

CITRA TUBUH DAN HARGA DIRI PADA REMAJA

(Studi Pemahaman Tubuh pada Santri Putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo)

Abstrak: *Citra tubuh dan harga diri adalah persoalan penting bagi remaja.. Remaja memiliki kriteria seperti apa orang yang dianggap menarik secara fisik dan penampilan. Kriteria cantik, ganteng, feminin, maskulin, macho, seksi, banyak didapatkan dari lingkungan pergaulan. Kriteria yang dimiliki remaja tentu tidak terlepas dari nilai-nilai atau pun norma-norma sosial yang ada. Setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh idealnya dapat memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hal ini terkait erat dengan citra tubuh atau body image, yaitu bagaimana seseorang memandang dan menilai tubuhnya sendiri. Citra tubuh adalah representasi mental dari bentuk dan ukuran tubuh yang dipengaruhi oleh faktor-faktor biologis, historis, sosiokultural dan faktor-faktor individual. Dapat dikatakan bahwa citra tubuh adalah fikiran, perasaan dan sikap seseorang mengenai tubuhnya dan pandangannya tentang bagaimana orang lain menilai tubuhnya yang dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, biologis, historis, sosiokultural dan faktor-faktor individual. Penelitian ini adalah penelitian psikologis-kualitatif tentang bagaimana pemahaman remaja putra tentang citra tubuhnya dan bagaimana citra tubuh itu mempengaruhi pembentukan harga diri..*

Kata Kunci: Citra Raga, Harga Diri

PENDAHULUAN

Remaja adalah masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Masa ini diawali dengan perubahan fisik yang terjadi yang membedakan remaja dengan anak-anak dan diakhiri dengan perubahan secara kognitif dan psikososial yang menyiapkannya untuk memasuki dunia orang dewasa. Tak heran jika masa ini sering disebut dengan masa *storm and stress* atau masa topan dan badai karena remaja memang dihadapkan pada beragam masalah yang kompleks yang mengiringi perkembangannya baik secara fisik, kognitif, maupun psikososial. Perubahan tubuh yang terjadi dengan cepat yang disertai kebingungan, munculnya pertanyaan-pertanyaan tentang identitas diri, keinginan untuk diterima oleh

kelompok teman sebaya hanyalah sebagian kecil masalah yang melanda remaja pada umumnya.

Pubertas yang ditandai dengan *menarche* atau menstruasi pertama bagi perempuan dan mimpi basah pertama bagi laki-laki di awal masa remaja bukanlah kejadian yang berdiri sendiri dan tiba-tiba. Interaksi antara hipotalamus dalam otak serta kelenjar pituitari dan kelenjar gonad dalam tubuh yang mengaktifkan sistem endokrin menyebabkan perubahan fisik pada masa pubertas dan berpengaruh pada perkembangan jiwa remaja. Perubahan fisik yang paling sering mendapatkan perhatian adalah perubahan tinggi dan berat badan, aktifnya organ-organ reproduksi dan tumbuhnya tanda-tanda seksual sekunder yang membedakan remaja perempuan dengan remaja laki-laki.

Seiring dengan pertumbuhan pada fisik remaja, kemampuan kognitif yang juga meningkat membuat remaja mulai memikirkan hal-hal yang abstrak dan mulai mencari identitas dirinya. Perkembangan kemampuan kognitifnya dalam memikirkan hal-hal yang abstrak menimbulkan pertanyaan siapakah saya, apakah kelebihan saya, apa yang membuat saya unik dan berbeda dari orang lain, dan banyak pertanyaan-pertanyaan lain yang muncul karena keingintahuan yang besar tentang diri. Remaja mulai melihat diri mereka, membandingkan dengan orang lain, dan melakukan penilaian yang berdampak pada kepercayaan diri mereka.

Masalah perubahan fisik sering menjadi penyebab rendahnya tingkat kepercayaan diri pada remaja. Hal ini disebabkan cepatnya perubahan yang terjadi pada tubuh yang seringkali tidak beraturan, sementara itu remaja belum memiliki identitas diri yang jelas sehingga sehingga 'bagaimana penampilan saya' dan

'bagaimana orang lain melihat saya' sering disepadankan dengan 'siapa saya'. Selain itu hubungan yang erat antara daya tarik fisik dengan penerimaan sosial semakin membuat banyak remaja merasa tidak percaya diri dengan perubahan tubuhnya karena di masyarakat kita bergulir sebuah anggapan bahwa semakin cantik atau ganteng seorang remaja maka semakin besar penerimaan lingkungan pergaulannya. Penilaian dari orang lain terutama kelompok teman sebaya menjadi hal yang sangat penting karena pada masa ini remaja membutuhkan pengakuan dan penerimaan dari teman sebaya.

Tingkat citra tubuh individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan. Kesenjangan yang terlalu jauh antara tubuh yang dipersepsi individu dengan tubuh ideal akan menyebabkan penilaian yang negatif terhadap tubuhnya. Semakin besar ketidaksesuaian ini maka semakin rendah pula penilaian terhadap tubuhnya, sedangkan orang yang memiliki penilaian yang positif terhadap tubuhnya akan mampu memanfaatkan tubuhnya dengan baik secara maksimal.

Gambaran seseorang mengenai kondisi fisiknya lebih bersifat subyektif. Apabila seseorang merasa bahwa keadaan fisiknya tidak sama dengan konsep idealnya, maka dia akan merasa memiliki kekurangan secara fisik meskipun mungkin dalam pandangan dan penilaian orang lain dia dianggap menarik secara fisik. Keadaan yang demikian, seringkali membuat seseorang tidak dapat menerima keadaan fisiknya secara apa adanya sehingga citra tubuhnya menjadi negatif.

Telah banyak kajian yang dilakukan untuk meneliti masalah citra tubuh terutama pada perempuan. Namun Peneliti tidak merasa cukup karena penelitian yang dilakukan kebanyakan mengenai perempuan dan tidak pada laki-laki yang sebenarnya mengalami perkembangan yang sama meski dalam beberapa hal memang berbeda. Untuk itu peneliti menemukan fenomena menarik yang terjadi di Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo yang didirikan pada tahun 1926 dan memiliki banyak santri laki-laki. Meski tidak ada kegiatan khusus yang menampilkan pentingnya tubuh atau citraannya namun kegiatan ekstrakurikuler yang berkaitan secara langsung ataupun tidak dengan pembentukan tubuh sangat diminati oleh santri laki-laki. Kegiatan ini meliputi berbagai cabang olah raga dan pramuka. Di samping itu kerapian fisik di pondok ini sangat diperhatikan misalnya setiap bulan diadakan penertiban rambut, kuku, dan pakaian. Setiap kelompok kamar, angkatan, bahkan kelas biasanya mempunyai ciri dan atribut tersendiri untuk menarik perhatian kelompok lainnya.

Untuk itu, maka peneliti ini ingin mengetahui lebih jauh bagaimana pemahaman santri putra Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo tentang citra tubuh dan bagaimana pemahaman citra tubuh itu bisa mempengaruhi pembentukan harga diri mereka.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif , yaitu penelitian yang ingin mengungkap makna terdalam dari objek yang diteliti dengan menggunakan beberapa sample yang dirasa cukup mewakili. Teknik pengambilan sample yang

digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *snowboling sampling*. Teknik dan pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan menggunakan pedoman wawancara serta diskusi kelompok terarah (*focus group discussion*) dengan menggunakan pedoman diskusi.

Analisa data dalam penelitian ini adalah model analisa interaktif. Peneliti menarik kesimpulan setelah pengumpulan data terakhir, kemudian melakukan verifikasi berdasarkan semua hal yang terdapat dalam sajian data. Penelitian kualitatif memiliki karakteristik yang berbeda dengan penelitian kuantitatif yaitu bahwa antara pengumpulan dan analisis data merupakan proses yang simultan. Kegiatan analisis data melalui proses *sort and classify, coding (open, axial, and selective coding), interpret and elaborate*. (Neuman, 2000: 426)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Citra tubuh adalah gambaran mengenai tubuh yang dibentuk dalam pikiran, untuk menyatakan suatu cara penampilan tubuh bagi diri sendiri yang meliputi perasaan tentang tubuh seperti kuat atau lemah, besar atau kecil, cantik atau jelek, dan tinggi atau pendek.

Menurut Grinder (1978: 65) citra tubuh adalah produk dari serangkaian pengalaman yang nyata maupun fantasi yang berasal dari perkembangan fisik seseorang, perhatian dari teman-teman sebaya terhadap atribut-atribut fisik, maupun dari meningkatnya kesadaran terhadap harapan-harapan kultural.

Dari berbagai definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah pikiran, perasaan dan sikap seseorang mengenai tubuhnya dan pandangannya

tentang bagaimana orang lain menilai tubuhnya yang dipengaruhi oleh faktor-faktor psikologis, biologis, historis, sosiokultural dan faktor-faktor individual.

Sementara itu citra tubuh juga mempunyai beberapa faktor. Menurut Botta (1999: 22-41) citra tubuh terdiri dari empat komponen yaitu: (1) komponen persepsi; (2) komponen sikap; (3) komponen afektif; dan (4) komponen sikap yang berhubungan dengan citra tubuh. Citra tubuh adalah konsep yang multidimensional yang melibatkan pikiran, perasaan, dan sikap seseorang terhadap tubuhnya. Terdapat perbedaan pendapat dan nama tentang dimensi-dimensi konstruk citra tubuh, seperti dimensi persepsi, sikap, kognisi, perilaku, afeksi, takut kegemukan, distorsi tubuh, ketidakpuasan pada tubuh, dan sebagainya. Setidaknya dari berbagai nama dimensi tersebut secara umum terdapat empat dimensi konstruk citra tubuh yaitu:

1. Dimensi persepsi, yaitu akurasi penilaian individu terhadap ukuran, bentuk dan berat relatif terhadap proporsi aktual mereka.
2. Dimensi afektif yaitu perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya.
3. Dimensi kognitif berhubungan dengan pikiran dan keyakinan yang berkaitan dengan bentuk dan penampilan tubuh.
4. Dimensi perilaku menyangkut segala perilaku individu terhadap tubuhnya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki tiga faktor yaitu: kognisi dan afeksi terhadap tubuh, perilaku mementingkan tubuh dan perilaku diet, dan citra tubuh yang dipersepsi. Ketiga faktor tersebut merupakan faktor citra tubuh yang masing-masing dapat mencerminkan citra tubuh dan dapat digunakan sebagai dasar dalam mengukur citra tubuh seseorang.

Sementara itu berkaitan dengan citra tubuh remaja memiliki beberapa keunikan tersendiri. Tubuh dan karakteristik fisik pada remaja sangat penting dalam membentuk gambaran diri, baik dalam pikirannya sendiri maupun anggapannya tentang penampilannya di mata orang lain. Setiap remaja akan mengalami perubahan-perubahan fisik seperti penambahan tinggi badan, berat badan, perkembangan organ-organ seksualitas primer dan tanda-tanda seksualitas sekunder. Dampak dari perubahan ukuran, bentuk, kekuatan dan kontur tubuh pada evaluasi diri remaja hampir sama pentingnya dengan perubahan itu sendiri.

Tidak semua perubahan fisik yang terjadi dapat dimengerti dan dipahami oleh remaja. Sebagian dari perubahan ini mungkin akan menimbulkan pertanyaan dan perasaan tidak nyaman. Rasa khawatir bisa saja muncul jika perubahan yang terjadi akan merubah tubuh mereka menjadi bentuk yang tidak sesuai dengan bentuk tubuh ideal. Salah satu hal yang dicemaskan oleh remaja adalah jika mereka menjadi seseorang yang berbeda dari apa yang sesuai atau tepat menurut peran gender mereka. Remaja belajar dari lingkungannya bagaimana menjadi seorang laki-laki atau perempuan secara fisik sehingga mereka berusaha memenuhi standar kultural mengenai hal tersebut.

Sementara itu berkaitan dengan harga diri, menurut Steinberg (2000) adalah bagaimana perasaan seseorang mengenai dirinya sendiri yang sangat berkaitan dengan totalitas dari pikiran dan perasaan individu mengenai dirinya sebagai obyek. Harga diri juga dapat diartikan sebagai tingkat penilaian yang positif atau negatif yang dihubungkan dengan konsep diri seseorang yaitu bagaimana melakukan evaluasi individu terhadap segala anggapan tentang dirinya

sendiri. Selain itu bisa juga dikatakan sebagai konsep dasar seseorang tentang dirinya, pikirannya, pendapat tentang diri sendiri, kesadaran akan siapa dan apakah dirinya, dan perbandingan dirinya dengan orang lain dan dengan orang-orang yang menjadi idolanya. Definisi ini menyangkut masalah persepsi diri individu terhadap berbagai hal seperti fisik, jenis kelamin, kognitif, moral, pekerjaan, keahlian di bidang tertentu, peran, kompetensi, penampilan, motivasi, tujuan, dan emosi.

Coopersmith (1967: 96-106) berpendapat bahwa harga diri adalah suatu evaluasi yang dimiliki individu berkaitan dengan penerimaan diri, dari evaluasi ini memperlihatkan bagaimana penilaian individu terhadap diri sendiri, pengakuan bahwa dirinya mempunyai suatu kemampuan atau tidak, sebagai orang yang berhasil atau tidak dan sebagainya. Bisa pula dikatakan bahwa harga diri adalah evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri bahwa ia dapat mengerjakan sesuatu, dan merasa bahwa ia adalah seseorang yang berharga.

Dari beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa harga diri adalah penilaian seseorang terhadap keberhargaan dirinya baik secara fisik, intelektual, emosional, maupun moral yang diperoleh dari hasil interaksinya dengan lingkungannya dan penghargaan, penerimaan serta perlakuan orang lain terhadap dirinya.

Harga diri yang dimiliki pada saat anak-anak akan berpengaruh pada perkembangan harga diri selanjutnya. *Pertama* adalah sikap dan perilaku orang tua serta hubungan dalam keluarga. *Kedua* adalah lingkungan sekolah. *Ketiga* adalah gender. (*Keempat* adalah persepsi terhadap penampilan

Para ahli perkembangan seringkali menekankan bahwa masa remaja adalah masa ketika seseorang mengalami perubahan yang substansial baik dari segi fisik, mental maupun identitas sosialnya. Bagaimana remaja menghadapi dan melalui berbagai perubahan yang dialami akan turut mempengaruhi konsep dirinya.

Harga diri merupakan salah satu konsep sentral dalam kajian psikologi. Terutama pada remaja, harga diri sering dikaitkan dengan berbagai tingkah laku remaja seperti tawuran, penyalahgunaan obat terlarang dan sebagainya. Salah satu faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri pada masa remaja adalah hubungannya dengan orang lain, terutama orang-orang yang dianggap penting seperti orang tua, saudara kandung, dan teman-teman dekat. Hubungan dengan orang tua dan teman-teman sebaya merupakan dua sumber dukungan sosial yang sangat membantu pembentukan harga diri yang positif yang akan membangkitkan rasa percaya diri, penghargaan diri, rasa yakin akan kemampuan diri, rasa berguna serta rasa bahwa kehadirannya di dunia ini adalah sesuatu yang berarti.

Penilaian remaja terhadap dirinya akan mempengaruhi bagaimana ia menjalani kehidupannya sehari-hari. Ketika remaja menilai dirinya secara negatif, maka ia berarti gagal menghargai dirinya. Bagi sebagian remaja harga diri yang rendah dapat menimbulkan gangguan-gangguan psikologis maupun sosial, seperti alienasi, kecemasan, depresi, atau kenakalan remaja, bunuh diri, dan *anorexia nervosa*. Santrock (1998: 93) mengemukakan empat hal untuk meningkatkan harga diri remaja, yaitu dengan cara:

1. Mengidentifikasi penyebab rendahnya harga diri dan aspek harga diri yang mana yang paling penting bagi remaja tersebut.
2. Memberikan dukungan emosional dan sosial pada individu yang bersangkutan
3. Pencapaian prestasi oleh individu yang bersangkutan
4. Penyesuaian diri individu yang bersangkutan

Penelitian dilakukan dengan melibatkan empat orang remaja laki-laki yang masih duduk menjadi santri Pondok Modern Gontor. Untuk mengetahui gambaran umum tentang citra tubuh dan harga diri yang mereka miliki, peneliti melakukan wawancara mendalam dengan menggunakan pedoman wawancara yang telah dipersiapkan sebelumnya. Selain itu peneliti juga melakukan observasi dan diskusi kelompok kecil.

Setelah melakukan pendekatan, peneliti membuat janji untuk melakukan wawancara sebanyak dua kali sedangkan masalah waktu dan tempat mengikuti keinginan subjek. Observasi dilakukan untuk mengamati bagaimana subjek berpenampilan dan dimulai saat peneliti melakukan pendekatan dengan subjek. Setelah wawancara dengan seluruh subjek selesai dilakukan peneliti melakukan diskusi kelompok kecil dengan melibatkan seluruh subjek. Diskusi dilakukan untuk melakukan *cross check* data yang ada dan membantu peneliti untuk mendapatkan gambaran yang lebih utuh tentang citra tubuh dan harga diri yang mereka pahami.

Dari penelitian yang dilakukan ditemukan bahwa pemahaman citra tubuh santri berbeda-beda. Informan A memahami citra tubuh sebagai sesuatu yang

biasa dan tidak begitu penting. Menurutnya tubuh yang diberikan oleh Tuhan meski perlu dirawat namun juga wajib disyukuri apa adanya. Ia mempunyai kepuasan terhadap tubuh yang dimilikinya karena bagian dari bentuk syukur. Untuk melakukan penjagaan terhadap tubuh maka dilakukan kegiatan fisik yaitu berolah raga, meski tidak intensif. Sementara itu jika dikaitkan dengan pembentukan harga diri, A memberi memahami gambaran tubuh mampu meningkatkan harga dirinya meski tidak dominan. Harga diri ditentukan oleh banyak hal, termasuk prestasi belajar. Meski ia merawat dan menjaga tubuhnya, namun dalam persoalan harga diri, A memilih pada prestasi belajar.

Subjek S menilai kurang puas dengan tubuh yang ia miliki. Menurutnya ia memiliki tubuh yang kurang proposional. Usaha yang dilakukan di Pondok ini ialah dengan berolah raga meski dirasa itu tidak banyak membantu idealisasi tubuhnya. Meski kurang puas dengan tubuh yang dimiliki, saat ditanya soal citra tubuh yang dikaitkan dengan harga pembentukan harga diri, S menyebutkan bahwa ada kaitannya secara langsung meski dominan. Baginya harga diri bisa menonjol lebih karena prestasi belajar yang diraih di bangku sekolah. Karena yang paling penting saat sekolah adalah prestasi belajar bukan gambaran tubuh yang diinginkan. Tubuh yang ideal bisa ditonjolkan saat di luar namun kehidupannya saat ini lebih banyak di dalam Pondok, maka prestasi belajarlah yang lebih penting, meski saat keluar nanti ia berusaha untuk mewujudkan idealisasi tubuh yang seperti diinginkannya.

Informan H memahami tubuh sesuatu yang sangat penting untuk dijaga dan dirawat. Ia mempunyai idealisasi tubuh yang juga disandarkan pada orang

lain. Menurutnya setiap remaja seharusnya mempunyai idola postur tubuh tertentu karena sebagai bentuk usaha meningkatkan daya tarik dan meningkatkan penampilan. Pola makan harus tetap dijaga untuk menunjang tubuh yang diidealkan. Ia tidak mempunyai kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki sekarang. H. merasa mempunyai tubuh yang terlalu kecil dan kurus yang didalam keluarganya kebanyakan bertubuh besar. Merasa sering “diejek” oleh saudara-saudaranya maka ia mencoba meningkatkan usaha untuk membuat tubuhnya besar dengan cara mengkonsumsi suplemen tertentu. Berkaitan dengan citra tubuh dan harga diri, H mengatakan bahwa citra tubuh mempunyai pengaruh terhadap harga diri meski tidak signifikan. Harga diri menurutnya ditentukan oleh banyak hal, dan orang memandang dirinya tentunya bukan hanya dari fisik tetapi dari hal-hal lain yang positif yang ia miliki.

Sementara itu informan M merasa bahwa ia belum memiliki tubuh yang diinginkan. M mempunyai gambaran tubuh yang diidealkan meski menurutnya susah untuk diwujudkan. Untuk memenuhi gambaran yang dinginkannya ia melakukan kegiatan yang bisa menunjang tubuhnya lebih baik. Namun yang paling penting baginya adalah kesehatan. Olah raga yang dilakukan lebih pada faktor kesehatan dan jika itu bisa membentuk tubuh lebih baik maka hal itu hanya sebagai efek samping. Makanan yang dikonsumsi pun demikian, tidak begitu diperhatikan. Ia makan makanan yang disediakan dapur pesantren dan akan menambah menu makanan bila makanan itu tidak cocok. Jadi penambahan menu makanan lebih pada persoalan selera makan bukan untuk pembentukan tubuh. Sedangkan berkaitan dengan harga diri, M memahami bahwa citra tubuh memang

berkaitan dengan harga diri namun tidak besar. Senada dengan beberapa responden lainnya bahwa harga diri akan banyak ditentukan oleh faktor lain dalam dirinya terutama perbuatan-perbuatan yang bersifat positif. Misalnya ia menjadi bangga dapat sekolah di pesantren ini. Ia bangga jika nanti bisa menyelesaikannya dengan baik dan mendapatkan prestasi belajar yang tidak buruk.

Proses penelitian dilanjutkan dengan *focus group discussion* untuk melihat lebih jauh dan mempertajam hasil penelitian sebelumnya. Dalam diskusi yang dilakukan oleh para informan dapat dipahami bahwa citra tubuh berkaitan dengan harga diri, meski tidak begitu signifikan. Suatu hal yang wajar jika seseorang itu, apa lagi masa remaja, mempunyai sebuah gambaran tubuh yang diidealkan, dan sebuah kewajaran pula jika orang tersebut mengejar hal-hal yang diimpikan. Namun demikian menurutnya banyak hal yang bisa mempengaruhi harga diri yang tidak hanya dicitrakan dari penampilan namun lebih dari itu yaitu kualitas diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas maka penelitian Citra tubuh dan Harga Diri Remaja Putra Santri Pondok Modern Gontor, dapat disimpulkan sebagai berikut, *pertama*, bahwa Santri remaja putra Pondok Modern Gontor mempunyai gambaran tubuh (citra tubuh) yang diinginkan sebagaimana remaja-remaja pada umumnya. *Kedua*, bahwa citra tubuh mempunyai pengaruh terhadap pembentukan harga diri santri putra Pondok Modern Gontor, namun tingkat keterpengaruhan citra tubuh terhadap pembentukan harga diri ini tidak

terlalu signifikan, dan *ketiga*, bahwa harga diri seseorang lebih banyak ditentukan oleh faktor-faktor lain yang bersifat positif dalam dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Baldwin, S.A. dan Hoffmman, J. P. 2002. The Dynamics of Self-Esteem: A Growth-Curve Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 2, 101-113.
- Blyth, D.A., Simmons, R.G. dan Zakin, D.F. 1985. Satisfaction with Body Image for Early Adolescent Females: The Impact of Pubertal Timing Within Different School Environments, *Journal of Youth and Adolescence*, Vol.14, No.3, 1985.207-225
- Banfield, S.S. dan Mc Cabe, M.P. 2002. An Evaluation of The Construct of Body Image. *Adolescence*. Summer. 2002. http://www.findarticles.com/cf_0/m2248/146_37/89942838/p1/article.jhtml
- Botta, R.A. 1999. Television Images and Adolescent Girls Body Image Disturbance. *International Communication Association*, 49, 2, 22-41.
- Clarke, S.A. dan Koch, J.B. 1983. *Children Development through Adolescence*. New York: John Wiley & Sons Inc
- Coopersmith, S. 1967. *Studies in Self Esteem*. Scientific American, 218, 96-106.
- Grinder, R. 1978. *Adolescence (2^{ed})*. New York: John Wiley & Sons
- Gunarsa, J.D.S dan Gunarsa, S.D. 2000. *Psikologi Remaja*. Jakarta: BPK: Gunung Mulia.
- Jersild, A.T. 1965. *The Psychology of Adolescence*, 4th printing, New York: Mc. Millan Company
- Neuman, W.L. 2000. *Social Research Methods*. Boston: Allyn and Bacon.
- Santrock, J.W. 1998. *Adolescence*. Mc Graw Hill: Boston.
- Steinberg, Lawrence, 2000, *Adolescence*, Mc Graw Hill: Boston
- Thompson, J.K. dan Heinberg, J.K. 1999. The Media's Influences on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues*, 55, 2, 339-353.
- Thomsen, S.R., Weber, M.C., dan Brown, L.B. 2002. The Relationship between Reading Beauty and Fashion Magazines and The Use of Pahtogenic

Dieting Methods among Adolescent Females. *Adolescence*.
http://www.findarticles.com/ cf_0/m2248/145_37/86056749/print.jhtml.

Wolman, B.B. 1965. *Handbook of Clinical Psychology*. New York: McGraw Hill
Company