**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN STRES PADA REMAJA PEREMPUAN**

***RELATIONSHIP BETWEEN BODY DISSATISFACTION WITH STRESS IN ADOLESCENT GIRLS***

**Annisa Nurul Izzah Tiarah**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

17081387@student.mercubuana-yogya.ac.id

082190005966

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Hipotesis yang diajukan ialah ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 151 orang yang memiliki karakteristik remaja perempuan (10-22 tahun). Cara pemilihan subjek dengan *purposive sampling.* Pengambilan data penelitian ini menggunakan skala *body dissatisfaction* dan skala stres. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi *product moment* dari Karl Pearson. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi (rxy) sebesar 0,418 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan stres. Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan koefisien determinasi (R2) sebesar 0,175, artinya variabel *body dissatisfaction* memberikan sumbangan efektif sebesar 17,5% terhadap variabel stresdan sisanya 82,5% dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci** : *body dissatisfaction*, perempuan, remaja, stres

***Abstract***

*This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and stress in adolescent girls. The hypothesis proposed is that there is a positive relationship between body dissatisfaction and stress in adolescent girls. Subjects in this study amounted to 151 people who have the characteristics of adolescent girls (10-22 years old). The method of selecting the subject is purposive sampling. The data collection in this study used a body dissatisfaction scale and a stress scale. The data analysis technique used is the correlation product moment from Karl Pearson. Based on the results of data analysis obtained a correlation coefficient (rxy) of 0.418 with p = 0.000 (p < 0.01). These results indicate that there is a significant positive relationship between body dissatisfaction and stress. The acceptance of the hypothesis in this study indicate the coefficient of determination (R2) of 0.175, meaning that the variable body dissatisfaction contributed 17.5% effective against stress variables and the remaining 82.5% is influenced by other factors not examined in this study.*

***Keywords*** *: body dissatisfaction, women, teenagers, stress*

**PENDAHULUAN**

Salah satu periode dalam masa perkembangan adalah masa remaja. Santrock (2014) menjelaskan bahwa usia remaja dimulai pada usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia sekitar 18 hingga 22 tahun. Santrock (2014) juga menyebutkan masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang melibatkan faktor biologis, kognitif dan sosioemosional. Hurlock (2013) mengungkapkan bahwa dibandingkan dengan kelompok anak dan orangtua, masa remaja merupakan masa yang paling berat. Putri ( dalam Mahmud dan Uyun, 2017) menyebutkan bahwa perempuan lebih rentan terhadap kondisi stres, kondisi ini dikendalikan oleh hormon oksitosin, esterogen, dan hormon seks sebagai faktor pendukung yang jelas berbeda tingkatannya pada laki-laki dan perempuan. Pada remaja perempuan sendiri lebih sering merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu masalah ka rena perempuan cenderung lebih emosional dan penuh perasaan (Santrock, 2012).

Semakin bertambah usia remaja, maka kemampuan remaja dalam mengelola stres akan semakin baik, sehingga tingkat stres akan menurun pada usia yang semakin meningkat (Khasanah dan Mamnuah, 2021). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Tentama (2014) gambaran stres dari 72 remaja yang menjadi responden penelitian untuk melihat tingkatan stres terdapat 59 responden (81,9%) cenderung mengalami stres, banyak faktor yang menjadi penyebab stres seperti lingkungan sosial dan keluarga, permasalahan internal dan sulitnya mengatasi stressor sehingga remaja mengalami stres. Hasil data Riset Kesehatan Dasar (Rikesdas, 2013) prevalensi kejadian stres pada remaja meningkat dari tahun ketahun. Sebanyak 6,0% masyarakat Indonesia yang berumur lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional berupa stres, kecemasan, dan depresi.

Stres merupakan respon emosi yang timbul karena adanya suatu rangkaian kejadian yang menekan dalam hidup individu (Lovibond, 1995). Gejala stres menurut Lovibond (1995) yaitu 1) mengalami kesulitan untuk santai, 2) gugup, 3) mudah marah/terganggu, 4) bereaksi berlebihan dan tidak sabar.

Menurut Rice (2012) stres yang terjadi pada individu diakibatkan oleh beberapa stressor yaitu stressor eksternal dan stressor internal. Stressor eksternal adalah faktor-faktor luar yang dapat menyebabkan individu mengalami stres. Stressor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang menyebabkan timbulnya stres.

Stres dapat terjadi karena adanya keterbatasan persepsi individu terhadap penampilan. Persepsi tersebut menyebabkan adanya reaksi sosial individu terhadap *body image* yang dimilikinya (Ardani, 2007). Individu yang memiliki body image negatif merasa tubuhnya tidak menarik, malu dan juga tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Prihaningtyas, 2013). Menurut Cash dan Pruzinsky (2002), individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya disebut *body dissatisfaction.*

Menurut Tariq dan Ijaz (2015) ketidakpuasan pada tubuh atau *body dissatisfaction* merupakan ketidakpuasan individu terhadap citra tubuh yang dimilikinya. Citra tubuh tersebut merupakan pandangan negatif yang disertai dengan adanya ketidaksesuaian persepsi mengenai bentuk tubuh yang dimiliki individu dengan tubuh yang ideal.

Mayoritas remaja lebih banyak memperhatikan penampilan diri dibandingkan aspek lain didalam diri mereka, dan banyak yang tidak suka melihat apa yang mereka lihat di cermin (Denich & Ifdil, 2015). Dibandingkan dengan remaja laki-laki, pada remaja perempuan memiliki perasaan tidak suka terhadap atribut fisiknya karena adanya tekanan kultur (Papalia, 2011). Santrock (2012) mengemukakan bahwa pada remaja perempuan sendiri lebih sering merasa cemas dan stres ketika menghadapi suatu masalah karena perempuan cenderung lebih emosional dan penuh perasaan.

Berdasarkan uraian diatas, maka permasalahan yang diajukan dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan?

**METODE**

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah stres, sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja perempuan sebanyak 151 orang. Teknik yang digunakan untuk pengambilan data sampel yaitu teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel yang didasarkan pada kriteria tertentu yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2012). Data dari penelitian ini diperoleh dari skala stres DASS-42 () dan skala *body dissatisfaction for woman* (BDF-W). Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala pengukuran psikologi. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *Likert* yang digunakan untuk mengungkap sikap pro dan kontra, positif dan negatif, atau setuju tidak setuju terhadap suatu objek sosial (Azwar, 2019). Skala psikologis yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu Skala Stres dan Skala *Body Dissatisfaction*. Item dalam skala-skala tersebut menggunakan 4 alterrnatif jawaban dari skala *Likert* yaitu dengan skor 1 sampai 4 dengan pilihan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skala yang digunakan yaitu skala stres memiliki 13 aitem yang koefisien daya beda bergerak dari 0,324 sampai dengan 0,741 dengan koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,861 dan skala *body dissatisfaction* memiliki 23 aitem yang koefisien daya beda bergerak dari 0,371 sampai dengan 0,648 dengan koefisien reliabilitas *Alpha* sebesar 0,907. Untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*, perhitungan ini dihitung menggunakan program SPSS versi 26 di Windows.

**HASIL**

Berdasarkan data penelitian pada Skala Stres dan Skala *Body Dissatisfaction* diperoleh perhitungan skor hipotetik dan skor empirik. Data skor hipotetik dan skor empirik merupakan nilai minimal, nilai maksimal, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Pada Skala Stres terdapat jumlah aitem sebanyak 13 dengan skor rendah 1 dan skor tinggi 4. Data hipotetik yang diperoleh dengan skor minimal adalah 13 x 1 = 13 dan skor maksimal adalah 13 x 4 = 52, rata-rata (*mean*) hipotetiknya sebesar (13+52) : 2 = 32,5 dengan standar deviasi (52 – 13) : 6 = 6,5. Sedangkan untuk data skor empirik diperoleh skor minimal 18 dan skor maksimal 47, rata-rata (*mean*) sebesar 33,7 dan standar deviasi sebesar 6,041. Pada Skala *Body Dissatisfaction* terdapat jumlah aitem sebanyak 23 dengan skor rendah 1 dan skor tinggi 4. Data hipotetik yang diperoleh dengan skor minimal adalah 23 x 1 = 23 dan skor maksimal adalah 23 x 4 = 92, rata-rata (*mean*) hipotetiknya sebesar  (23 + 92) : 2 = 57,5 dengan standar deviasi (92 – 23) : 6 = 11,5. Sedangkan untuk data skor empirik diperoleh skor minimal 23 dan skor maksimal 85, rata-rata (*mean*) sebesar 48,7 dan standar deviasi sebesar 11,674.

Kategorisasi pada variabel stres dan *body dissatisfaction* bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang posisinya terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2019). Pada penelitian ini Skala Stres dan Skala *Body Dissatisfaction* dikategorisasikan menjadi tiga kategorisasi yaitu: tinggi, sedang, dan rendah. Pada variabel stres menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami stres dalam kategori tinggi sebesar 18% (27 subjek), kategori sedang sebesar 69% (104 subjek) dan kategori rendah sebesar 13% (20 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas subjek mengalami stres dalam kategori sedang. Pada variabel *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa remaja perempuan yang mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi sebesar 5% (7 subjek), kategori sedang sebesar 65% (98 subjek) dan kategori rendah sebesar 30% (46 subjek), sehingga dapat disimpulkan pada penelitian ini mayoritas subjek mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori sedang. Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji normalitas, linieritas. Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan pengukuran Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan program SPSS secara komputerisasi. Data penelitian dikatakan normal jika memiliki p > 0,050. Berdasarkan hasil uji Kolmogrov Smirnov untuk variabel stres diperoleh K-S Z = 0,096 dengan p = 0,002 berarti sebaran data tidak mengikuti sebaran data normal. Sedangkan untuk variabel *body dissatisfaction* diperoleh K-S Z = 0,119 dengan p = 0,000 berarti sebaran data tidak mengikuti sebaran data normal. Hasil dari uji linearitas pada variabel stres dan variabel *body dissatisfaction* diperoleh nilai koefisien linear F = 32,143 dengan p = 0,000 (p<0,050) yang artinya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan strespada remaja perempuan merupakan hubungan yang linear. Berdasarkan hasil analisis korelasi menunjukkan terdapat korelasi antara *body dissatisfaction* dengan stres memiliki koefisien (rxy) = 0,418 dengan p = 0,000 (p < 0,01) yang artinya terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Hasil tersebut sejalan dengan hipotesis yang diajukan oleh peneliti bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction*  maka semakin tinggi stres pada remaja perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah stres pada remaja perempuan. Dari hasil analisis nilai (R2) = 0,175 yang berarti sumbangan efektif *body dissatisfaction* terhadap stres sebesar 17,5% dengan demikian 82,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian ini.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian. Diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,418 dengan p = 0,000 (p < 0,01) yang artinya terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima yang artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi pula stres pada remaja perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* pada remaja perempuan maka semakin rendah pula stres pada remaja perempuan.

Hasil penelitian ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Preti dkk (dalam Castenallo, dkk. 2021) yang dalam penelitiannya menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* yang tinggi dikaitkan dengan komplikasi terkait kesehatan seperti indikator stres. Herwina (2006) menemukan bahwa remaja mengalami stres karena masalah fisik. Remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik yang dimilikinya kemudian membandingkan dengan bentuk fisik orang lain hingga standar tubuh yang harus dimiliki perempuan, gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik disebut *body image* (Denich & Ifdil, 2015). Charles & Kerr (dalan Davista, 2016) mengemukakan *body image* negatif membuat individu ingin memperbaiki penampilannya sehingga menyebabkan *body dissatisfaction*. Cash (2002) mengemukakan *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuhnya. Hal tersebut membuat individu mengalami stres seperti yang dikemukakan oleh Rice (2012) yakni individu yang memiliki keterbatasan persepsi terhadap penampilan tubuhnya dapat mengalami stres.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dapat disimpulkan terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Diperoleh koefisien korelasi (rxy) = 0,418 dengan p = 0,000 (p < 0,01). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi stres pada remaja perempuan. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah stres pada remaja perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima yakni, terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan stres pada remaja perempuan. Hasil kategori dalam penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan memiliki *body dissatisfaction* dan stres yang sedang.

**DAFTAR PUSTAKA**

Alidia, F. (2018). Body image siswa ditinjau dari gender. *Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, *14*(2), 79-92.

Amalia, R. R. (2018). Social comparison dan body dissatisfaction padamahasiswi universitas x di yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta

Ardani, T. A. 2007. *Psikologi klinis*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Ashari, A. M., & Hartati, S. (2017). Hubungan antara stres, kecemasan, depresi dengan kecenderungan aggressive driving pada mahasiswa. *Empati*, *6*(1), 1-6.

Asnita, L. (2015). *Hubungan tingkat stres dengan harga diri remaja dilembaga pemasyarakatan* (Doctoral dissertation, Riau University).

Astuty, L. P. A., & Prasida, D. W. (2010). Persepsi mahasiswa D IV kebidanan tentang diet untuk menurunkan berat badan di stikes karya husada semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*.

Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2018). *Reliabilitas dan validitas.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Metodologi psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Cahyono, B. D. (2019). Hubungan antara pemenuhan tugas perkembangan emosional dengan tingkat stres pada remaja. *Jurnal Citra Keperawatan*, *7*(2), 64-71.

Cash, T. F., Pruzinsky, T. (2002). *Body image : a handbook theory,research and clinical*. New York: Guilford Publications.

Castellano, S., Rizzotto, A., Neri, S., Currenti, W., Guerrera, C. S., Pirrone, C & Di Corrado, D. (2021). The relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptoms in young women aspiring fashion models: the mediating role of stress. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *11*(2), 607-615.

Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression inchildren: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, *139*(4), 735.

Davista, O. A. (2016). *Perbedaan body image ditinjau dari tahapperkembangan(remaja dan dewasa awal) dan jenis kelamin(perempuan dan laki-laki) di kelurahan banyumanik kecamatanbanyumanik kota semarang*.  (Disertasi). Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.

Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *JurnalKonseling dan Pendidikan*, *3*(2), 55-61.

Gani, I., & Amalia, S. (2015). *Alat analisis data: aplikasi statistik untuk penelitian bidang ekonomi dan sosial edisi 1*. Yogyakarta: CV Andi Ofset.

Gimon, N. K., Malonda, N. S., & Punuh, M. I. (2020). Gambaran stres dan body image pada mahasiswa semester VI fakultas Kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi selama masa pandemi covid 19. *KESMAS*, *9*(6).

Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Hall, M. (2009). Predictors of body dissatisfaction among adolescent females. Paper based on a program presented at the american counseling association annual conference and exposition, Charlotte:North Carolina.

Herlina. (2013). *Bibliotherapy: mengatasi masalah anak dan remaja melalui buku*. Bandung: Pustaka Cendekia Utama

Khairunnisa, D., Hidayati, N. O., dan Setiawan, S. (2016). Tingkat stress pada remaja wanita yang menikah dini di kecamatan babakancikao kabupaten purwakarta. *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol.4, No.2, hal 67-76.

Khasanah, S. M. R., & Mamnuah, M. (2021). Tingkat stres berhubungan dengan pencapaian tugas perkembangan pada remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, *4*(1), 107-116.

Krapić, N., Hudek-Knežević, J., & Kardum, I. (2015). *Stress in adolescence: Effects on development.*

Kumalasari, M. (2015). Hubungan antara self compassion dengan body dissatisfaction pada wanita menopause. *Disertasi*. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta

Lukaningsih, Z. L., dan Bandiyah, S. (2011). *Psikologi kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Mahmud, R., & Uyun, Z. (2017). Studi deskriptif mengenai pola stress pada mahasiswa praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *1*(2).

Marshall,C & Lengyel, C. (2012). Body dissatisfaction among middle aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, Vol. 73, no. 2, hal. 241-247

Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegija pranata semarang. *Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring*, *1*(1), 49-62.

Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disordered behavior.* Oxford: Blackwell.

Oktaviani, F., Djamal, N. N., & Sunardi, I. (2018). Gambaran coping strategy pada remaja puteri yang melakukan pernikahan dini.  *Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *5*(1), 23-42.

Papalia, Diane E., dkk. (2011). *Human development (Psikologi Perkembangan)*. Jakarta: Kencana.

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). Fundamental keperawatan. Vol.2. (Edisi.7). Jakarta: Salemba Medika.

Prihaningtyas, R.A. 2013. *Diet tanpa pantangan*. Yogyakarta : Cakrawala.

Putra, W. Y. D., Hadiati, T., & Sarjana, W. (2017). Perbedaan tingkat stres dan insomnia pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas diponegoro yang berasal dari semarang dan non semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, *6*(2), 1361-1369.

Rahman, M.M. (2009). *Stress dan penyesuaian diri remaja*. Yogyakarta: Ide Press

Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. Tingkat stres dan indikator stres pada remaja yang melakukan pernikahan dini.  *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, *5*(1), 25-33.

Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa sma di kota kediri tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Edisi Khusus 2019.

Rice, V. H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health : implications for nursing research, theory, and practice*. Sage Publications.

Riduwan. (2012). *Metode & teknik menyusun proposal penelitian.* Bandung: Alfabeta

Rosen, J., Reiter J.C., 1996. *Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder*. A journal in Department of Psychology, University of Vermont, Burlington 05405, USA.

Safarina, Risfani. Sri Rahayu, Makmuroh. (2015). *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member herbalife di bandung*. Bandung.

Safitri, R. M. (2017). *Modul praktikum analisis data.* Yogyakarta: Modul

Santrock, John W. (2002). *Perkembangan masa hidup* (edisi kelima jilid satu). Jakarta: penerbit Erlangga.

Santrock, John W. (2003). *Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga

Santrock, John W. (2012). *Perkembangan masa hidup (edisi ketigabelas jilid satu)*. Jakarta: penerbit Erlangga.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Edisi ketujuh). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (Edisi kesembilan). New York: John Wiley & Sons, Inc.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. PT. Alfabet.

Sumali, E., Sukamto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas hipnoterapi terhadap penurunan body dissatisfaction pada remaja akhir. *Humanitas*, 5(1), 47-57.

Suryabrata, Sumadi. (2005). *Pengembangan alat ukur psikologis*. Yogyakarta: Andi.

Suseno, A. O., & Dewi, K. S. (2014). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan intensi melakukan perawatan tubuh pada wanita dewasa awal. *Empati*, Vol.3. No.3, hal 20-31.

Tariq, M., & Ijaz, T. (2015). Development of body dissatisfaction scale for university students. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 305-322.

Tentama, F. 2014. Dukungan sosial dan post-traumatic stress disorder pada remaja penyintas gunung merapi. *Jurnal Psikologi Undip*. 13 (2): 133-138.

Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). Relationship of body image with eating disorder in female adolescent. *Jurnal Ilmu Keperawatan: Journal of Nursing Science*, *8*(1), 53-59.

Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., & Hastuti, J. (2015). obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di daerah istimewa yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, *11*(4), 161.

Widyana, R., Sumiharso, & Safitri, R. M. (2020). Psychometric properties of internet-administered version of depression, anxiety and stress scales (dass-42) in sample indonesian adult. *Talent Development & Excellence*, *12*(2), 1422–1434.