

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN PADA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL ANGGOTA PUSAT KEBUGARAN MOETHYA

Monica Vida Pratiwi¹, Dian Ratna Sawitri²

Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Soedarto, SH, Tembalang, Semarang, 50275

mvmonicavida@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui hubungan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Harga diri merupakan penilaian individu terhadap dirinya sendiri dari rentang yang positif sampai negatif mengenai keseluruhan aspek dalam dirinya. Ketidakpuasan pada tubuh merupakan evaluasi negatif seseorang pada dirinya terkait tubuh atau tampilan fisik yang dapat menimbulkan rasa tidak nyaman pada diri sendiri maupun dalam interaksi di lingkungan sosial. Partisipan dalam penelitian ini adalah 97 orang wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Harga Diri (36 aitem, $\alpha=0,922$) dan Skala Ketidakpuasan pada Tubuh (30 aitem, $\alpha=0,936$). Analisis data menggunakan analisis statistik non parametrik *Spearman's Rho* menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya ($r_{xy}=-0,579$; $p < 0,001$). Semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka akan semakin tinggi harga diri. Sebaliknya, semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya maka akan semakin rendah harga diri.

Kata kunci: dewasa awal, harga diri, ketidakpuasan pada tubuh, wanita

Abstract

The aims of this study was to determine the relationship between body dissatisfaction with self-esteem in young adult woman member of Moethya Fitness Center. Self-esteem is an individual evaluation of themselves from a positive to negative range about the whole aspect. Body dissatisfaction is an individual negative evaluation related to body or physical appearance which can cause a sense of discomfort toward themselves also in social interaction. Using a convenience sampling, we collected data from 97 young adult woman, who were members of Moethya Fitness Center, using the Self-esteem Scale (36 aitem, $\alpha=0,922$) and the Body Dissatisfaction Scale (30 aitem, $\alpha=0,936$). Spearman's Rho analysis showed a negative and significant relationship between body dissatisfaction with self-esteem ($r_{xy}=-0,579$; $p < 0,001$). Those who reported higher body dissatisfaction were more likely to report higher self-esteem. Recommendations and suggestions are discussed.

Keywords: young adult, self-esteem, body dissatisfaction, woman

PENDAHULUAN

Harga diri merupakan bagian dalam diri individu yang perlu untuk selalu dijaga dan ditingkatkan sepanjang kehidupannya. Maslow (dalam Alwisol, 2016) menyatakan bahwa harga diri merupakan salah satu aspek yang masuk dalam hierarki kebutuhan manusia dan harus terpenuhi. Santrock (2011) berpendapat bahwa harga diri merupakan keseluruhan cara yang digunakan untuk mengevaluasi diri. Harga diri berpeluang mengalami fluktuasi pada masa remaja, namun cenderung

mulai naik ketika masuk pada masa dewasa. Masa dewasa awal merupakan masa peralihan dimana individu yang tadinya berada pada tahapan remaja memasuki tahapan usia dewasa. Menurut Hurlock (2011) dewasa awal merupakan masa perkembangan individu yang berlangsung antara usia 18-40 tahun. Pada wanita, usia dewasa awal merupakan usia dimana perkembangan fisik mencapai puncaknya (Santrock, 2011). Semakin tinggi harga diri wanita dewasa, semakin mampu ia mengatasi berbagai perubahan yang terjadi secara positif, fleksibel, percaya diri, dan sikap-sikap yang membangun.

Harga diri selalu menjadi bahasan yang penting karena berkaitan dengan kualitas hidup seseorang. Selain itu, perkembangan penelitian mengenai harga diri berlangsung cepat. Penelitian mengenai harga diri yang dilaksanakan pada masa kini akan membantu dalam perkembangan teori agar lebih komprehensif sehingga dapat ditemukan cara yang paling efektif untuk meningkatkan harga diri seseorang. Harga diri juga menjadi bahasan yang penting karena harga diri akan membantu individu lebih memahami berbagai hal mengenai dirinya seperti, makna dari tindakan individu, tujuan jangka panjang dan jangka pendek individu, hubungan individu dengan individu lain, dan arah dari kehidupan seseorang. Alasan lain mengapa harga diri perlu dibahas adalah karena harga diri mencerminkan kualitas sebagai manusia yang berada dalam kontinum negatif sampai positif bergantung pada pengalaman, kondisi individu, sehingga berhubungan dengan berbagai bentuk perilaku salah satunya ketidakpuasan pada tubuh (Mruk, 2006).

Pada wanita, harga diri tidak saja ditentukan dengan seberapa baik kinerjanya atau seberapa dihargai dia dalam kehidupannya, namun juga bagaimana wanita mampu mengembangkan dan mempertahankan suatu hubungan (Hunt, 2010). Wanita pada masa dewasa awal menempatkan pergaulan dan hubungan dengan orang lain sebagai aspek yang penting dalam kehidupannya. Perasaan diterima dalam hubungan baik dengan masyarakat atau dengan lawan jenis juga dipengaruhi oleh penampilan seseorang. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa individu yang dianggap berpenampilan menarik akan lebih mudah diterima dalam pergaulan dan kehidupan sosial. Hurlock (2011) juga berpendapat bahwa sudah sejak kecil individu menyadari bahwa penampilan yang menarik merupakan potensi yang dapat mendukung pergaulan dan sebaliknya, penampilan tidak menarik dapat menghambat pergaulan. Salah satu tugas wanita dewasa awal adalah untuk membentuk relasi yang positif baik dengan lingkungan sosial maupun dengan lawan jenis. Wanita menyadari bahwa penampilan fisik menjadi pembantu yang signifikan dalam status baik di bidang bisnis maupun dalam perkawinan.

Berbagai media massa seperti televisi, film, dan internet menggiring pemahaman masyarakat saat ini mengenai bentuk dan ukuran tubuh yang didambakan. Paparan mengenai konsep tubuh ideal yang diterima membuat individu kerap kali merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri karena individu melakukan perbandingan antara tubuhnya dengan figur yang dianggap memiliki tubuh ideal (Vonderen & Kinnally, 2012). Menurut Grogan (2008) wanita cenderung memiliki keinginan untuk melakukan perubahan terhadap bagian tertentu pada tubuhnya agar dapat memenuhi ekspektasi dan sesuai dengan standar yang ada di lingkungan sosial.

Ketidakpuasan pada tubuh merupakan evaluasi negatif individu secara subjektif terhadap bagian tubuhnya yang pada masa kini menjadi permasalahan yang sangat diperhatikan oleh masyarakat (Hall, 2009). Ogden (dalam Grogan, 2008) mengemukakan bahwa ketidakpuasan pada tubuh bisa muncul ketika individu memiliki perbedaan persepsi mengenai bentuk tubuh ideal dalam pikirannya dengan bentuk tubuhnya yang sebenarnya. Menurut Najam dan Ashfaq (2012), wanita cenderung

mengalami ketidakpuasan pada tubuh dibandingkan dengan laki-laki. Terdapat tiga aktivitas yang mengindikasikan bahwa seseorang mengalami ketidakpuasan pada tubuh, yaitu diet, aktivitas fisik, dan operasi plastik (Grogan, 2008). Ketidakpuasan pada tubuh diasosiasikan dengan berbagai kondisi psikologis yang negatif seperti depresi dan meningkatnya keinginan atau kemungkinan untuk bunuh diri (Crow, Eisenberg, Story, & Sztainer, 2008).

Ketidakpuasan pada tubuh yang dialami wanita dewasa awal bisa mendorongnya untuk melakukan berbagai usaha seperti melakukan perawatan, pergi ke klinik kecantikan, melakukan diet, atau pergi ke pusat kebugaran. Berbagai cara dilakukan oleh individu untuk membuat bentuk tubuh menjadi sesuai dengan standar yang ia dan masyarakat terapkan (Bestiana, 2012). Menurut hasil penelitian Jayasti (2010), wanita melakukan aktivitas di pusat kebugaran dilatar belakangi oleh *interest/enjoyment* (kesenangan), *appearance* (penampilan), dan *fitness* (kebugaran) sama-sama sebesar 92%. Hasil penelitian tersebut menunjukkan tingginya motivasi untuk memperbaiki penampilan.

Aktivitas fisik penting bagi kesehatan fisik dan mental. Melakukan aktivitas fisik dapat memberi pengaruh pada harga diri seseorang. Sylvia, dkk. (dalam Santrock, 2011) berpendapat bahwa melakukan aktivitas fisik atau berolahraga dapat memperbaiki konsep diri serta mengurangi kecemasan dan depresi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016) aktivitas fisik juga bermanfaat pada manajemen kondisi psikologis seperti kecemasan, depresi, rasa marah, ketegangan, respon terhadap stress, kepercayaan diri, dan harga diri. Meningkatnya *awareness* individu pada masa kini terhadap tubuhnya berdampak pada menjamurnya pusat kebugaran tubuh. Alasan wanita dewasa mengikuti kegiatan di pusat kebugaran untuk menurunkan berat badan merupakan salah satu bentuk ketidakpuasan pada tubuh. Ketidakpuasan pada tubuh mendorong wanita dewasa untuk melakukan aktivitas fisik. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016), aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan harga diri seseorang.

Penelitian mengenai harga diri dan ketidakpuasan pada tubuh lebih banyak dilakukan pada subjek remaja. Penelitian pada wanita yang masuk dalam usia dewasa masih belum banyak dilakukan. Guindon (2010) mengungkapkan bahwa potensi munculnya permasalahan mengenai harga diri cukup tinggi muncul pada usia peralihan dari remaja menuju ke dewasa. Oleh sebab itu, penelitian mengenai ketidakpuasan pada tubuh dan harga diri perlu dilakukan pada wanita dewasa awal. Pusat kebugaran Moethya yang berada di wilayah Tembalang merupakan pusat kebugaran yang banyak dikunjungi oleh wanita dewasa awal. Oleh sebab itu, perlu untuk diteliti mengenai hubungan ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri pada wanita dewasa awal terutama yang menjadi anggota pusat kebugaran karena berbagai faktor yang memperkuat yang sudah dijelaskan. Selain itu, ketidakpuasan pada tubuh dapat mendorong individu melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik juga dapat memberi pengaruh pada harga diri seseorang. Dari pemaparan di atas, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri. Semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh maka semakin rendah harga diri. Begitupun sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh maka akan semakin tinggi harga diri.

METODE

Populasi dalam penelitian ini adalah wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya yaitu wanita yang berusia antara 18-40 tahun. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 97 orang yang diambil dengan menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi yang berbentuk skala Likert yaitu Skala Harga Diri (36 aitem, $\alpha=0,922$) dan Skala Ketidakpuasan pada Tubuh (30 aitem, $\alpha=0,936$). Skala Harga Diri disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Coopesmith (dalam Mruk, 2006) yaitu *power* (kekuatan), *virtue* (kebijakan), *significance* (keberartian), dan *competence* (kemampuan). Skala Ketidakpuasan pada Tubuh disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (dalam Cash, 2012) yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu pada bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh, serta menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Analisis statistik yang diterapkan dalam penelitian ini adalah korelasi non parametrik *Spearman's Rho* dengan bantuan program komputer *Statistical Packages for Social Science* (SPSS) versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis yang dilaksanakan dengan analisis korelasi non parametrik *Spearman's Rho* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri. Hasil dari analisis korelasi tersebut menghasilkan koefisien korelasi sebesar -0,579 dengan tingkat signifikansi 0,000. Koefisien korelasi tersebut menunjukkan bahwa hubungan negatif antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri tergolong kuat. Tanda negatif dalam koefisien korelasi menunjukkan bahwa semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh maka akan semakin rendah harga diri. Sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh maka akan semakin tinggi harga diri. Tingkat signifikansi sebesar 0,000 menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil analisis korelasi tersebut dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri dapat diterima.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki ketidakpuasan pada tubuh yang rendah dan harga diri yang tinggi. Sebanyak 67% subjek memiliki ketidakpuasan pada tubuh yang tergolong rendah dan 82,5% subjek memiliki harga diri yang tergolong tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada tubuh wanita dewasa awal anggota Pusat Kebugaran Moethya yang rendah diikuti dengan tingginya harga diri.

Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan harga diri sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Grogan (2008). Grogan (2008) mengemukakan bahwa citra tubuh baik itu positif maupun negatif memiliki kaitan dengan harga diri seseorang terutama wanita. Ketidakpuasan pada tubuh merupakan evaluasi negatif dari citra tubuh. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Daniali, Azadbakht, dan Mostafavi (2013), Chakraborty dan De (2014), serta Wang, Wang, dan Liu (2018) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara ketidakpuasan pada tubuh dengan harga diri wanita dewasa awal. Dalam penelitian-penelitian tersebut, ketidakpuasan pada tubuh pada wanita dewasa awal memiliki hubungan dengan tingkat harga diri.

Berdasarkan kategorisasi skor ketidakpuasan tubuh pada penelitian ini, mayoritas subjek berada pada kategori rendah. Ketidakpuasan pada tubuh yang rendah disebabkan karena individu memiliki persepsi yang positif terhadap kondisi fisiknya. Walaupun individu memiliki konsep tubuh yang dianggap ideal dan individu tersebut belum memenuhi konsep tersebut, individu tetap bisa merasakan ketidakpuasan tubuh yang rendah. Hal tersebut disebabkan oleh pandangan positif yang dimiliki individu terhadap kondisi fisiknya serta bagaimana individu mampu menyayangi dirinya sendiri (Grogan, 2008)

Hasil dari penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan pada tubuh mayoritas subjek rendah dan memiliki harga diri yang tinggi kurang sejalan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Prawono (2013). Penelitian Prawono (2013) menunjukkan bahwa terdapat individu yang merasa bahwa ketidakpuasan pada tubuhnya rendah namun harga dirinya juga rendah dan sebaliknya, ketidakpuasan pada tubuhnya tinggi namun memiliki harga diri yang tinggi pula. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa tinggi atau rendahnya ketidakpuasan individu pada kondisi fisiknya belum tentu memberi pengaruh pada tinggi rendahnya harga diri individu.

Hasil uji korelasi usia subjek dengan harga diri menunjukkan hubungan positif yang signifikan ($p < 0,05$). Artinya, semakin tua usia subjek maka harga dirinya cenderung semakin tinggi. Sebaliknya, semakin muda usia subjek maka harga dirinya cenderung lebih rendah. Mruk (2006) mengemukakan bahwa harga diri berhubungan dengan pengalaman yang dimiliki oleh individu selama perjalanan hidupnya. Semakin bertambah usia individu, maka semakin banyak peristiwa hidup yang dialami dan semakin banyak pengalaman yang didapatkan. Pengalaman membuat individu menjadi lebih matang dalam menghadapi peristiwa kehidupan sehari-hari sehingga berpengaruh pada stabilitas harga diri individu. Selain itu, stabilitas harga diri yang cenderung meningkat pada masa dewasa juga dapat menjadi prediktor bagi kesejahteraan psikologis wanita (Blom, 2011). Harga diri yang tinggi berhubungan dengan gaya hidup sehat individu (Esfahan, Yaghini, & Satedyahosseini, 2012) dan memiliki kontribusi terhadap tercapainya kesejahteraan emosi dan kebahagiaan (Khalek, 2016).

Lama atau durasi subjek menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya juga memiliki korelasi positif dengan harga diri ($p < 0,021$). Semakin lama subjek menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya, maka semakin tinggi harga dirinya. Penelitian yang dilakukan oleh Gilani dan Dashipour (2016) mendapatkan hasil bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan harga diri seseorang. Subjek yang sudah lebih lama menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya telah mengikuti kegiatan olahraga atau aktivitas fisik yang teratur sehingga harga dirinya cenderung lebih tinggi.

Masa dewasa awal merupakan masa yang membuat individu berhadapan dengan berbagai tantangan. Salah satu tantangan yang cukup signifikan adalah pengembangan relasi romantis dengan lawan jenis (Hurlock, 2011). Relasi romantis merupakan domain yang penting dalam kehidupan individu karena berpengaruh pada kepribadian dan kesejahteraan individu (Luciano & Orth, 2017). Berdasarkan status pernikahan dalam penelitian ini, *Mann-Whitney Test* digunakan untuk mengetahui perbedaan antara subjek yang sudah menikah dengan subjek yang belum menikah. Hasil menunjukkan bahwa terdapat perbedaan harga diri antara subjek yang sudah menikah dengan subjek yang belum menikah ($p < 0,05$). Subjek yang sudah menikah memiliki harga diri yang cenderung lebih tinggi dibandingkan subjek yang belum menikah. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Luciano dan Orth (2017) yang menunjukkan bahwa kesuksesan dalam menikah,

membentuk keluarga, dan menjalankan peran sebagai orangtua menjadi faktor yang dapat meningkatkan harga diri. Harga diri wanita juga cenderung lebih tinggi ketika berada dalam relasi romantis yang stabil dan berlangsung lebih lama.

Harga diri subjek yang sudah menikah cenderung lebih tinggi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pernikahan, namun juga dapat dipengaruhi oleh lama subjek menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya. Subjek yang sudah menikah rata-rata telah menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya selama tujuh bulan. Dari hasil korelasi dengan harga diri, semakin lama subjek menjadi anggota Pusat Kebugaran Moethya maka harga dirinya cenderung semakin tinggi.

Skor setiap subjek dalam penelitian ini bukanlah skor pasti yang tetap. Read (dalam Prawono, 2013) menyatakan bahwa harga diri merupakan hasil dari proses yang terjadi sepanjang kehidupan sehingga bersifat dinamis. Skor harga diri subjek penelitian ini bukanlah skor yang menunjukkan harga diri subjek dari awal hingga saat ini. Berbagai faktor juga mempengaruhi alasan pemilihan jawaban oleh subjek. Begitu pula yang terjadi dengan skor ketidakpuasan pada tubuh. Skor subjek dalam penelitian ini belum tentu menunjukkan tingkat ketidakpuasan pada tubuh subjek dari awal hingga saat ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima. Ketidakpuasan pada tubuh memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan harga diri. Semakin tinggi ketidakpuasan pada tubuh, maka semakin rendah harga diri. Sebaliknya, semakin rendah ketidakpuasan pada tubuh, maka semakin tinggi harga diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2016). *Psikologi kepribadian* (Edisi revisi). Malang: UMM Press.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswa FISIP Universitas Airangga Surabaya. *Jurnal Psikologi*, 1, 1-11.
- Blom, V. (2011). *Striving for self-esteem: conceptualizations and role in burnout*. (Tesis tidak diterbitkan). Stockholm University, Stockholm.
- Cash, T.F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. Massachusetts, MA: Academic Press.
- Chakraborty, R., & De, S. (2013). Body image and its relation with the concept of physical self among adolescents and young adults. *Psychological Studies*, 59, 419-426.
- Crow, S., Eisenberg, M.E., Story, M., Sztainer, D. N. (2008). Suicidal behavior in adolescents: Relationship to weight stats, weight control behavior, and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 41, 82-87.
- Daniali, S., Azadbakht, L., & Mostafavi, F. (2013). Relationship between body satisfaction with self esteem and unhealthy body weight management. *Journal of Education and Health Promotion*, 2, 1-6.

- Esfahan, F., Yaghini J, & Satedyahosseini A. (2012). Relationship between oral hygiene behaviors and self-esteem among students of Isfahan University of Medical Sciences. *Journal of Isfahan Dental School*, 7, 559-566.
- Gilani, S.R.M. & Dashipour, A. (2016). The effect of physical activity in self-esteem: a comparative study. *High Risk Behavior Addict*, 6, 1-6
- Grogan, S. (2008). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York, NY: Roledge.
- Guindon, M.H. (2010). *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions*. New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Hall, M. (2009). *Predictors of body dissatisfaction among adolescent females*. Dalam American Counseling Association Annual Conference and Exposition. Charlotte, NC: American Counseling Association.
- Hurlock, E.B. (2011). *Psikologi perkembangan suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Hunt, B. (2010). Young woman and self-esteem. Dalam M.H., Guindon (Ed.). *Self-esteem across the lifespan: issues and interventions* (pp. 191-204). New York, NY: Taylor and Francis Group.
- Jayasti. (2010). *Analisa perbedaan melakukan fitness pada dewasa muda (Studi pada anggota pusat kebugaran "X")*. (Skripsi tidak diterbitkan). Program Studi Psikologi Universitas Brawijaya, Malang.
- Khalek, A. M. A. (2016). *Self-esteem: perspectives, influences, and improvement strategies*. New York, NY: Nova Publishers.
- Luciano, E. C., & Orth, U. (2017). Transitions in romantic relationships and development of self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 112, 307-328.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: toward a positive psychology of self-esteem* (3rd edition). New York, NY: Springer.
- Najam, N. & Ashfaq, H. (2012). Gender differences in physical fitness, body shape satisfaction, and body figure preference. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 27, 187-200.
- Prawono, V. I. (2013). Hubungan antara body image satisfaction dan self-esteem pada perempuan dewasa muda yang berdiet di Jakarta. *Psibernetika*, 6, 39-55.
- Santrock, J.W. (2011). *Life-span development* (13th Edition). New York, NY: McGraw Hill.
- Vonderer, K.E. & Kinally, W. (2012). Media effect on body image: examining media exposure in the broader context of internal and other social factors. *American Communication Journal*, 14, 41-57.
- Wang, Y., Wang, X., & Liu, H. (2018). Selfie posting and self-esteem among young adult woman: a mediation model of positive feedback and body satisfaction. *Journal of Health Psychology*, 1-12.