

PENGEMBANGAN SELF IMPROVEMENT BOOK UNTUK MENINGKATKAN BODY IMAGE POSITIF PADA SISWA

Dewi Sartika¹, Evi Afiati², Rochani³

^{1,2,3}Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Sultan Ageng Tirtayasa

12285220017@untirta.ac.id, 2eviafiati@untirta.ac.id, 3rochani1966@untirta.ac.id

ABSTRACT

This study was motivated by the phenomenon of negative body image in schools. Based on a needs assessment conducted on 330 tenth-grade students at MAN 1 Kota Serang, the results showed that the average body image score of the respondents was 73% (moderate category). The distribution analysis indicated that 14% were low, 73% were moderate, and 13% were high. This study aims to develop a self-improvement book to enhance positive body image among students with negative body image. The method used in this study is Research & Development (R&D) employing the ADDIE model (Analysis, Design, Development, Implementation, and Evaluation). The product was developed through a product validity testing phase by experts. The results of the expert validity for the media and content were 87% (Highly Acceptable), language expert validity was 78.57% (Acceptable), and practitioner validity was 97.91% (Highly Acceptable). Consequently, the average score from the overall evaluation was 88.97%, falling into the "Highly Acceptable" category for implementation. Additionally, the results of the pretest and posttest indicated an improvement in body image levels among the limited test subjects. Therefore, the self-improvement book is deemed highly suitable and effective for use as a guidance and counseling tool to help address negative body image among students.

Keywords: Self Improvement Book, Body Image, Guidance and counseling

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh fenomena *body image* negatif yang ada di sekolah. Berdasarkan need asesment yang dilakukan pada 330 siswa kelas X di MAN 1 Kota Serang didapatkan hasil rata-rata tingkat *body image* responden adalah 73% (kategori sedang). Analisis distribusi menunjukkan 14% rendah, 73% sedang, dan 13% tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media self improvement book untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa yang memiliki *body image* negatif. Adapun metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Research & Development* (R&D) dengan model ADDIE (*Analysis, Design, Development, Implementation, dan Evaluation*). Produk yang dikembangkan melalui tahap uji validitas produk oleh para ahli. Adapun hasil dari validitas ahli media dan materi yaitu 87% (Sangat Layak), validitas ahli bahasa yaitu 78,57% (Layak), dan validitas praktisi 97,91% (Sangat Layak). Sehingga diperoleh nilai rata-rata dari keseluruhan penilaian yaitu 88,97% dalam kategori "Sangat Layak" untuk diimplementasikan. Selain itu, hasil dari pretest dan posttest menunjukkan adanya peningkatan tingkat *body image* pada subjek uji coba terbatas. Maka dari itu, media *self improvement book* dinyatakan sangat layak dan efektif digunakan sebagai media layanan bimbingan dan konseling untuk membantu mengatasi *body image* negatif pada siswa.

Kata Kunci: *Self Improvement Book, Body Image, Bimbingan dan Konseling*

A. Pendahuluan

Masa remaja adalah fase penting dalam kehidupan manusia. Menurut Santrok (2007) fase remaja dimulai pada usia 10 sampai 18 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 22 tahun. Pada tahap ini, individu mengalami banyak perubahan, termasuk dalam aspek kognitif, sosio-emosional, dan perkembangan biologis yang terus berkembang dan berubah (Abdillah *et al.*, 2023). Perkembangan remaja secara luas diakui sebagai periode yang penuh dengan tantangan dan kompleksitas. Tahap kehidupan ini sangat penting bagi tubuh karena mengalami pertumbuhan dan transformasi yang signifikan. Menurut Santrock (2003), ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru. Salah satu aspek yang paling mencolok dari proses ini adalah dimulainya masa pubertas atau pertumbuhan fisik yang pesat, di mana anak-anak mengalami perubahan yang nyata dalam penampilan fisik mereka, termasuk peningkatan tinggi badan, massa tubuh, dan ukuran keseluruhan (Terence *et al.*, 2024). Namun,

perubahan ini menciptakan pandangan yang beragam tentang diri mereka sendiri, dengan setiap remaja memiliki gambaran ideal tubuhnya sendiri (Oktafiani, 2023).

Salah satu masalah umum yang sering muncul pada masa remaja adalah pola pikir yang tidak puas terhadap tubuh mereka sendiri. Ketidaksesuaian antara perubahan fisik dan gambaran idealnya dapat menyebabkan berbagai masalah pada remaja. Ketidaksesuaian tersebut mengakibatkan distress dan penurunan fungsi sosial (Sefrina *et al.*, 2018). Hal tersebut yang memicu remaja mengalami masalah, dan ini menjadi penghalang dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Menurut Putro terdapat tugas perkembangan remaja yaitu mampu menerima kondisi fisiknya sendiri beserta segala kualitas yang dimilikinya (Ismatuddiyanah *et al.*, 2023). Oleh karena itu, tugas perkembangan pada remaja perlu terpenuhi karena hal ini mendukung pembentukan identitas diri, kesehatan mental yang baik, serta kemampuan untuk beradaptasi dengan perubahan sosial dan budaya di sekitarnya. Namun, remaja sering memiliki keinginan dan pencarian terus-menerus untuk

memiliki karakteristik fisik yang berbeda dari kenyataan mereka, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap *body image* mereka (Toselli *et al.*, 2021).

Body image merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dia rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas bagaimana kira-kira penilaian orang lain terhadap dirinya (Suntini *et al.*, 2022). *Body image* seseorang bisa bersifat positif atau negatif. *Body image* negatif adalah pandangan diri yang tidak sesuai atau menyimpang dari kenyataan. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang merasa tidak menarik atau tidak sesuai dengan harapan. Orang yang memiliki *body image* negatif cenderung kurang percaya diri, sehingga mengalami kesulitan berbicara di lingkungan sosial. Mereka juga mudah terpengaruh oleh pandangan orang lain dan cenderung menarik diri dari interaksi sosial. Sedangkan *body image* positif adalah penilaian yang baik terhadap diri sendiri, yang mencakup penerimaan diri dan

kesadaran bahwa tidak ada orang yang sempurna (Oktafiani, 2023).

Bagi sebagian besar negara terutama untuk negara maju dan berkembang termasuk di Indonesia, standar bentuk tubuh ideal adalah tubuh yang memiliki keserasian berat dan tinggi badan (Azis & Khusumadewi, 2020). Namun, tidak semua orang bisa mencapai bentuk tubuh dan berat badan yang ideal. Baik remaja perempuan maupun laki-laki berusaha keras untuk mencapai berat badan ideal yang mereka impikan. Di masyarakat saat ini, idealisasi tubuh yang sempurna mendorong remaja untuk berusaha mencapai tubuh yang ideal. Namun, jika mereka gagal mencapainya, hal ini dapat menyebabkan gangguan *body image* serta mempengaruhi kesehatan dan perilaku mereka (Toselli *et al.*, 2021). Gangguan *body image* berarti pandangan negatif tentang tubuh yang muncul karena perubahan pada ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna, dan hal-hal lain yang sering berhubungan dengan tubuh (Riyanto *et al* dalam Sutini *et al.*, 2022).

Body image negatif diakui sebagai masalah kesehatan mental yang mengganggu dalam kehidupan

sehari-hari (Hewitt & Murray, 2024). Hal tersebut karena individu dengan *body image* yang negatif cenderung merasa tidak puas atau malu terhadap kondisi tubuh mereka, yang dapat mengakibatkan depresi, harga diri yang rendah, atau bahkan perasaan tidak berharga dan tidak menarik. Selain itu, persepsi negatif tentang *body image* terkadang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan memicu berbagai masalah psikologis, seperti gangguan makan, obesitas, dan gaya hidup yang tidak sehat (Tenkorang & Okyere, 2022). *Body image* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup ketidakpuasan terhadap tubuh, konsep tubuh, persepsi kecantikan, dan standar penampilan ideal yang dipengaruhi oleh masyarakat dan media, sikap terhadap diri sendiri dan orang lain, serta perbedaan dan perspektif gender. Sedangkan faktor eksternal meliputi media, keluarga, dan teman sebaya (Fitriani & Purnomo, 2023).

Ketidakpuasan yang timbul disebabkan oleh bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar tubuh ideal, menjadi salah satu penyebab ketidakpuasan individu (Santoso, et

al., 2019). Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara dengan guru BK di sekolah bahwa masih banyak siswa yang memiliki *body image* yang negatif, yang dimana mereka tidak bisa menerima dirinya sendiri sehingga hanya fokus pada kekurangan yang mereka miliki. Peneliti juga melakukan wawancara kepada 3 siswa kelas X dan mendapatkan bahwa 2 siswa memiliki *body image* yang negatif, diperoleh hasil bahwa mereka merasa tidak puas dengan penampilan atau tubuh yang mereka miliki sehingga mereka merasa rendah diri dan merasa keberadaannya tidak dibutuhkan dilingkungan sosial. Maka dari itu, peran *body image* positif berperan penting bagi perkembangan psikologis dan fisik yang sehat. Hal itu karena *body image positif* berkaitan dengan harga diri yang lebih tinggi, penerimaan diri, kesehatan mental yang lebih baik, dan gaya hidup yang lebih sehat (Sharma & Arya, 2023). Selain itu, memiliki *body image* yang positif sangat penting karena memungkinkan kita memiliki kepercayaan diri yang tinggi, dan menjadi lebih baik dalam berkomunikasi serta

mengembangkan diri secara lebih efektif.

Dari uraian permasalahan di atas, maka perlu diberikannya solusi dalam meningkatkan mengenai *body image* positif pada siswa, dan yang menjadi fokus peneliti ini yaitu mengembangkan suatu media yang dapat digunakan dalam membantu siswa untuk meningkatkan *body image* positif. Peneliti tertarik untuk mengembangkan media *Self Improvement Book* yang memuat berbagai informasi mengenai cara *self improvement* untuk dapat meningkatkan *body image* positif pada remaja khususnya siswa kelas X MAN 1 Kota Serang. Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran tingkat *body image* pada siswa kelas X di MAN 1 Kota Serang, dan untuk mengembangkan media *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa kelas X di MAN 1 Kota Serang.

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian pengembangan (*research and development*), dengan menggunakan

analisis data kualitatif dan kuantitatif. *Research and Development* (R&D) adalah rangkaian proses atau tahapan yang dilakukan untuk menciptakan produk baru atau meningkatkan produk yang sudah ada. Konsep ini mencakup serangkaian metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu dan menguji keefektifitasan produk tersebut (Judijanto *et al.*, 2024). Tujuan dari penelitian R&D adalah menghasilkan model atau produk yang telah diuji coba dan divalidasi secara ilmiah (Waruwu, 2024). Model yang digunakan pada penelitian pengembangan ini memiliki 5 tahapan yaitu “Model ADDIE”, dengan tahapan *analyze, design, develop, implement, dan evaluation*.

Populasi pada penelitian ini yaitu siswa kelas X MAN 1 Kota Serang tahun ajaran 2025/2026 dengan sampel yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data yang dipakai pada penelitian ini adalah instrumen angket. Angket adalah metode pengumpulan data dengan mempersiapkan daftar pertanyaan atau pernyataan dalam bentuk kuesioner, yang kemudian

diisi oleh responden sesuai dengan kebutuhan masing-masing variabel penelitian (Darwin *et al.*, 2021).

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket (MBRSQ-AS) untuk mengukur tingkat *body image* pada siswa, dan menguji kelayakan produk yang akan diisi oleh ahli media dan materi, ahli bahasa, dan praktisi. Peneliti menggunakan skala *likert* untuk instrumen *body image*, ahli materi dan media, ahli bahasa, dan praktisi. Skala *likert* adalah alat yang digunakan untuk menilai sikap, pandangan, atau perasaan individu terhadap suatu situasi atau kondisi tertentu (Kurniawan, 2021). Adapun skala likert yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai, dan sangat tidak sesuai, pada angket *body image*, serta menggunakan penilaian dengan angka 1, 2, 3, dan 4 pada penilaian uji kelayakan produk.

Tabel 1 Rumus Kategorisasi Tingkat *Body Image*

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < 83$
Sedang	$83 \leq X < 106,11$
Tinggi	$X \geq 106,11$

Tabel 2 Kriteria Validitas Tingkat Kelayakan Produk

Skor dalam Persen (%)	Kategori Kelayakan
81% - 100%	Sangat Layak
61% - 80%	Layak
41% - 60%	Cukup Layak
21% - 40%	Tidak Layak
< 21%	Sangat Tidak Layak

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

Sasaran penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Serang tahun ajaran 2025/2026. Peneliti menyebarkan instrumen *body image* berupa angket kepada siswa kelas X MAN 1 Kota Serang untuk mengetahui tingkat permasalahan *body image* pada siswa. Berdasarkan hasil dari sebaran angket yang sudah diisi oleh siswa kelas X MAN 1 Kota Serang, diketahui hasil tingkat *body image* yang dialami oleh siswa disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3 Gambaran Tingkat *Body Image* pada Siswa Kelas X MAN 1 Kota Serang

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah	47	14%
Sedang	240	73%
Tinggi	43	13%

Berdasarkan dari hasil tabel di atas mengenai gambaran tingkat *body image* pada siswa kelas X di MAN 1 Kota Serang, yang terbagi menjadi 3 kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil tersebut

menunjukkan 14% dalam kategori rendah, 73% dalam kategori sedang, dan 13% dalam kategori tinggi. Berdasarkan temuan ini, *body image* pada siswa kelas X MAN 1 Kota Serang yang ada pada kategori rendah dan sedang masih tinggi, artinya masih memerlukan layanan bimbingan dan konseling yang memberikan bantuan dalam menghadapi permasalahan yang dialami mengenai *body image* negatif melalui *self improvement book*.

1. Data Hasil Uji Validasi Ahli

Setelah produk selesai dirancang, langkah berikutnya yaitu peneliti melakukan uji kelayakan atau validasi ahli yang bertujuan untuk menguji apakah produk yang dibuat oleh peneliti layak atau tidak. Pada uji kelayakan dilaksanakan dengan melibatkan ahli untuk memberikan saran dan masukan untuk perbaikan terhadap produk yang dibuat sehingga menghasilkan produk yang layak untuk digunakan.

Adapun uji validasi media dan materi akan diujikan oleh bapak Alfiandy Warih Handoyo, M.Pd. selaku dosen Bimbingan dan Konseling. Ahli bahasa akan diuji oleh ibu Sa'adiyah Triastuti, M.Pd.

selaku dosen Pendidikan Bahasa Indonesia, dan Praktisi oleh Ibu Yuyun Wahyuni, M.Pd. selaku guru Bimbingan dan Konseling MAN 1 Kota Serang. Berdasarkan uji validasi yang telah dilakukan oleh para ahli, maka dapat dipaparkan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Kelayakan Produk

Skor Penilaian	X	Xi	%	Kategori
Uji Media dan Materi	52	60	87%	SL
Uji Bahasa	22	28	78,57%	L
Uji Praktisi	47	48	97,91%	SL
Skor rata- rata	121	136	88,97%	SL

Keterangan:

SL : Sangat Layak

L : Layak

Berdasarkan pada hasil tabel di atas, diperoleh total skor produk sebesar 121 atau sebesar 88,97% dari hasil uji kelayakan produk *self improvement book* yang diuji oleh para ahli. Maka dapat disimpulkan bahwa *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa dinilai sangat layak untuk diimplementasikan kepada peserta didik.

2. Data Hasil Uji Coba Produk dan Hasil Pre-test dan Post-test

Produk *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa kemudian dilakukan uji coba secara terbatas pada 15 siswa kelas X MAN 1 Kota Serang yang dipilih sesuai dengan kriteria sampel yang sudah ditetapkan peneliti dengan tingkat *body image* yang rendah atau negatif. Hal ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh terhadap penggunaan produk *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif pada siswa. Adapun pengukuran ini dilakukan dengan pengisian instrumen sebelum digunakannya produk dan setelah produk tersebut digunakan kepada 15 siswa. Adapun hasil dari uji coba produk dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 5 Hasil Uji Coba Produk Pada Siswa

Skor	X	Xi	%	Kategori
Penilaian				
Uji Media	107	120	89,16%	SL
Uji Materi	162	180	90%	SL
Uji Bahasa	54	60	90%	SL
Skor rata-rata	323	360	89,72%	SL

Berdasarkan pada tabel hasil dari uji coba terbatas pada produk yang mencakup tiga aspek penilaian

yaitu kelayakan media, materi, dan bahasa. Maka, skor yang diperoleh yaitu 323 atau sebesar 89,72% yang termasuk dalam kategori “sangat layak”. Adapun keberhasilan dalam pengembangan media *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif ini didukung melalui perbandingan dari hasil pretest dan posttest yang memperhatikan adanya peningkatan tingkat *body image* setelah siswa mengikuti layanan tersebut dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 6 Hasil Pretest dan Posttest

Subjek	Skor Pre-test	Skor Post-test
R1	59	100
R2	71	95
R3	59	104
R4	71	98
R5	74	104
R6	70	102
R7	66	105
R8	73	101
R9	75	98
R10	73	104
R11	76	114
R12	76	103
R13	76	117
R14	77	118
R15	77	114

Berdasarkan dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa tingkat *body image* pada masing-masing

responden mengalami peningkatan setelah diberikan layanan menggunakan *self improvement book* pada siswa yang mengalami *body image* negatif atau rendah. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata responden, mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi kategori sedang. Selain itu, terdapat subjek yang mengalami peningkatan dari kategori rendah menjadi tinggi. Meskipun tidak turun secara drastis, tetapi terdapat peningkatan tingkat *body image* pada subjek tersebut. Temuan ini sejalan dengan penjelasan menurut Bergsma (Liang, 2015) *self improvement book* bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk memperbaiki dan meningkatkan dirinya sendiri. *Self improvement* ini dapat mengubah individu menjadi lebih baik dan dapat menginspirasi orang lain untuk menjadi lebih baik juga (Harry, 2021). Selain itu, Nabila & Darminto (2020), mengungkapkan bahwa pemanfaatan media dalam layanan bimbingan dan konseling bertujuan agar peserta didik lebih tertarik, fokus, dapat memahami, dan menyerap informasi yang diberikan oleh guru Bimbingan dan konseling dengan lebih efektif.

D. Kesimpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pengembangan yang telah dilakukan, diketahui tingkat permasalahan *body image* di kelas X MAN 1 Kota Serang ditemukan bahwa 14% atau sebanyak 47 siswa dalam kategori rendah, lalu 73% atau sebanyak 240 siswa dalam kategori sedang, dan 13% atau sebanyak 43 siswa dalam kategori tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat rata-rata pada *body image* siswa berada pada kategori sedang. Secara keseluruhan didapatkan hasil dari uji kelayakan para ahli, media *self improvement book* mendapatkan rata-rata nilai kelayakan sebesar 88,97% yang termasuk dalam kategori sangat layak untuk digunakan atau diimplementasikan. Setelah dinyatakan layak oleh para ahli, media ini diuji coba secara terbatas kepada 15 siswa kelas X yang mempunyai tingkat *body image* yang rendah dan mendapatkan hasil 89,72% yang termasuk dalam kategori sangat layak. Secara keseluruhan, pengembangan media *self improvement book* untuk meningkatkan *body image* positif dalam penelitian ini dinyatakan berhasil. Hasil penelitian dan

pengembangan ini diharapkan dapat dilakukan penelitian lebih lanjut dengan melakukan uji coba dalam skala yang lebih besar guna dapat mengukur efektivitas media secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, I. Y., Ningrum, D., Rosyda, R., & Dolifah, D. (2023). Gambaran Tingkat Citra Tubuh Remaja Pertengahan (Middle Adolescent) Pada Usia 16-18 Tahun Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ners*, 7(2), 1693–1699.
- Azis, A. P., & Khususmadewi, A. (2020). Pengembangan Aplikasi Let's End Body Shaming Untuk Meningkatkan Self Confidence. *Jurnal BK Unesa*, 11.
- Darwin, M., & et al. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Toman Sony Tambunan.
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok. *Proyeksi*, 18(2), 213.
- Ismatuddiyanah, Meganingrum, R. J. A. A., Putri, F. A., & Mahardika, I. K. (2023). Ciri dan Tugas Perkembangan Pada Masa Remaja Awal dan Menengah Serta Pengaruhnya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Tambusa*, 7(3), 27236.
- Kurniawan, H. (2021). *Pengantar Praktis Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta: Deepublish.
- Liang, K. D. (2015). *Self-Improvement Books: A Genre Analysis*. 1–351.
- Nabila, S. F., & Darminto, E. (2018). Meningkatkan Minat Memanfaatkan Layanan Bimbingan Dan Konseling Melalui Penggunaan Media Bimbingan Dan Konseling. *Universitas Negeri Surabaya*, 1(3), 7.
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2019). Hubungan antara Kepuasan Citra Tubuh dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Wanita Dewasa Awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60.
- Santrok, J. W. (2007). *Remaja Edisi 11 Jilid 1 atau Adolescence, eleventh edition (Terjemahan dalam Bahasa Indonesia)*. Jakarta: Erlangga.
- Oktafiani, I. (2023). *Dampak Citra Tubuh Pada Kepercayaan Diri Remaja Putri Di Smp Negeri 2 Kota Jambi* [Universitas Jambi].
- Sutini, T., Emaliyawati, E., Sukaesih, N. S., Dewi, E. R., Alawiyah, M., & Faridah, Z. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Keperawatan Muhammadiyah*.
- Tenkorang, S., & Okyere, C. O. (2022). Factors Influencing Body Image Perception of University Students in Ghana. *Technium Social Sciences Journal*.
- Terence, N., Ayub, N., & Kimong, P. (2024). *The Factors and*

*Implications of Body Image
Dissatisfaction among
Adolescents.* 644–659.

Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). Body image perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. *BMC Public Health*, 21(1), 1–13.

Waruwu, M. (2024). Metode Penelitian dan Pengembangan (R&D): Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(2), 1220–1230.