

PENGARUH BODY IMAGE TERHADAP SELF-ESTEEM PADA REMAJA FANS K-POP

Raudhatul Husna, Devi Rusli
Universitas Negeri Padang
e-mail: raudhatulhusna1015@gmail.com

Abstract: *Effect of body image to self-esteem on K-Pop fans adolescents. This research aims to determine effect of body image to self-esteem on K-Pop fans adolescents. Body image and self-esteem are the important issues in adolescence who faced with puberty will feel the change of his body parts, so they will pay more attention and make a judgement of their body. This research uses a quantitative method and carried out on 110 adolescents aged 12-18 years old who are a K-Pop fans in Padang, West Sumatera. The data collection process uses a Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) scale and self-esteem scale which has been develop from Coopersmith theory. The data analysis uses a simple regression analysis technique, shows the significance values 0,225 ($p > 0,005$) that indicates that there is no effect of body image on self-esteem in K-Pop fans adolescents.*

Keyword: *Body image, self-esteem, adolescent, K-Pop*

Abstrak: *Pengaruh body image terhadap self-esteem pada remaja fans K-Pop. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh body image terhadap self-esteem pada remaja fans K-Pop. Body image dan self-esteem merupakan persoalan penting pada masa remaja yang dihadapkan dengan pubertas akan merasakan bagian tubuhnya mengalami perubahan, sehingga remaja akan lebih memperhatikan dan melakukan penilaian terhadap bagian tubuhnya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dan dilakukan pada 110 remaja perempuan berusia 12-18 tahun yang merupakan fans K-Pop di Kota Padang, Sumatera Barat. Pengumpulan data menggunakan skala Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ-AS) dan skala self-esteem yang telah dikembangkan dari teori Coopersmith. Analisis data menggunakan teknik uji analisis regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi 0,225 ($p > 0,005$) yang menandakan bahwa tidak terdapat pengaruh body image terhadap self-esteem pada remaja fans K-Pop.*

Kata kunci: *Body image, self-esteem, remaja, K-Pop*

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi seorang anak menuju dewasa (Sarwono, 2016), masa ini ditandai dengan perubahan-perubahan fisik dan psikis yang dikenal dengan pubertas. Masa remaja ditandai dengan pubertas, adanya pertumbuhan fisik dan kematangan organ reproduksi (Papalia, 2008). Dampak dari ledakan pertumbuhan membuat remaja sering melakukan penilaian terhadap fisiknya. Perilaku sering memerhatikan penampilan tersebut dilakukan untuk mendapatkan penghargaan atas dirinya (Lubis, 2016). Penghargaan diri atau *self-esteem* remaja yang jika terpenuhi akan menumbuhkan sikap percaya diri, kuat menghadapi rasa sakit dan perasaan damai (Lubis, 2016).

Masa remaja merupakan masa transisi yang memiliki banyak tekanan karena terjadi banyak perubahan perkembangan (Santrock, 2009). Remaja yang mendapat tugas baru untuk belajar menjadi lebih dewasa dan mengharuskan remaja untuk memiliki *self-esteem*. *Self-esteem* merujuk pada pandangan individu pada dirinya sendiri (Santrock, 2009). Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self-esteem* mengacu pada evaluasi yang dilakukan individu dan memandang dirinya sendiri yang mengarah pada sikap penerimaan atau penolakan. *Self-esteem*

bervariasi dari positif hingga negatif, individu dengan *self-esteem* negatif meyakini diri mereka sebagai sosok yang tidak berharga dan cenderung merasa malu terhadap dirinya (Lubis, 2016).

Self-esteem memiliki peran sentral dalam kesehatan mental remaja. *Self-esteem* yang rendah memicu kerentanan terhadap *body image* seseorang (Cash, 2012). Individu yang rendah *self-esteem*-nya merasa rendah diri dan tidak dapat menempatkan diri sebagai anggota masyarakat secara baik (Snyder & Lopez, 2002).

Salah satu faktor yang mempengaruhi *self-esteem* adalah *body image*. Cash (2012) menjelaskan *body image* adalah perbedaan antara ukuran tubuh ideal dengan persepsi individu. Persepsi tentang penampilan ini sering muncul pada masa kanak-kanak dan semakin bertambah pada masa remaja (Papalia, 2008).

Body image terbentuk di tahun-tahun awal remaja, yang didasarkan pada interaksi terus menerus antara gambaran tubuh ideal dengan kenyataan sesungguhnya (Cash, 2012). Remaja awal adalah periode penting dari perkembangan *body image*, terkhusus pada perempuan. Prinsip dasar dari *body image* adalah bagaimana seseorang menerima tubuhnya sendiri. Individu bisa

menerima diri mereka sendiri secara rendah atau tinggi tergantung pribadi (Cash, 2012).

Remaja mengembangkan minatnya selama masa pubertas, minat tersebut diantaranya minat rekreasi, sosial dan pribadi (Hurlock, 2003). Minat akan membentuk kepribadian unik pada setiap individu. Pada saat ini banyak remaja yang memiliki minat pada *K-Pop* atau kebudayaan Korea terutama remaja perempuan.

Remaja yang fans *K-Pop* sudah tidak asing dengan penggunaan media sosial. Kegiatan mengakses media sosial dapat berdampak pada *body image* remaja. Aprilisa (2017) menyebutkan dampak dari media sosial bagi kesehatan remaja terkhusus pengguna aktif, mengalami kecemasan, kualitas tidur, depresi hingga gangguan makan. Remaja perempuan juga merasa penampilan kurang menarik jika dibandingkan dengan orang lain yang dilihat di media sosial.

Wawancara singkat yang telah dilakukan pada 10 remaja dari tiga fanclub *K-Pop* di Kota Padang, menunjukkan rata-rata dari remaja tersebut mengakses media sosial hampir setiap saat. Hal ini menunjukkan bahwa pada umumnya remaja fans *K-Pop* aktif dalam menggunakan media sosial. Laporan Firmansyah (2018) tentang penelitian yang dilakukan di *University of South Wales*, penelitian ini dilakukan pada

100 mahasiswi yang dibagi menjadi 4 kelompok berdasarkan durasi menggunakan media sosial. Hasilnya menunjukkan semakin banyak waktu yang dihabiskan dalam menggunakan media sosial, maka seseorang akan memiliki *body image* yang tidak baik. Para perempuan akan membandingkan diri mereka dengan orang lain dan berpikir orang yang langsing lebih menarik dan percaya diri, sehingga mereka termotivasi untuk memperbaiki tubuh mereka.

Body image dan *self-esteem* merupakan masalah yang cukup menonjol selama masa remaja dan pubertas, juga dapat berlanjut hingga sepanjang masa hidupnya. Sesuai dengan pendapat Cash (2012) bahwa individu dengan *self-esteem* yang lebih rendah cenderung melaporkan ketidakpuasan dengan ukuran atau bentuk tubuh mereka. Karena *body image* mewakili sebagian besar konsep diri seseorang, tidak mengherankan bahwa *self-esteem* dan ketidakpuasan tubuh saling terkait.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menurut Sugiyono (2013), metode kuantitatif adalah penelitian berupa angka-angka dan analisis yang menggunakan statistik. Tujuan dari penelitian kuantitatif adalah untuk menguji hipotesis yang ditetapkan. Sampel penelitian ini adalah 110

remaja fans *K-Pop* di Kota Padang yang berusia 12 sampai dengan 18 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah *incidental sampling*. Dalam teknik ini penentuan sampel berdasarkan pada kebetulan, siapa saja subjek yang ditemui secara acak dan dianggap cocok dengan kriteria (Martono, 2014).

Penelitian ini menggunakan alat ukur untuk *self-esteem* dengan skala yang dikembangkan oleh Kurniawan (2017) dari teori Coopersmith yaitu *power* (kekuatan), *significance* (keberanian), *virtue* (kebajikan) dan *competence* (kompetensi). Jumlah aitem terdiri dari 48 dan berbentuk skala *likert*. Sedangkan untuk mengukur *body image* digunakan skala MBSRQ-AS (*Multidimensional Body Self Relation Questionnaire Appearance Scale*) yang berbentuk skala *likert*, skala ini dikembangkan oleh Cash dan telah diadaptasi oleh Putri (2017) kedalam bahasa Indonesia yang terdiri atas 34 aitem, terdiri atas beberapa aspek yaitu: *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body*

area satisfaction, *overweight preoccupation*, *self-classified weight*.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah uji analisis regresi linier sederhana. Analisis regresi sederhana digunakan untuk menguji signifikan atau tidaknya hubungan dua variabel melalui koefisien regresinya (Misbahuddin, 2013). Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji coba terhadap alat ukur body image MBSRQ-AS kepada 75 subjek di Kota Bukittinggi. Sehingga didapatkan reabilitas sebesar 0,873 dan dari total 34 aitem dinyatakan 6 aitem gugur. Setelah melaksanakan uji coba tahap berikutnya peneliti melakukan pengambilan data di Kota Padang kepada 110 subjek yang merupakan remaja fans *K-Pop*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek penelitian adalah remaja fans *K-Pop* di kota padang yang berusia 13-18 tahun. Berikut adalah tabel sebaran usia subjek penelitian:

Tabel 1. Sebaran Usia Subjek Penelitian

Usia	N	Persentase (%)
Remaja awal (12-15 tahun)	26	23,64
Remaja tengah (16-18 tahun)	84	76,37
Total	110	100%

Berdasarkan deskripsi data *body image* didapatkan hasil bahwa *mean* empirik lebih besar dari pada *mean* hipotetik. Berarti secara umum *body image* remaja fans *K-Pop* di Kota Padang lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Nilai *mean* dari *body image* adalah $\mu_e=1441.01 > \mu_h=70$, hal ini menunjukkan bahwa *body image* subjek

penelitian lebih tinggi dari pada umumnya. Subjek penelitian akan dikategorikan menjadi 3 tingkat, kategorisasi didasarkan pada skor hipotetik yang telah didapat sebelumnya. Pada penelitian ini rata-rata subjek berada pada kategori tinggi, hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 2. Kategorisasi data *Body Image*

Standar deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	Persentase (%)
$(\mu+1.0\sigma) \leq X$	$84 \leq X$	Tinggi	108	98.18%
$(\mu-1.0\sigma) \leq X < (\mu+1.0\sigma)$	$56 \leq X < 84$	Sedang	1	0.91%
$X < (\mu-1.0\sigma)$	$X < 56$	Rendah	1	0.91%
Jumlah			110	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat kategori *body image* subjek penelitian secara umum berada pada tingkat yang tinggi, ini berarti subjek penelitian memiliki persepsi, kepercayaan, perasaan lebih tinggi tentang tubuhnya dari pada populasi pada umumnya. Sebanyak 108 (98,18%) subjek penelitian dikategorikan tinggi, artinya subjek penelitian memiliki *body image* yang tinggi. Sebanyak 1 (0,91%) subjek penelitian dikategorikan sedang dan sebanyak 1 (0,91%) subjek yang dikategorikan rendah.

Deskripsi data hasil penelitian *self-esteem* didapatkan hasil bahwa *mean* empirik

lebih besar dari pada *mean* hipotetik. Berarti secara umum *self-esteem* remaja fans *K-Pop* di Kota Padang lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Nilai *mean* dari *body image* adalah $\mu_e=127,15 > \mu_h=120$, hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* subjek penelitian lebih tinggi dari populasi pada umumnya. Subjek penelitian dikategorisasikan menjadi 3 tingkat, pada penelitian ini rata-rata subjek berada pada kategori sedang, hal ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3. Kategorisasi *Self-esteem*

Standar deviasi	Skor	Kategorisasi	Subjek	
			F	Persentase (%)
$(\mu + 1.0 \sigma) \leq X$	$144 \leq X$	Tinggi	14	12.72%
$(\mu - 1.0 \sigma) \leq X < (\mu + 1.0 \sigma)$	$96 \leq X < 144$	Sedang	93	84.55%
$X < (\mu - 1.0 \sigma)$	$X < 96$	Rendah	3	2.73%
Jumlah			110	100%

Berdasarkan data pada tabel diatas dapat dilihat kategori *self-esteem* subjek penelitian secara umum berada pada tingkat yang sedang, ini berarti subjek penelitian memiliki pandangan dan penilaian individu pada dirinya berada pada tingkat sedang. Sebanyak 93 (84,55%) subjek penelitian dikategorikan sedang, artinya subjek penelitian memiliki *self-esteem* yang sedang. Sebanyak 14 (12,72%) subjek penelitian dikategorikan memiliki *self-esteem* yang tinggi dan 3 (2,73%) subjek penelitian dikategorikan memiliki *self-esteem* rendah.

Uji normalitas dilakukan untuk melihat sebaran data bersifat normal atau tidak. Sebaran data yang normal menandakan subjek dianggap telah mewakili populasi yang ada. Pada peneitian ini, uji normalitas dilakukan dengan analisis *Kolmogorov-Smirnov Test* pada program *SPSS 23.00*. Hasil uji normalitas diperoleh koefisien normalitas dari variabel *body image* dan *self-esteem* nilai p sebesar 0,200 ($p > 0,05$). Hasil

tersebut menunjukkan bahwa nilai p masing-masing variabel lebih dari 0,05 berarti dapat disimpulkan bahwa kedua variabel terdistribusi dengan normal.

Uji linieritas dilakukan sebelum menguji hipotesis dengan analisis regresi sederhana. Tujuan melaksanakan uji linieritas untuk melihat status linier atau tidaknya suatu distribusi data penelitian (Winarsunu, 2009). Hasil yang didapat nilai *deviation from linearity* adalah $0,284 > 0,05$, dapat diartikan bahwa data memiliki hubungan yang linier.

Uji hipotesis menggunakan analisis regresi sederhana. Uji hipotesis dilakukan untuk melihat diterima atau ditolaknya taraf signifikansi statistik koefisien jalur yang dihasilkan (Winarsunu, 2009). Pada penelitian ini peneliti menggunakan teknik analisis regresi sederhana atau anareg sederhana menggunakan program *SPSS 23.00*. Berikut akan dijelaskan lewat tabel dibawah ini.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Sederhana

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	368.870	1	368.870	1.490	.225
Residual	26740.803	108	247.600		
Total	27109.673	109			

Hasil pengolahan tersebut didapatkan nilai F sebesar 1.490 dan nilai p sebesar 0,225 ($p > 0,05$), hasil ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh variabel *body image* (X) terhadap variabel *self-esteem* (Y). Dari tabel dapat disimpulkan bahwa H_a ditolak dan H_o diterima. Oleh karena itu, H_o yang berbunyi tidak terdapat pengaruh signifikan *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* dalam penelitian ini dapat diterima.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui *body image* pada remaja *fans K-Pop*, *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* serta bagaimana pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop*. Setelah dilakukan serangkaian uji statistik didapatkan bahwa H_o yaitu tidak terdapat pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* diterima. Berdasarkan uji regresi linier sederhana yang dilakukan untuk menguji pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* menunjukkan hasil negatif. Sehingga

dapat disimpulkan H_o pada penelitian ini yang berbunyi tidak terdapat pengaruh signifikan *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* dalam penelitian ini diterima.

Beberapa penelitian yang melihat hubungan antara *body image* dan *self-esteem* pada remaja yang telah dilakukan sebelumnya oleh Henggaryadi (2012) yang meneliti *body image* dan *self-esteem* pada remaja laki-laki yang mengikuti latihan kebugaran (*fitness*) menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Penelitian lain juga yang telah dilakukan pada remaja perempuan oleh Ratnasari, Yunani dan Prasida (2013) yang menunjukkan hubungan yang signifikan antara kedua variabel *body image* dan *self-esteem*. Selain pada remaja penelitian juga dilakukan pada wanita dewasa awal (mahasiswi) oleh (Abamara, 2014) di Nnamdi Azikiwe, Nigeria dan Solistiawati (2013) di Jakarta. Kedua hasil penelitian tersebut juga menunjukkan memiliki hubungan yang signifikan antara *body image*

dan *self-esteem* pada masing-masing subjek penelitiannya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa remaja *fans K-Pop* memiliki *body image* yang lebih tinggi atau positif dari rata-rata populasi pada umumnya. Hal ini didapatkan dari perbandingan skor hipotetik dan skor empirik penelitian. Remaja *fans K-Pop* di Kota Padang hampir seluruhnya memiliki tingkat *body image* yang tinggi atau positif, hal ini dilihat setelah mengkategorikan data penelitian. Artinya subjek penelitian yang merupakan remaja *fans K-Pop* memiliki persepsi, perasaan dan penerimaan yang tinggi terhadap tubuhnya.

Cash, (2012) menjelaskan bahwa elemen dasar dari *body image* adalah bagaimana penerimaan seseorang terhadap tubuhnya. Seseorang bisa menerima diri mereka rendah atau tingginya tergantung pada pribadi. Maka dapat diartikan jika subjek penelitian yang merupakan remaja *fans K-Pop* memiliki penerimaan yang tinggi terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa *body image* dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya media massa, keluarga dan teman sebaya.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa remaja *fans K-Pop* memiliki *self-esteem* yang tinggi

dari pada populasi pada umumnya. Hal ini diperoleh dari hasil perbandingan antara skor hipotetik dan skor empirik data penelitian. Remaja *fans K-Pop* di Kota Padang pada umumnya berada pada tingkat *self-esteem* yang sedang, hal ini dapat dilihat setelah melakukan kategorisasi data penelitian. Artinya subjek yang merupakan remaja *fans K-Pop* memiliki evaluasi atau pandangan terhadap diri dalam tingkat yang sedang. *Self-esteem* sedang adalah hasil dari tidak memiliki paparan yang cukup terhadap faktor yang mengarah pada *self-esteem* yang tinggi maupun rendah. Kondisi ini berada diantara *self-esteem* tinggi dan rendah sehingga memiliki karakteristik yang unik (Mruk, 2006).

Coopersmith (1967) berpendapat bahwa *self-esteem* mengacu pada evaluasi dan proses individu dalam memandang dirinya, pandangan ini menghasilkan sikap penerimaan atau penolakan. *Self-esteem* juga diartikan sebagai pendapat individu atas kelayakan dirinya yang dimanifestasikan dalam sikap terhadap dirinya sendiri. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa subjek secara umum memiliki pandangan terhadap diri yang menghasilkan sikap penerimaan sekaligus penolakan, mereka memandang diri sebagai seseorang yang cukup layak.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian serupa yang telah dilakukan sebelumnya oleh Clay, Vignoles dan Dittmar (2005) di London, yang dilakukan pada remaja perempuan dengan diperlihatkan nyafoto model bertubuh sangat kurus hingga model bertubuh rata-rata. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh gambaran media dalam kepuasan tubuh dan *self-esteem* pada remaja. Selain itu penelitian ini juga menemukan bahwa tidak terdapat perbedaan antara kepuasan tubuh dan *self-esteem* pada remaja yang dilihatkan foto model bertubuh sangat kurus dan foto model bertubuh rata-rata.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan hipotesis mengenai pengaruh *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop*, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut: Secara umum tingkat *body image* pada remaja *fans K-Pop* memiliki rerata hipotetik yang lebih rendah dibandingkan dengan rerata empirik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian yang merupakan remaja *fans K-Pop* memiliki *body image* yang lebih positif dari pada populasi pada umumnya. Selain itu, didapatkan bahwa

subjek penelitian memiliki kategori skor dalam tingkat yang juga tinggi.

Tingkat *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop* secara umum memiliki rerata hipotetik yang lebih rendah dari pada rerata empirik. Hal ini menunjukkan bahwa subjek penelitian yang merupakan remaja *fans K-Pop* memiliki *self-esteem* yang positif dibanding dengan populasi pada umumnya. Selain itu juga dalam penelitian ini didapatkan bahwa subjek penelitian memiliki skor kategori dalam taraf sedang.

Berdasarkan uji analisis regresi sederhana linier yang telah dilakukan didapatkan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan *body image* terhadap *self-esteem* pada remaja *fans K-Pop*. Hal ini menandakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

Saran

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan yang telah dilaksanakan sebelumnya, peneliti menyarankan:

1. Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan psikologi perkembangan khususnya dengan tema *body image* dan *self-esteem* remaja.
2. Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan memberi pengetahuan kepada masyarakat khususnya pada

remaja bahwa *body image* bukan satu-satunya faktor yang menentukan *self-esteem* seseorang.

3. Bagi peneliti selanjutnya yang akan mendalami tema *body image* atau *self-esteem* agar dapat menjadikan penelitian

ini sebagai acuan untuk lebih mengembangkan penelitian berikutnya. Selain itu peneliti selanjutnya diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mempengaruhi *self-esteem* selain *body image*

DAFTAR RUJUKAN

- Abamara, N. (2014). Relationship between body image and self-esteem among female undergraduate of behavioural sciences. *IOSR Journal of Humanities and Soscial Science*, 19(1), 1-5.
- Aprilisa, E. (2017). Media sosial memicu remaja lakukan diet sembarangan. Dikutip pada 30 maret 2019 dari <https://www.teens.co.id/read/3565/media-sosial-memicu-remaja-lakukan-diet-sembarangan>
- Cash, T. (2012). *Encyclopedia of body image and human appearannce*. Virginia: Academic press.
- Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body image and self-esteem among adolescent girls: Testing the influence of sociocultural factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451–477.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedent of self-esteem*. San Fransisco: H. Freeman and Company.
- Firmansyah, I. (2018). Media sosial pengaruhi citra tubuh perempuan. Dikutip pada 4 desember 2018 dari http://koran-sindo.com/page/news/2018-05-07/4/14/Media_Sosial_Pengaruhi_Citra_Tubuh_Perempuan
- Henggaryadi, G. (2012). Hubungan antara body image dengan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan. 00, 1–23. Dikutip dari <http://repository.gunadharma.ac.id/>
- Hurlock, E. B. (2003). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (Kelima). Jakarta: Erlangga.

- Kurniawan, A. (2017). *Hubungan antara body image dan harga diri pada remaja pria yang mengikuti latihan fitness/kebugaran*. (Skripsi). Universitas Negeri Padang, Bukittinggi.
- Lubis, N. L. (2016). *Depresi tinjauan psikologi*. Jakarta: Kencana.
- Martono, N. (2014). *Metode penelitian kuantitatif: analisis isi dan analisis data sekunder*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Misbahuddin, I. H. (2013). *Analisis data penelitian dengan statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Mruk, C. (2006). *Self-esteem, research, theory & practice*. New York: Springer Publishing Company.
- Papalia, D. E. (2008). *Human development (Psikologi perkembangan)* (Kesembilan). Jakarta: Kencana.
- Ratnasari, Yulia., Yunani., Prasida, D. (2013). Hubungan citra tubuh (body image) dengan harga diri remaja putri pada masa pubertas di SMPN 33 Semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*. 3 1,2,3. 84, 1–9.
- Putri, D. J. (2017). *Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang overweight*. (Skripsi). Universitas Negeri Padang, Bukittinggi.
- Santrock, J. W. (2009). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Sarwono, S. (2016). *Psikologi remaja*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2002). *Handbook of Positive*. Oxford University press
- Solistiawati, A. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswi reguler universitas esa unggul). 13(1) 13-20
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Winarsunu, T. (2009). *Statistik dalam penelitian psikologi dan pendidikan*. Malang: UMM Press.