tubuh. Individu yang cenderung memiliki citra tubuh positif akan cenderung membentuk identitas diri positif (30).

Pembentukan identitas diri individu yang utama di masa pubertas adalah identitas fisik, yang lebih dikenal dengan istilah citra tubuh, karena di masa ini terjadi perubahan fisik yang sangat cepat yang mendorong individu merubah pandangan dalam melihat fisiknya (11,30). Citra tubuh ini sangat berkaitan dengan karakteristik masa remaja, karenanya pubertas merupakan masa kritis dalam meningkatkan kesehatan. Masa pubertas berisiko pada kerentanan dalam berperilaku tidak sehat, serta pada masa ini individu menaruh keingintahuan dan minat yang besar atas diri sendiri, sehingga dimungkinkan remaja akan mudah menerima berbagai informasi baru, termasuk mengenai kesehatan. Cara terbaik mendapatkan dan mempelajari informasi melalui berbagai cara dan media (31), termasuk melalui psikoedukasi model komprehensif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian serupa di mana edukasi mengenai kesehatan reproduksi dan pubertas efektif dalam mempromosikan terjadinya pembentukan identitas positif remaja (28-

29,32-33). Temuan Ali Alimohammadi et al (28) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan pubertas multimedia efektif dalam meningkatkan harga diri remaja laki-laki. Sementara temuan Barkhordari-Sharifabad et al (34) menyatakan bahwa pengajaran konsep sehat pubertas berbasis *Health Belief Model* (HBM) memperbaiki citra tubuh dan sikap diri yang dirasakan remaja Perempuan.

Citra tubuh berkaitan dengan kesejahteraan diri individu (30). Individu yang puas akan dapat memandang tubuhnya secara positif, yang berarti ia menyukai perubahan fisik dirinya; tidak puas, yang berarti individu berjuang untuk menerima penampakan fisiknya; dan netral, yang berarti mendorong individu untuk fokus pada apa yang dapat dilakukan atas tampilan bentuk tubuhnya. Remaja yang merasa baik atas kondisi tubuhnya sering memiliki harga diri yang tinggi, memiliki konsep diri positif serta mengalami kesejahteraan diri yang tinggi (8). Individu dengan kondisi ini dapat dikatakan memiliki citra tubuh positif.

Citra tubuh positif dapat terbentuk dari adanya pembelajaran keterampilan melalui berbagai kegiatan di program psikoedukasi pubertas pada penelitian ini. Adanya psikoedukasi pubertas sehat menjadikan remaja belajar memahami kondisi pubertas, belajar cara yang lebih tepat untuk mencari sumber informasi mengenai pubertas dan masa remaja, belajar berbagi pengalaman dengan teman sebaya, belajar cara mengenal diri sendiri, belajar meminimalisir perbandingan diri dengan sosok ideal yang diharapkan remaja dan juga pembungkahan ulang informasi negatif terkait kondisi tubuh. Individu yang meningkat citra tubuh positifnya, akan meningkatkan harga dirinya. Individu dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung merasakan berkurang tekanan atas performa dirinya, menurunnya internalisasi standar performa yang tidak realistis serta memungkinkan untuk meminimalisir perbandingan diri dengan orang lain (35).

Upaya pemberian dukungan dalam membentuk citra tubuh positif dapat diperoleh dari pengapresiasian dan penerimaan fisik, pengurangan stigma negatif atas kondisi fisik, keterampilan mencari sumber informasi dan aktivitas perilaku sehat, *positive self-talk* mengenai kondisi fisik, investasi peningkatan penampilan, serta kemampuan memformulasi pesan negatif dari lingkungan atas kondisi fisik (4).

Kondisi demikian salah satunya diberikan wadah dalam psikoedukasi pubertas sehat melalui simulasi mencari sumber informasi tepat dengan *games* gambar gerobak. Simulasi ini diperuntukkan remaja mengalami gambaran kondisi ketidakjelasan ketika bertanya kepada sesama teman atau kepada sumber dengan interaksi satu arah, sehingga membantu mendapatkan *insight* bahwa sumber informasi perlu berbagai cara dan melalui sumber yang tepat. Hasil review Crockett et al (36) mengungkapkan manfaat memperoleh informasi dari berbagai sumber yang tepat adalah tersedia sesuai permintaan dan mudah diakses sesuai kebutuhan dan minat individu.

Kegiatan selanjutnya *sharing session* mengenai pengalaman pubertas antar teman sebaya agar lebih memahami dan menghargai kondisi diri sendiri dan orang lain di dampingi oleh fasilitator muda untuk mendiskusikannya. Hasil penelitian Gattario dan Frisén (37) menemukan bahwa teman yang mendukung, yang mengalami kondisi yang sama menjadikan individu lebih percaya diri atas kondisi diri dan citra dirinya, termasuk berkaitan dengan kondisi fisik. Dalam hasil penelitian ini, responden berada pada situasi dan kondisi yang sama, yakni berada pada fase remaja awal yang mengalami pubertas dan tinggal di mandiri di pesantren. Selain itu, peserta diajak untuk praktik Johari *Window* untuk mengenal diri melalui identifikasi kelebihan dan kelemahan diri dari pernyataan sendiri dan orang lain, kemudian melakukan refleksi atas hal tersebut.

Lebih lanjut, Gattario dan Frisén juga menyatakan bahwa strategi menghindari atau mengabaikan informasi negatif yang berkaitan tubuh berupa adanya komentar negatif dari teman sebaya, promosi tampilan ideal di sosial media, mampu meningkatkan citra tubuh positif (37). Strategi ini juga dilatihkan pada peserta dalam penelitian ini, melalui literasi media. Peserta diajak dan dilatih untuk mengkritisi dan mengevaluasi gempuran tampilan publik figur nasional maupun internasional yang banyak digemari remaja saat ini dan menumbuhkan kesadaran manipulasi sosial media, serta memotivasi peserta untuk mencintai, menghargai kondisi fisiknya. Torth-Nasarre et al (4) menjelaskan bahwa individu yang memiliki harga diri dan kepercayaan diri yang baik akan lebih kritis ketika menghadapi pesan dari media atau lingkungan atas kondisi dirinya, sehingga membantu individu membentuk citra tubuh dan harga diri yang sehat.

Upaya terakhir yang diberikan dalam membentuk citra tubuh positif remaja adalah afirmasi

positif mengenai masa pubertas sehat. Bentuk ini merupakan afirmasi dan dialog internal individu khususnya mengenai kondisi fisik di masa pubertas. Bentuk ini dikenal dengan strategi *positive self-talk*. Para peserta diajak untuk menuliskan kata positif mengenai pubertas sehat pada lembar poster yang dibagikan di tiap kelompok. Pada setiap poster diberi kata pemantik yakni “kata-kata untuk si pubertas sehat, di masa puberku....” Beberapa contoh hasil afirmasi responden adalah “Aku mulai menyukai tubuhku”, “Aku mulai percaya diri dan ada banyak perubahan di tubuhku”, “Belajar menghargai diri sendiri”, “Aku menjadi lebih cerdas”, “Very good very well kamu cantik” “Lebih taat beribadah dan jangan lupa jaga kesehatan tubuh”, bahkan ada yang ingin tumbuh brewok “Aku ingin tambah brewok?”

Isi poster dianalisis secara kualitatif. Wilson (38) menyebutkan bahwa analisis isi kualitatif merupakan metode analisis yang digunakan secara sistematis pada dokumentasi tertulis, terucap maupun secara visual dari berbagai sumber. Tipe analisis isi yang dipakai berupa analisis konseptual, di mana isi dikoding atas kata/konsep/tema tertentu, dan disimpulkan berdasarkan pola yang muncul (38). Hasil analisis isi poster tersebut menunjukkan beberapa tema sebagaimana tercantum dalam tabel 4. Hasil menunjukkan bahwa *positive self talk* memiliki manfaat baik pada pembentukan citra tubuh positif peserta. Para peserta jadi bertumbuh harapan untuk kehidupan masa depan, merasa lebih percaya diri, lebih meningkat harga dirinya, lebih perhatian atas dirinya, dan menyadari akan perubahan diri di segala aspek. Hasil ini sejalan dengan hasil beberapa studi (4,39–41), bahwa *positive self talk* mampu meningkatkan citra tubuh positif melalui pengapresiasian tubuh, penerimaan atas kondisi tubuh, merasa lebih berharga dan lebih percaya diri.

Tabel 4. Hasil Analisis Isi Poster Peserta

Tema	Indikator
Tumbuh harapan	Ingin membanggakan orang tua
	Teguh pada Impian
	Optimis pada kehidupan
Menumbuhkan kepercayaan diri	Merasa cantik, sempurna, kuat, cerdas
	Lebih meningkatkan rasa sayang pada diri sendiri
Meningkatkan keberhargaan diri sendiri	Menjadi lebih baik dari sebelumnya
	Bangga menjadi diri sendiri
	Merasa berharga
	Lebih berkomitmen dan bertanggung jawab
Perhatian pada diri	Lebih menjaga diri
	Lebih menjaga Kesehatan
	Lebih menjaga kebersihan diri
Sadar akan perubahan diri	Secara biologis merasa lebih tinggi, lebih kuat fisiknya
	Peserta laki-laki ada yang ingin tumbuh brewok
	Secara psikologis timbul rasa suka pada lawan jenis, merasa lebih dewasa, lebih mandiri, lebih baik, lebih bersyukur, dan lebih bersabar
	Secara spiritual merasa lebih dekat dengan Allah, yakin Allah selalu menyertainya, yakin pertolongan Allah
	Secara sosial merasakan bahwa media sosial memiliki dampak pada kehidupan

Adanya pemahaman mengenai masa pubertas yang sehat akan mampu membentuk citra tubuh positif individu. Individu yang bercitra tubuh positif akan berhasil memiliki kualitas persahabatan yang lebih optimal (42). Kualitas persahabatan di masa remaja adalah hal yang penting dalam pembentukan identitas positif remaja, sehingga hal-hal yang terbiasa dialami siswa SMP sabilurrosayad, yakni adanya *body shaming*, minder dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang diinginkan, serta malu untuk berinteraksi/membangun hubungan pertemanan, dimungkinkan dapat berkurang. Apalagi para siswa tersebut juga merupakan santri yang tinggal mandiri di pesantren. Tantangan untuk menemukan dan mengembangkan identitas diri bagi para santri remaja jauh lebih besar daripada remaja yang tinggal bersama dengan orang tua atau keluarga, terlebih santri yang masuk pesantren atas paksaan dari orang tua (43). Dengan kolaborasi antara program sekolah dan program pesantren yang melibatkan berbagai pihak, maka citra tubuh positif siswa yang juga berstatus santri dapat tercapai. Individu dengan citra tubuh positif akan mampu meningkatkan perkembangan identitas dirinya, yang akhirnya meningkatkan kesejahteraan dirinya (29).

Penelitian ini memberikan bukti bahwa psikoedukasi mampu mengoptimalkan pengetahuan citra tubuh positif remaja SMP. Model komprehensif dalam memberikan edukasi pubertas sehat sebagaimana yang dikembangkan pada penelitian ini potensial untuk dimanfaatkan oleh pihak sekolah dalam program yang tersistematis, seperti dalam program pengembangan diri siswa, khususnya siswa baru oleh unit bimbingan dan konseling dengan

memberdayakan kakak tingkat sebagai fasilitator atau tutor pendamping dalam memberikan edukasi dan sesi *sharing* mengenai cara menyikapi masa pubertas, kemandirian diri, dan program lain yang berfokus pada pembentukan konsep diri positif.

Meski begitu, terdapat beberapa keterbatasan, meliputi desain penelitian hanya dilakukan pada 1 kelompok, yakni kelompok eksperimen, serta tidak adanya post test kedua (*follow up*). Karenanya efektivitas psikoedukasi perlu lebih dikuatkan lagi ke depannya dengan menambahkan kelompok kontrol dan pengambilan data *follow up* setelah tidak diberikan psikoedukasi; kriteria responden spesifik remaja SMP kelas VII yang juga tinggal di pesantren menjadikan hasil efektif pada kalangan terbatas. Perlu adanya perluasan jangkauan responden, seperti mulai dari siswa kelas 5 atau 6 SD dan pada sekolah SMP sederajat di luar pesantren.

KESIMPULAN

Berdasarkan pemaparan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan terdapat perbedaan signifikan citra tubuh positif remaja SMP sebelum dan setelah diberi psikoedukasi pubertas sehat. Dengan demikian, psikoedukasi pubertas sehat yang diberikan berhasil mengoptimalkan citra tubuh positif remaja SMP.

DAFTAR PUSTAKA

1. Santoso A. Polisi tangani 966 kasus body shaming selama 2018. *news.detik.com* [Internet]. 2018 Nov 28. Available from: <https://news.detik.com/berita/d-4321990/polisi-tangani-966-kasus-body-shaming-selama-2018>

2. Rizaty M. Tubuh terlalu berisi, alasan utama perempuan indonesia terkena body shaming. databoks [Internet]. 2021 Sep 14. Available from: <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/4ecc05053812562/tubuh-terlalu-berisi-alasan-utama-perempuan-indonesia-terkena-body-shaming>
3. Muhsin A. Studi kasus ketidakpuasan remaja putri terhadap keadaan tubuhnya (body image negative pada remaja putri). *Jurnal Bimbingan dan Konseling*. 2015;1(4):1–8.
4. Tort-Nasarre G, Pollina-Pocallet M, Suquet YF, Bravo MO. Positive body image: a qualitative study on the successful experiences of adolescents, teachers and parents. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*. 2023;18(1):1–13.
5. Giriansyah SP, Sa'id M. Citra tubuh negatif, permasalahan remaja masa kini. *Buletin K-PIN* [Internet]. 2022;8(1). Available from: <https://buletin.k-pin.org/index.php/arsip-artikel/944-citra-tubuh-negatif-permasalahan-remaja-masa-kini>
6. Julianti J. Hubungan antara body image dengan self esteem remaja putri yang aktif dalam perilaku gymnastic [Internet]. 2015. Available from: <https://psychology.binus.ac.id/2015/09/19/hubungan-antara-body-image-dengan-self->
7. Hashmi S. Adolescence : an age of storm and stress. *Review of Arts Humanities*. 2013;2(1).
8. Roberts SR, Gorell S, Grange DL. Body image during puberty: what happens to how kids feel about their bodies? *Frontiers for Young Minds*. 2024;12(178387).
9. Aulia N. Hubungan self-esteem dan body image remaja putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Jurnal Istinarah Riset Keagamaan Sosial Dan Budaya* [Internet]. 2021;3(2). Available from: <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/istinarah/index>
10. Nisa'ul E, Nurmala I. Analisis faktor sosio-kultural terhadap dimensi body image pada remaja. *Journal Health Science & Prevention*. 2020;4(1). doi:<http://doi.org/10.29080/jhsp.v4i1.255>
11. Santrock J. *Life-span development : perkembangan masa hidup*. 13th ed. Vol. 1. Erlangga; 2012.
12. Guest F, Zucchelli F, Costa B, Bhatia R, et al. A Systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*. 2022;42:58–74. doi:<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>
13. Bhattacharjee D, Rai A, Singh N, Kumar P, et al. Psychoeducation: a measure to strengthen psychiatric treatment. *Delhi Psychiatry Journal*. 2011;14(1):33–9.
14. Putra A, Soetikno N. Pengaruh intervensi psikoedukasi untuk meningkatkan achievement goal pada kelompok siswi underachiever. Vol. 2. 2018;2(1):54–61.
15. Srivastava P, Panday R. Psychoeducation an effective tool as treatment modality in mental health. *International Journal of Indian Psychology* [Internet]. 2016. Available from: [UITUG8RT6YY57](https://doi.org/10.17758/IJIPR/IJIPR16010057)
16. Yager Z. Promoting positive body image and embodiment in schools past, present, and future. In: *Handbook of positive body image and embodiment construct, protective factors, and interventions*. New York: Oxford University Press; 2019. p. 346–59.
17. Riztina R. Penerapan acceptance commitment therapy (act) untuk meningkatkan citra tubuh pada perempuan yang mengalami obesitas. *Calyptra Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2017;6(2):1574–89.
18. Sulistiya E, Sugiharto D, Mulawarman. Dampak konseling kelompok cognitive behavior therapy (cbt) teknik cognitive restructuring untuk meningkatkan body image. *J Bimbing Konseling*. 2017;6(2):135–40.
19. Sitoayu L, Dewi, Y, Juliana, Febriana R. Peningkatan pemahaman citra tubuh melalui edukasi online pada wanita usia subur. *J Pengabdian Nasional Indonesia*. 2022;3(1):9–14. doi:<https://doi.org/10.35870/jpni.v3i1.54>
20. Dewi K. Pengaruh pemberian video edukasi gizi melalui aplikasi telegram terhadap citra tubuh dan pola makan siswi di SMA Negeri 2 Tabanan [Skripsi] [Internet]. [Denpasar]: Jurusan Gizi Poltekkes Denpasar; 2023. Available from: <https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/10625/>
21. Annah I, Miden D, Febriani I, Heriteluna M. Body project untuk meningkatkan citra tubuh remaja di SMA 3 Kota Palangka Raya. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*. 2024;5(2):375–80. doi:<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.467>
22. Noer E. Program “Geulis Pisan” untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dan memperbaiki persepsi citra tubuh remaja putri SMPN 88 Jakarta. *Proactive*. 2023;2(1):1–8.
23. Maes C, Trekels J, Tylka T, Vandenbosch L. The Positive body image among adolescent scale (PBIAS): conceptualization, development, and psychometric evaluation among adolescent from Belgium. *Body Image*. 2021;38:270–88. doi:10.1016/j.bodyim.2021.05.004.
24. Abreau A, Kaiser U. Pubertal development and regulation. *Lancet Diabetes Endocrinol*. 2016;4(3):254–64. doi:10.1016/S2213-8587(15)00418-0 .
25. Breehl L, Caban O. *Physiology, puberty* [Internet]. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; 2023. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK534827/>

26. Oldehinkel A, Verhulst F, Ormel J. Mental health problems during puberty: tanner stage-related differences in specific symptoms, the TRAILS study. *Journal of Adolescence*. 2011;34(1):73–85. doi:10.1016/j.adolescence.2010.01.010.
27. Coast E, Lattot S, Strong J. Puberty and menstruation knowledge among young adolescents in low- and middle-income countries: a scoping review. *International Journal of Public Health*. 2019;64:293–304. doi:https://doi.org/10.1007/s00038-019-01209-0
28. Alimohammadi M, Samani L, Khanjari S, Haghani H. The effects of multimedia-based puberty health education on male students' self esteem in the middle school. *International Journal of Community Based Nursing and Midwifery*. 2019;7(2):109–17. doi: 10.30476/IJCBNM.2019.44882.
29. Heidari F, Mirbagri F, Moridi M. Effects of multimedia-based puberty health education on knowledge, practice, self-esteem and emotion regulation of adolescent girls. *Journal Holistic Nursing and Midwifery*. 2025;35(1):35–44. doi:https://doi.org/10.32598/jhnm.35.1.169.2
30. Tylka T, Piran N. *Handbook of positive body image and embodiment. construct, protective factors, and interventions*. New York: Oxford University Press; 2019.
31. Dorn, L, Hostinar C, Susman E, Prevanidou P. Conceptualizing puberty as a window of opportunity for impacting health and well-being across the life span. *Journal of Research Adolescence*. 2019;29(1):155–76. doi: 10.1111/jora.12431
32. Cherewick M, Lebu S, Su C, Dahl R. An Intervention to enhance social, emotional, and identity learning for very young adolescents and support gender equity: protocol for a pragmatic randomized controlled trial. *JMIR Research Protocol*. 2020;9(12). doi: 10.2196/23071.
33. Fahdi F, Sari H, Manullang H, Sembiring B. Sosialisasi dan edukasi kesehatan reproduksi bagi remaja di SMA Yapim Biru – Biru. *Jurnal Masyarakat Putri Hijau*. 2024;4(3):23–7. doi:http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JP MPH.
34. Barkhordari-Sharifabad M, Vaziri-Yazdi S, Barkhordari-Sharifabad M. The Effect of teaching puberty health concepts on the basis of a health belief model for improving perceived body image of female adolescents: a quasi-experimental study. *BMC Public Health*. 2020;20(370):1–7.
35. Svantorp-Tveiten M, Ivarsson A, Torstveit M, Sundgot-Borgen C, et al. The Healthy body image intervention and reduction in eating disorder symptomatology and muscle building supplement use in high school student: a study of mediating factors. *Frontiers in Psychology*. 2022;13:1–14. doi:10.3389/fpsyg.2022.803654.
36. Crockett L, Deardorff J, Johnson M, Irwin C, Petersen A. Puberty education in a global context: knowledge gaps, opportunities, and implications for policy. *Journal of Research on Adolescence*. 2019;29(1):177–95. doi: 10.1111/jora.12452
37. Gattario K, Frisén A. From Negative to positivity body image :men's and women's journey from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*. 2019;28:53–65. doi: 10.1016/j.bodyim.2018.12.002.
38. Wilson V. *Research methods : content analysis. Evidence Based Library and Information Practice*. 2011;64:177–9.
39. Ogle J, Park J, Monhait N. Positive body image through an interactive body positivity program: a positive psychology perspective. In: Vol. 76. 2019. p. 1–3. doi: https://doi.org/10.31274/itaa.8271
40. Subardjo R, Putri T, Roseliza-Murni A, Salina binti Nen, Aun S. The Relationship between positive thinking and body image in youth in Yogyakarta. In. 2023. p. 360–5. doi:https://doi.org/10.2991/978-94-6463-190-6_45.
41. Agestianti R, Mustafid A, Andari N, Azzahra Ft, dkk. Efektivitas pelatihan positive self talk dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa baru Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia. Vol. 7. 2024;7(1):132–42. doi:https://doi.org/10.56013/jcbkp.v7i1.2588
42. Eryilmaz A, Kara A, Uzun A. The Mediating role of positive body image between friendship qualities, well-being strategies and identity development among adolescents. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*. 2024;43:23874–91. doi:https://doi.org/10.1007/s12144-024-06092-4.
43. Hadori M. Proses pembentukan identitas santri pada remaja pondok pesantren salafiyah syafi'iyah situbondo. *Lisan Al Hal Jurnal Pengembangan Pemikiran Dan Kebudayaan*. 2012:205–6.