

HUBUNGAN SELF CONFIDENCE DAN HAPPINESS DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA

Sofia Agna F.U¹

Dyan Evita Santi²

Rahma Kusumandari³

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru 45
Surabaya^{1,2,3}

E-mail:

sofiaagna12@gmail.com

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-confidence and happiness with body image in teenagers. This study uses quantitative methods to achieve the research objectives. The research subjects used in this study were teenagers aged 16 to 18 years who were in the city of Mojokerto, the respondents found 132 people. This research is a population study research. The measuring instrument uses a self- confidence and happiness scale and uses The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire -Appearance Scales to test body image in teenagers. The research data were analyzed using multiple linear regression analysis. The results of data analysis showed a significant level coefficient $p = 0.001$ ($p < 0.05$), it can be interpreted that self-confidence and body image are interrelated. The correlation between happiness and body image is 0.290 with a significance of 0.005 ($p < 0.05$) there is a significant relationship between self-confidence and happiness with body image in teenagers. From these results it can be said that the higher the self- confidence and happiness obtained in teenagers, the effect on the body image experienced. The hypothesis that there is a relationship between self-confidence and happiness with body image in teenagers is accepted.

Keywords: Self Confidence, Happiness, Body Image, Teenagers

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara hubungan *self-confidence* dan *happiness* dengan *body image* pada remaja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk mencapai tujuan penelitian. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah remaja yang berusia 16 tahun hingga 18 tahun yang berada di kota Mojokerto responden berjumlah 132 orang. Penelitian ini merupakan penelitian studi populasi. Alat ukur menggunakan skala *self-confidence* dan *happiness* serta menggunakan *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire -Appearance Scales* untuk menguji *body image* pada remaja. Data penelitian dianalisis menggunakan uji analisis regresi linier berganda. Hasil perhitungan analisis data menunjukkan koefisien taraf signifikan $p = 0.001$ ($p < 0,05$), maka dapat diartikan bahwa *self-confidence* dengan *body image* saling berhubungan. Korelasi antara *happiness* dengan *body image* sebesar 0,290 dengan signifikansi 0.005 ($p < 0,05$) terdapat hubungan yang signifikan antara *self-confidence* dan *happiness* dengan *body image* pada remaja. Pada hasil ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi atau rendahnya *self-confidence* dan *happiness* yang diperoleh remaja maka berpengaruh pada *body image* yang dialami. Hipotesis yang berbunyi ada hubungan antara *self-confidence* dan *happiness* dengan *body image* pada remaja diterima.

Kata Kunci: *Self Confidence, Happiness, Body Image, Remaja*

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa – masa yang penuh dengan hal unik dan berwarna. Masa remaja adalah fase pertumbuhan dan perkembangan yang paling menyenangkan dan sekaligus menjadi fase yang memerlukan banyak perhatian. Masa remaja berlangsung dari usia 12-21 tahun yang di bagi menjadi masa remaja awal 12-15 tahun, masa remaja pertengahan 15-18 tahun, dan masa remaja akhir 18-21 tahun. Pada fase remaja ini perubahan fisik mulai terjadi, perubahan fisik yang terjadi menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan. Mayoritas anak muda lebih memperhatikan penampilan mereka ketimbang aspek lain dalam diri mereka, dan banyak diantara mereka yang tidak suka melihat diri mereka di cermin (Denich & Ildil, 2015).

Para remaja mengembangkan gambaran pribadi tentang bagaimana bentuk tubuh mereka, dimana hal tersebut terkait erat dengan *body image*. *Body image* merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya. *Body image* merupakan bentuk persepsi atau penilaian terhadap diri sendiri bagaimana seorang individu melihat keadaan dirinya (Cash, 2009). Masa remaja merupakan masa kritis bagi perkembangan pemahaman, keyakinan, dan menghadapi tugas-tugas perkembangan. Tugas perkembangan yang dimaksud seperti membentuk identitasnya, membentuk jati dirinya, menerima perubahan karakteristik fisik, dan mempelajari keterampilan untuk gaya hidup sehat.

Sejumlah stresor dalam remaja meliputi kehidupan pribadi, sekolah, dan orang tua, serta kesulitan dalam mengikuti perubahan tubuh mereka yang cepat. Keadaan seperti itu dapat menghambat kesejahteraan subjektif remaja awal dan membahayakan keberhasilan pemenuhan tugas-tugas perkembangan utama. Sehingga jika hal tersebut terjadi akan mempengaruhi proses perkembangan seorang remaja (Ratnawati & Sofiah, 2012). *Body image* mampu dikelompokkan menjadi dua yaitu *body image* positif dan *body image* negatif. *Body image* positif memiliki arti bahwa seseorang telah mampu menghargai dan menerima segala kekurangan yang dimiliki oleh tubuhnya. Remaja mampu menyadari bahwa setiap manusia pasti memiliki kekurangan dan hal tersebut adalah hal yang wajar (Ramanda et al., 2019). Remaja yang

memiliki *body image positif* cenderung memiliki rasa kepuasan terhadap kondisi tubuh yang dimilikinya serta menghargai diri sendiri, menjaga tubuh dengan baik, memandang baik akan kondisi tubuh yang dimiliki dan menyukuri keadaan tersebut (Andiyati, 2016).

Pengaruh *body image* yang positif akan mempengaruhi cara remaja untuk berperilaku hidup sehat, seperti melakukan olahraga teratur menjadwalkan aktifitas tersebut dikegiatan sehari-harinya, serta mengkonsumsi makanan yang memiliki nilai gizi yang baik untuk tubuhnya (Mukhlis, 2013). Sedangkan *body image* negatif adalah penilaian pandangan negatif seorang individu terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya (Maryam & Ifdil, 2019). *Body image* negatif biasanya akan mempengaruhi kondisi psikologis individu. Remaja yang memiliki *body image* negatif akan melakukan berbagai upaya untuk memiliki bentuk tubuh yang proporsional termasuk melaksanakan diet ketat yang berakibat pada penurunan kualitas gizi serta menyebabkan munculnya berbagai macam penyakit (Sugiar & Dieny, 2018). Selain itu dampak negatif dari *body image* yaitu mengakibatkan remaja mengalami harga diri rendah serta akan melakukan diet ketat dan cenderung mengalami gangguan makan yang mengakibatkan rawan sakit dan memiliki tubuh yang tidak sehat karena kekurangan zat yang dibutuhkan oleh tubuh melalui makanan (Mukhlis, 2013). Hasil wawancara dengan remaja yang telah dilakukan oleh peneliti dapat diketahui bahwa salah satu subyek yang berinisial FA mengatakan:

“Aku ingin badanku memiliki berat yang ideal, karena sekarang aku memiliki berat yang tidak ideal, dan berat badan ideal harus di sesuaikan dengan tinggi badan, lalu aku ingin menambah tinggi badanku agar lebih keren dan apabila aku sudah memiliki berat yang ideal semua baju akan cocok denganku”.

Pertumbuhan kecantikan industri di Mojokerto saat ini mengalami kemajuan yang sangat pesat. Hal ini ditandai dengan bermunculannya salon kecantikan atau klinik kecantikan sebagai salah satu sarana pelayanan kosmetika untuk masyarakat luas. Seperti yang terpantau di salah satu klinik kecantikan di Mojokerto klinik kecantikan Larissa Aesthetic Center yang dikenal karena harganya terjangkau ini dipadati pengunjung. Tidak hanya remaja putri dan ibu-ibu, laki-laki juga banyak. Rerata ingin facial supaya tampil glowing. "Biasanya remaja yang datang

ke sini untuk pengobatan jerawat. Banyak juga yang ingin menghilangkan komedo. Kalau ingin bersih sebenarnya harus rutin dua pekan sekali," terangnya.

Berdasarkan uraian diatas peneliti beramsumsi bahwa remaja memiliki permasalahan *body image* dalam fase perkembangannya. Permasalahan yang melibatkan keadaan tubuh dari remaja tersebut, dia menganggap bahwa idealitas terkait penampilan itu ada dan remaja tersebut ingin menjadikan dirinya sendiri sesuai dengan standart tubuh yang diakui oleh keadaan di lingkungan sekitarnya. Munculnya penilaian dikalangan remaja bahwa standart tubuh saat ini yang mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, membuat remaja menilai tubuhnya sendiri secara negative dan menilai dirinya dari kaca mata orang lain dan lingkungan sekitarnya (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor baik dari segi lingkungan sekitar maupun dari segi fisik. Smolak mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body image* individu yaitu berat badan, jenis kelamin, konsep diri, teman sebaya, dan media masa (Prameswari et al., 2013). Sedangkan menurut Leo, faktor yang mempengaruhi *body image* yaitu orang tua, lingkungan, dan diri sendiri (Denich & Ildil, 2015). Harter mengatakan bahwa tampilan fisik sangat berhubungan dengan *self-confidence* seseorang (Santrock, 2019). Remaja yang memiliki rasa percaya diri yang baik, akan mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya sesuai dengan tahap-tahapan dalam perkembangannya, mampu dalam meningkatkan prestasi yang lebih baik, mampu memutuskan suatu hal atas pertimbangan yang telah dipikirkan (Sunastiko et al., 2015).

Self-confidence dan *body image* pada dasarnya terkait dengan perasaan tentang tubuh seseorang sehingga manifestasi tubuh terus-menerus ditetapkan sebagai salah satu penafsir harga diri pada banyak usia. Hal ini didefinisikan sebagai pemikiran yang mendorong dan pesimis terhadap arah diri sendiri. Deskripsi lain dari refleksi tubuh adalah menilai tubuh sendiri secara pribadi melalui pikiran dan perasaan yang terkait (Ratnawati & Sofiah, 2012). Remaja adalah masa-masa untuk menambah relasi merasakan lingkungan baru dan bertemu dengan orang baru. Namun interaksi sosial yang terbentuk tidak selamanya akan

berjalan dengan mulus dan baik, sehingga tidak jarang banyak sekali ditemukan permasalahan di dalam interaksi social yang dilakukan oleh remaja. Banyaknya penilaian terkait standar tubuh dan bagaimana orang menilai standar bentuk tubuh yang sempurna bagi semua orang (Ratnawati & Sofiah, 2012).

Adanya standart tubuh mengakibatkan remaja menjadi kurang percaya diri dan menilai dirinya sendiri dari kaca mata orang lain atau teman sebayanya. Ia tidak memiliki penilaian sendiri karena apa yang dianggap benar adalah apa yang sebagian besar kelompok menganggap sama, jadi apabila halayak memandang suatu kecantikan adalah tinggi, ramping, dan mulus maka penilaian yang benar adalah yang seperti itu. Sehingga secara garis besar penilaian datang dari pendapat umum orang luar (Ratnawati & Sofiah, 2012). Salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* individu adalah *self confidence*, yaitu munculnya perasaan yang positif pada diri individu. *Body image* dan *self-confidence* dalam penelitian yang di lakukan oleh Ni'mah dan Rohmatun menjelaskan bahwa pengaruh *self-confidence* terhadap *body image* termasuk dalam kategori yang tinggi. Tingginya *self-confidence* yang di miliki oleh individu menandakan bahwa seorang individu mempunyai *body image* yang positif.

Rasa percaya diri yang dimiliki oleh remaja menjadi tolak ukur untuk menilai seberapa sehat keadaan jiwa dan metal seorang individu tersebut. Hal itu terjadi karena apabila seseorang memiliki tingkat *self-confidence* yang baik dia akan memandang segala bentuk masalah dari sisi positifnya termasuk dalam menilai kondisi tubuhnya sendiri hal itu yang bisa menghasilkan *body image* yang positif. Seorang individu menilai dan mempersepsikan dirinya sendiri dengan nilai-nilai yang positif dan mampu mendorong seorang individu untuk terus berusaha mengembangkan dirinya untuk memperbaiki yang ada dan mampu mengambil pelajaran dari pengalaman yang dialami. Namun apabila seorang individu tidak terlatih dan tidak memiliki kepercayaan yang baik terhadap dirinya akan mengalami turunnya *self-confidence* dan tidak bisa mengatasi masalah secara cepat. Selalu menilai dirinya kurang dan tidak lebih baik dari orang disekitarnya (Thantaway, 2005).

Menurut Kamus Besar Indonesia yang menerjemahkan bahagia sebagai keadaan atau perasaan senang dan tentram atau bebas dari segala sesuatu yang menyusahkan. Selain itu Carr (dalam Ramanda et al., 2019) juga berpendapat bahwa *happiness* merupakan kondisi positif psikologis yang ditandai dengan kepuasan yang sangat tinggi terhadap hidupnya sehingga dapat dirasakan ada banyak pengaruh yang positif dan sedikit pengaruh negatif. Hal yang dapat membantu remaja menghadapi tugas perkembangan dan stresor kehidupan yang menimpanya adalah *happiness*. *Happiness* telah diartikan sebagai evaluasi emosional dan kognitif positif individu dari kehidupan mereka dan mencakup tiga komponen: kepuasan hidup secara umum, adanya emosi positif, dan tidak adanya emosi negatif.

Kepuasan akan hidup yang dimiliki menjadi point bahwa seorang individu harus merasa cukup dengan keadaannya sekarang termasuk dalam sikapnya yang menilai tubuhnya sendiri dengan baik untuk bisa menghadapi masalahnya dengan keadaan yang mamapu menerima diri dan merasa puas akan dirinya hal itu akan menekan perasaan negative yang selalu menganggap dirinya tidak baik dibandingkan orang lain (Grogan, 2021). Kesejahteraan subjektif, kepuasan hidup, dan *happiness* telah sering digunakan secara bergantian dalam literatur, namun, sementara kepuasan hidup secara umum mengacu pada dimensi kognitif kesejahteraan subjektif, kehadiran emosi positif dan tidak adanya emosi negatif mengacu pada dimensi emosional. Oleh karena itu, pengalaman remaja yang bahagia emosi positif lebih dari emosi negatif dan umumnya mengevaluasi hidupnya secara positif.

METODE

Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan Sampling Insidental / Accidental Sampling. Menurut Sugiyono, (2016;124) Sampling Insidental / Accidental Sampling adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja remaja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data yaitu berusia 16-8 tahun. Pada proses pengumpulan data peneliti dibantu oleh guru-guru SMA yang ada di Mojokerto karena proses pencarian

data bertepatan dengan liburan sekolah maka data yang diambil melalui penyebaran Google Form yang di bantu secara personal untuk disebarakan kepada siswa remaja.

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan metode kuantitatif korelasional. Kerlinger (Sugiyono, 2014) menyatakan bahwa: “Penelitian survei yaitu sebuah penelitian yang dilakukan pada populasi besar maupun kecil, tetapi data yang dipelajari adalah data dari sampel yang diambil dari populasi tersebut, untuk menemukan kejadian-kejadian relatif, distribusi, dan hubungan-hubungan antara variabel sosiologis maupun psikologis”. Lebih lanjut, Lawrence menjelaskan bahwa “penelitian survei adalah penelitian kuantitatif”. Dalam penelitian survei, peneliti menanyakan ke beberapa orang (yang disebut dengan responden) tentang keyakinan, pendapat, karakteristik suatu obyek. Penelitian survei berkenaan dengan pertanyaan tentang keyakinan dan perilaku dirinya sendiri. Penelitian survei menggunakan jenis penelitian kuantitatif dimana nantinya data yang diperoleh dari sampel populasi penelitian kemudian dianalisis sesuai dengan metode statistik yang digunakan lalu diinterpretasikan oleh peneliti. Selain itu, penelitian ini dapat diperoleh informasi mengenai hubungan atau relasi yang terjadi antara variable yang ada atau tidak adanya pengaruh variable satu terhadap variable lain, serta penelitian ini juga menggunakan dua varibael, yaitu variable bebas dan variable terikat, yang mana variable bebas ialah *self-confidence* dan *happiness* lalu untuk variable terikat yakni *body image*.

Identifikasi Variabel Penelitian Variabel – variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Variabel Bebas (X_1) : *Self- Confidence*
2. Variabel Bebas (X_2) : *Happiness*
3. Variabel (Y) : *Body Image*

Selanjutnya, responden pada penelitian ini diminta untuk mengisi setiap pernyataan yang ada pada skala dengan memilih jawaban yang sudah di sediakan. Pada proses ini peneliti memberika empat alternative pilihan jawaban yaitu, Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).terkait kategori Netral (N) tidak digunakan pada alternative jawaban, disebabkan karena kategori

tersebut memiliki makna yang ganda dan akan mengurangi informasi yang bisa di dapat dari responden (Azwar, 2010).

Tabel 3. 1 Skor Skala

Pernyataan	Skor Aitem	
	<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
SangatTidak Setuju	1	4
Tidak Setuju	2	3
Setuju	3	2
Sangat Setuju	4	1

Hasil

Berdasarkan data penelitian yang telah dianalisa dan melalui uji asumsi, uji normalitas menyatakan data dari penelitian ini berdistribusi normal, serta uji linearitas menunjukkan bahwa data linear. Selanjutnya, data penelitian memenuhi uji asumsi, maka teknik yang digunakan untuk menganalisis data adalah teknik analisis regresi berganda guna menguji hipotesis mengenai hubungan antara *self-confidence* dan *happiness* dengan *body image* pada remaja. Hasil uji hipotesis terdapat hubungan yang signifikan antara *self-confidence* dan *happiness* dengan *body image*. Hal ini menjelaskan bahwa variable independen berpengaruh signifikan secara simultan (bersama sama) terhadap variable dependen. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian dapat diterima dan dapat dilihat pada table berikut:

Tabel 4. 1 Hasil Uji F

F Hitung	Signifikansi
33.450	0.000

Diketahui nilai sign 0,000 kritia dari pengujian jika nilai signifikansi kurag dari 0.05 maka berkesimpulan variable independen berpengaruh signifikan secara simultan (bersama sama) terhadap variable dependen. Nilai signifikan yang di dapat sebesar 0,000 (<0.05) maka berkesimpulan bahwa variabel *self confidence* dan *happiness* berpegaruh signifikan secara simultan (bersama sama) terhadap variabel *body image*.

REFERENSI

- Denich, A. U., & Ildil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Cash, Thomas, F. (2004). Body image: Past, Present, future. *Body image: An International Journal of Research*, 1 (1), 1-5.
- Ratnawati, Vivi. (2012). Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri.
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 120-135.
- Andiyati (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. Edisi keempat. *EJournal Bimbingan & Konseling*.
- Mukhlis, A. (2013). Berpikir Positif Pada Ketidakpuasan Terhadap Citra Tubuh (Body Image Dissatisfaction). *Jurnal Psikoislamika*, Vol.10, No. 1. Malang.
- Maryam, S. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri. *Relationship between body image and self acceptance of female students. Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136
- Sugiar, E.I., dan Dieny, F.F. 2018. Hubungan Body Image dengan Asupan Energi dan Protein serta Perilaku Konsumsi Suplemen pada Mahasiswa di Semarang. *Journal of Nutrition College*. 7(1): 31-38.
- Amandeep K., Preksha S.M., Divya S. (2015). Effectiveness of Abdominal Breathing Exercise on Blood Pressure Among Hypertensive Patients. *International Journal of Therapeutic Applications*, Volume 24, 2015. 39-49.
- Mifbakhuddin., Aisha, S., & Prameswari, S. P. (2013). Hubungan obesitas dan harga diri pada remaja putri di kelurahan jomblang kecamatan candisari Semarang.
- Al Uqshari, Yusuf. (2005). *Percaya Diri Pasti*. Jakarta : Gema Insani.
- Ni'mah, Ulfiyatun., & Rohmatun. (2017). Hubungan antara kepercayaan diri dan pola asuh otoritatif dengan citra diri pada mahasiswi yang melakukan perawatan wajah di Klinik kecantikan. *Jurnal Proyeksi*, 12(2), 69-78.

- Thantaway. 2005. Kamus Istilah Bimbingan dan Konseling. Yogyakarta: Kanisius
- Van Workum, N., Scholte, R. H. J., Cillessen, A. H. N., Lodder, G. M. A., & Giletta, M. (2013). Selection, deselection, and socialization processes of happiness in adolescent friendship networks. *Journal of Research on Adolescence*, 23(3), 563–573.
- Yuliani, P. (2013). Hubungan Citra Diri (Self Image) dengan Perilaku Perawatan Wajah yang Dilakukan Pria di Klinik Skin Care Kota Bandung. [Skripsi]. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sunastiko, P. K., Frieda, N. R. H., & Putra, N. A. (2013). Hubungan Antara Citra Diri Dengan Perilaku Konsumtif Dalam Pembelian Produk Kosmetik Pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang. Universitas Diponegoro.
- Irawan, S. D. & Safitri. (2014). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswa Universitas Esa Tunggal. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18–25. [10 September 2015; 17.11].
- Fatimah, S., SumitroA., & ErwinA. (2020). Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi. *Guidance : Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 17(02), 1–8.
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. Second Edition. New York: Guilford Press.
- Cash, T.F & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research and Clinical*. New York: Guilford Publications.
- Kukulu, K., Korukcu, O., Ozdemir, Y., Bezci, A., & Calik, C. (2013). Self-confidence, gender and academic achievement of undergraduate nursing students. *Journal of psychiatric and mental IJEP – International Journal of Educational Psychology*, 7(1)
- Adinugroho, N., Kurniawan, B., Wahyuni, I. (2014). Faktor yang Berhubungan dengan Praktik Safety Driving pada Pengemudi Angkutan Kota Jurusan Banyumanik Johar Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(6), 332–338.

- Ghufron & Risnawita. (2012). *Teori Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Madia
- vandenBos, G R. (2015). *APA Dictionary of psychology*. Washington DC: American Psychological Association
- Tamir, M., Schwartz, S. H., Oishi, S., & Kim, M. Y. (2017). The secret to happiness: Feeling good or feeling right?, *Journal of Experimental Psychology*, 146, (10), 1448–1459
- Yulia Woro Puspitorini. (2012). *Tingkah Laku Prosocial dan Kebahagiaan*. Skripsi, tidak diterbitkan. Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Roscoe, J.T. (1975) *Fundamental Research Statistics for the Behavioral Sciences* [by] John T. Roscoe. Holt, Rinehart and Winston, New York.
- Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington : American Psychological Association.
- Grogan, S. (2008). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children: 2 nd Edition*. New York: Psychology Press.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta : Rineka Cipta