

Pengaruh *Fat Talk* dan Kesejahteraan Subjektif terhadap Citra Tubuh Remaja Wanita

Suciana Namira¹, Gita Aulia Nurani²

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta
email: *²gita.nurani@ums.ac.id

Abstrak

Artikel INFO

Diterima : 20 Desember 2022
Direvisi : 06 September 2024
Disetujui : 20 September 2024

DOI:
<http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.20563>

Tujuan dari penelitian ini mengetahui pengaruh *fat talk* dan kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh remaja wanita. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi berganda, cara pengambilan data yakni menggunakan tiga kuesioner *fat talk*, kesejahteraan subjektif, dan citra tubuh. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja wanita yang berusia 17-22 tahun dengan jumlah 407 subjek, pengambilan sampel dengan teknik *purposive* dengan kriteria utama remaja wanita di Indonesia yang berusia 17-22 tahun. Pengaruh antara *fat talk* dan kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh mendapat hasil sumbangan efektif sebesar 0,420. *Fat talk* berpengaruh signifikan secara positif pada citra tubuh dengan *p-value* 0.000. Hasil berbeda pada kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh yang berpengaruh dengan arah negatif. Implikasi penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana edukasi bagi remaja dan peneliti selanjutnya.

Kata kunci: Citra Tubuh, *Fat Talk*, Kesejahteraan Subjektif, Remaja

The Effect of Fat Talk and Subjective Well-Being on Body Image in Teenage Women

Abstract

This study aims to investigate the effect of fat talk and subjective well-being on the body image of adolescent females. This study uses a quantitative methodology and utilizes multiple regression analysis. The data collection includes conducting three questionnaires on fat talk, subjective well-being, and body image. The participants in this study consisted of 407 female teenagers aged 17-22 years. The sampling method used was purposive, with the primary criterion being female adolescents in Indonesia within the same age range. The relationship between fat talk and subjective well-being on body image significantly contributes to 0.420. The practice of engaging in fat talk has a notable and beneficial impact on one's perception of their own body, as evidenced by a statistically significant p-value of 0.000. Varied outcomes of subjective well-being related to body image exert a negative effect. This finding has major implications that could be useful as an educational resource for adolescents and future scholars.

Keywords: Body Image, Fat Talk, Subjective Well-Being, Teenager

Pendahuluan

Citra tubuh termasuk aspek yang sangat penting dalam perkembangan psikologis dan interpersonal untuk remaja, khususnya bagi remaja wanita (Cash & Pruzinky, 2002). Rasa peduli terhadap citra tubuh timbul karena remaja sadar betul bahwa dalam kehidupan di masyarakat, individu yang menarik diperlakukan lebih baik (Paraskeva dkk., 2024). Penilaian terhadap citra tubuh bersifat subjektif serta tidak menunjukkan kondisi yang sebenarnya (Sari & Suarya,

2018). Citra tubuh memiliki dua konsep pandangan yang berlawanan yaitu positif dan negatif. Sumanty dkk., (2018) mengatakan citra tubuh positif dimiliki oleh individu yang memiliki kepuasan terhadap penampilan fisiknya (*body satisfaction*), sedangkan citra tubuh negatif dimiliki oleh individu yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk fisiknya (*body dissatisfaction*).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ariani dkk.,(2021) menunjukkan bahwa 26% remaja wanita memiliki citra tubuh negatif

yang disebabkan karena remaja wanita kerap membandingkan tubuh mereka dengan orang lain hal ini mengakibatkan terjadinya gangguan citra tubuh pada remaja wanita karena ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimilikinya. Penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Suarya (2018) juga menjelaskan bahwa konsep citra tubuh negatif dapat berasal dari lingkungan, orang lain, maupun pengalaman masa lalu yang telah menanamkan pikiran negatif pada diri seseorang. Orang yang memiliki kecenderungan ketidakpuasan terhadap citra tubuh biasanya akan sibuk membesar-besarkan kekurangan fisiknya yang sebenarnya tidak nyata (Sumanty dkk., 2018).

Penelitian terkait permasalahan citra tubuh wanita Indonesia sendiri berdasarkan reproduksi.org menyebutkan bahwa 88% wanita Indonesia tidak puas dengan bentuk tubuhnya, penelitian lain juga menyebutkan bahwa 51,3% siswi SMA mengalami permasalahan terkait citra tubuh yang disebabkan karena remaja wanita berfokus pada penampilan (Ariani dkk., 2021), serta terdapat 42% siswi yang memiliki citra tubuh pada kategori sangat rendah (Sari & Suarya 2018). Lebih lanjut, terdapat juga 33% wanita pada usia dewasa awal di Kota Surabaya yang memiliki permasalahan terhadap citra tubuhnya (Purbaningtyas & Satwika 2021).

Di sisi lain, *fat talk* merupakan komentar negatif yang dibuat untuk orang lain tentang tubuh, bentuk, dan berat seseorang (Shannon & Mills, 2015). *Fat talk* merupakan pemicu seseorang terutama wanita dapat merasa tertekan karena mereka lebih sering membicarakan ukuran, bentuk tubuh ataupun berat badan (Vanderkruik, 2020). Namun, kebanyakan orang terutama remaja menganggap bahwa *fat talk* merupakan hal biasa dan telah terinternalisasi dalam diri mereka karena *fat talk* di anggap sebagai salah satu cara yang bertujuan untuk menghindari penolakan sosial dan mempertahankan kelompok mereka (Nicher & Vuckovic, 1994;

Takamura dkk., 2019).

Fat talk dapat memicu timbulnya ketidakpuasan terhadap citra tubuh pada individu yang melakukannya dibandingkan pada seseorang yang tidak melakukan *fat talk* (Cash & Pruzinky, 2002). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Mills dan Fuller-Tyszkiewicz (2016) menyebutkan bahwa *fat talk* berkaitan dengan citra tubuh dan menjadi faktor resiko seseorang mengalami permasalahan terkait citra tubuhnya. Ambwani dkk., (2017) juga mengatakan bahwa 22,4% wanita di US melakukan *fat talk* dengan memberikan komentar atau keluhan negatif tentang tubuh salah satunya yaitu berat badan seseorang.

Di Indonesia sendiri *fat talk* menjadi permasalahan yang banyak di temukan seperti yang di tunjukkan dalam penelitian (Alifa dkk., 2020) bahwa *fat talk* dilakukan seseorang untuk dengan tujuan untuk membuat standar kecantikan dalam lingkungan oleh seseorang dengan tujuan untuk membuat standar kecantikan dalam lingkungan sosiokultur mereka. Hal tersebut mengakibatkan seseorang memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Selain itu, *fat talk* juga merupakan kontributor paling kuat dalam menentukan ketidakpuasan tubuh yang dirasakan (Ahuja dkk., 2021). Tak hanya itu penelitian yang dilakukan oleh Fauzi (2021) juga menunjukkan bahwa *fat talk* memiliki kontribusi 25,9% terhadap citra tubuh wanita, apabila *fat talk* terus menerus dilakukan maka dapat memicu timbulnya kepercayaan diri seseorang sehingga seseorang melakukan tindakan yang negatif karena tidak dapat menerima kondisi tubuh dengan baik (Teknik dkk., 2017).

Selain *fat talk*, terdapat juga variabel lain yang dikaitkan dengan citra tubuh yaitu kesejahteraan subjektif. Kesejahteraan subjektif juga dapat mempengaruhi citra tubuh sebagai salah satu bentuk evaluasi seseorang terhadap pengalaman hidupnya (Nowak-Olejnik dkk., 2022). Kesejahteraan

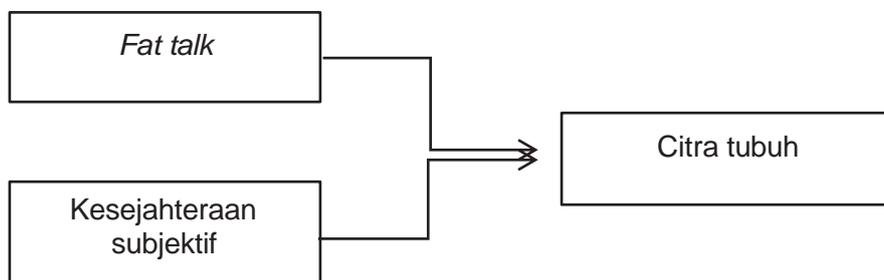
subjektif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh wanita, hal tersebut disebabkan oleh adanya cara yang dimiliki individu dalam menyikapi permasalahan terkait bentuk tubuhnya. Remaja yang memandang baik tubuhnya akan dapat menerima dirinya lebih baik dan hal ini dapat membuat remaja merasa lebih sejahtera (Lilishanty & Maryatmi, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh Alwis dan Kurniawan (2018), menjelaskan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki hubungan yang signifikan terhadap citra tubuh wanita yaitu semakin tinggi kesejahteraan subjektifnya maka akan meningkatkan kepuasan terhadap citra tubuhnya, demikian juga penelitian yang dilakukan terhadap wanita yang melakukan perawatan kecantikan di klinik juga menyebutkan bahwa kesejahteraan subjektif mampu memberikan pengaruh terhadap citra tubuh seseorang (Nisa & Rahmasari, 2019).

Berdasarkan penjelasan di atas dapat diketahui prevalensi remaja yang mengalami citra tubuh masih tergolong besar, terdapat setidaknya dua faktor yang dikaitkan dengan citra tubuh yaitu *fat talk* dan kesejahteraan subjektif oleh karena itu peneliti menetapkan hal tersebut untuk diteliti. Peneliti tertarik melakukan penelitian tersebut karena peneliti terdahulu hanya mengaitkan antara citra tubuh dengan *fat talk* dan citra tubuh dengan kesejahteraan subjektif belum banyak penelitian yang mengkombinasikan ketiga

variabel tersebut, selain itu peneliti juga menemukan permasalahan terkait citra tubuh yang dialami oleh remaja wanita.

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh *fat talk* dan kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh remaja wanita. Hasil penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat secara praktis dan teoritis. Manfaat praktis khususnya bagi remaja wanita yaitu dapat meningkatkan pandangan terhadap citra tubuh agar remaja lebih mampu untuk mencintai dirinya sendiri dengan tidak melakukan *fat talk* serta memaksimalkan kesejahteraan subjektifnya, juga bisa digunakan sebagai kampanye dalam menyuarakan cintai diri, juga bisa ditujukan kepada para *influencer* sebagai penggiat kesehatan untuk wanita, dapat berfungsi sebagai psikoedukasi terkait citra tubuh. Manfaat teoritis penelitian ini yaitu untuk memperkaya kajian literatur terkait citra tubuh remaja wanita, penulis juga berharap penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.

Hipotesis dari penelitian ini yaitu 1) terdapat pengaruh antara *fat talk* dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh remaja wanita; 2) terdapat pengaruh negatif antara *fat talk* dengan citra tubuh remaja wanita; 3) terdapat pengaruh positif antara kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh remaja wanita.



Gambar 1. Bagan penelitian

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif

regresi berganda, dan terdiri dari tiga variabel yaitu satu variabel dependen (variabel terikat) dan dua variabel independen (variabel bebas). Variabel dependen pada penelitian

ini yaitu citra tubuh, sedangkan variabel independen pada penelitian ini yaitu *fat talk* dan kesejahteraan subjektif. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu *purposive sampling* dan menggunakan Rumus Slovin yang disesuaikan dengan hasil dari Gill dkk., (2010) menggunakan populasi 10.000 dengan *confidence level* 95% menghasilkan minimal sampel sebanyak 370 (Cash & Szymanski, 1995). Sampel merupakan sebagian dari jumlah populasi yang telah memenuhi karakteristik yaitu berjenis kelamin perempuan dan berusia 17-22 tahun.

Alat pengumpulan data pada penelitian ini diukur dengan instrument skala likert dengan bantuan *google form* yang terdiri dari tiga variabel yaitu citra tubuh, *fat talk*, dan kesejahteraan subjektif. Skala likert terdiri dari empat alternatif jawaban yakni sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai dan sangat sesuai. Peneliti menggunakan skala citra tubuh yang sudah dimodifikasi dari peneliti yang dilakukan oleh Khairani dkk., (2019) berdasarkan aspek milik Cash (2012). Lebih lanjut, peneliti menggunakan skala *fat talk* yang dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Royal dkk., (2013). Terakhir, skala kesejahteraan subjektif diperoleh peneliti berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nima dkk., (2020).

Peneliti juga melakukan uji reliabilitas pada tiap variabel yang digunakan. Suatu data dikatakan reliabel apabila responden memberikan jawaban yang konsisten. Reliabilitas pada suatu konstruk variabel dapat dikatakan baik apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha ≥ 0.70 (Ghozali, 2021). Hasil reliabilitas pada skala citra tubuh Cronbach's Alpha sebesar 0,854 dan reliabilitas kompositnya sebesar 0,901 kemudian pada skala *fat talk* Cronbach's Alpha sebesar 0,875 dan reliabilitas kompositnya sebesar 0,915 lalu skala kesejahteraan subjektif Cronbach's Alpha sebesar 0,842 dan reliabilitas kompositnya sebesar 0,888 dari hasil tersebut maka skala

citra tubuh, *fat talk*, dan kesejahteraan subjektif dikatakan reliabel karena memiliki koefisien lebih dari 0,70.

Peneliti juga melakukan uji asumsi serta analisis data untuk menguji hipotesis. Uji asumsi dilakukan sebelum melakukan analisis data, yaitu uji normalitas dan uji multikolinearitas. Uji normalitas dilakukan karena sampel besar dan jumlah kontaminasi dalam data karena kesalahan non-sampling pada tingkat uji Komogrov-Smirnov dan menggunakan uji-t (Bilon, 2021) dikatakan normal apabila $>0,05$, kemudian untuk uji multikolinearitas menunjukkan adanya bentuk hubungan antara dua prediktor (Flatt & Jacobs, 2019) ditentukan dari nilai VIF variabel tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai $VIF < 10$. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis data dengan analisis regresi berganda yaitu dilakukan untuk melihat hubungan antara satu atau lebih variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini dihitung menggunakan bantuan aplikasi SmartPLS.

Penelitian ini memiliki 408 responden yang mengisi kuesioner secara lengkap dan diolah menggunakan SmartPLS. SmartPLS merupakan metode analisis yang cukup kuat karena meniadakan asumsi-asumsi OLS (*Ordinary Least Square*), PLS digunakan untuk menguji data dan teori yang lemah (sampel kecil dan masalah normalitas) regresi data harus terdistribusi secara normal secara multivariat dan tidak adanya masalah multikolinearitas antar variabel (Duryadi, 2021). Sebelum dilakukan uji hipotesis akan dilakukan uji asumsi. Uji normalitas dilakukan dengan hasil nilai signifikan Kolmogorov-Smirnov mendapat hasil 0,083 dimana dikatakan normal apabila melebihi 0,05. Selain itu, dari uji multikolinearitas diketahui pada variabel *fat talk* mendapat nilai VIF 1,001 dan pada variabel kesejahteraan subjektif mendapat nilai VIF 1,001 sehingga seluruh variabel bebas memiliki $VIF < 10$, maka dapat disimpulkan bahwa model regresi ini tidak memiliki masalah

multikolinearitas dan dapat digunakan dalam penelitian.

Hasil

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda untuk mengukur pengaruh antara *fat talk* dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh. Pengaruh antara

fat talk dan kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh mendapat hasil sumbangan efektif sebesar 0,420 yang ditunjukkan oleh hasil nilai R Square sebesar 0,420 sehingga terdapat hubungan antara *fat talk* dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh remaja wanita. Dan sisanya 0,580 dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Tabel 1.

Uji regresi linier berganda

	R Square		Adjusted R Square	
Citra tubuh	0.420		0.420	
	Sampel Asli	Standar Deviasi	T Statistik	P Values
<i>Fat talk</i> -> citra tubuh	0.594	0.033	18.260	0.000
Kesejahteraan subjektif - > citra tubuh	-0.273	0.039	7.008	0.000

Pengaruh *fat talk* terhadap citra tubuh dilihat dari hasil T-statistik >1,96 dan P-Value <0,05 (Duryadi, 2021). Nilai pengaruh antara *fat talk* dan kesejahteraan subjektif dengan hasil T-statistik 18,260 dan nilai P-Value 0,000. Dengan nilai T-statistik 18,260 berarti lebih dari 1,96 dan nilai P-Value 0,000 berarti kurang dari 0,05 maka signifikan. Tabel diatas juga menunjukkan hubungan antara *fat talk* dan citra tubuh dengan nilai *original sample estimate* adalah positif yaitu sebesar 0,594 yang menunjukkan bahwa arah pengaruhnya adalah positif, sehingga apabila *fat talk* semakin tinggi maka citra tubuh juga semakin tinggi begitupun sebaliknya. Dengan demikian hipotesis ke dua dalam penelitian ini ditolak.

Pengaruh kesejahteraan subjektif terhadap citra tubuh dengan nilai T-statistik 7,008 dan nilai P-Value 0,000. Dengan nilai T-statistik 7,008 berarti lebih dari 1,96 dan nilai P-Value 0,000 berarti kurang dari 0,05 maka signifikan. Tabel diatas juga menunjukkan hubungan antara kesejahteraan subjektif dan citra tubuh dengan nilai *original sample estimate* adalah negatif yaitu sebesar -0,273 yang menunjukkan bahwa arah pengaruhnya

adalah negatif, sehingga apabila kesejahteraan subjektif semakin tinggi maka citra tubuh semakin rendah begitupun sebaliknya. Dengan demikian hipotesis ke tiga dalam penelitian ini ditolak.

Pembahasan

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mini et al (2019), mengatakan bahwa citra tubuh mendapat faktor paling dominan dari *fat talk* yang memengaruhi kelebihan berat badan pada remaja. Ditambah juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Fitriyah dan Rokhmawan (2019), yang mengatakan bahwa terdapat pengaruh antara mengejek atau mempermalukan seseorang yang mengalami kegemukan terhadap citra tubuh orang tersebut bahkan dalam beberapa kasus hingga mengambil keputusan akan bunuh diri. Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Purbaningtyas dan Satwika (2021) dan Khoirunisa dkk. (2019) menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang antara *body image* dengan kesejahteraan subjektif pada perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh

Danilova (2021) juga mengatakan bahwa kesejahteraan subjektif memiliki pengaruh yang luar biasa terhadap citra tubuh karena mempengaruhi unsur-unsur kepribadian.

Penelitian ini mengungkap bahwa semakin tinggi *fat talk* maka semakin tinggi pula citra tubuh begitu pun sebaliknya. Hal tersebut didorong faktor lingkungan pertemanan yang biasa dijumpai, juga kritik penampilan tentang standar kecantikan yang ideal sehingga menghadirkan sosok standar sempurna sebagai wanita (Lestari, 2019). Beberapa penelitian yang mendukung hasil ini diantaranya dilakukan oleh Hermiati dan Ramlis (2021) dan Pollet dkk., (2021), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara berat badan yang tidak sesuai terhadap gambaran citra tubuh pada siswi remaja.

Hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat pengaruh positif dan signifikan antara kesejahteraan subjektif dan citra tubuh, namun dari hasil pada penelitian ini pengaruh antara kesejahteraan subjektif dan citra tubuh berpengaruh negatif yang artinya jika kesejahteraan subjektif tinggi maka citra tubuh rendah begitu pun sebaliknya. Hipotesis tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Indriani dkk., (2021) mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kesejahteraan subjektif karena kesejahteraan subjektif menjadi evaluasi kehidupan yang secara kuat menekankan pada emosional.

Lebih lanjut, penelitian yang dilakukan oleh Antunes dkk., (2018) menyebutkan individu yang mengalami citra tubuh negatif namun mendapat dorongan positif dengan kata lain memiliki tingkat penerimaan atau pengakuan positif yang lebih tinggi maka kesejahteraan subjektif pun meningkat. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Chlabicz dkk., (2021) juga mendapatkan hasil bahwa kesejahteraan subjektif memiliki dampak positif

bagi wanita yang dipandang gemuk namun lemak perut yang tidak berlebihan sehingga orang lain masih menganggapnya hal yang wajar. Hal tersebut didorong karena adanya faktor pendukung internal dan eksternal, pengaruh yang paling kuat terdapat dari faktor luar seperti memperhatikan penilaian orang lain sehingga perspektif masyarakat memunculkan keinginan untuk membandingkan diri dengan kehidupan orang lain sehingga menimbulkan citra tubuh yang berbeda, sedangkan faktor internalnya berasal dari pola pikir tentang bagaimana definisi cantik dan kurang puas terhadap bentuk tubuh (Maulani, 2019).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan refleksi proses penelitian, terdapat keterbatasan yang perlu diperhatikan bagi peneliti yang akan datang. Beberapa diantaranya adalah populasi yang diambil besar sehingga diharapkan peneliti berikutnya dapat memperluas cakupan responden hanya berfokus pada remaja wanita berusia 17-22, dan tidak melibatkan remaja laki-laki. Selain itu, ditemukan hasil yang berbeda dari peneliti sebelumnya sehingga penelitian ini masih bisa untuk diteliti kembali.

Saran praktis khususnya bagi remaja wanita yaitu dapat meningkatkan pandangan terhadap citra tubuh agar remaja lebih mampu untuk tidak menyinggung pembicaraan yang dapat menyinggung bentuk tubuh seseorang dengan kata lain menjaga perkataan yang tidak menyakitkan perasaan orang lain, untuk kalangan umum bisa digunakan sebagai kampanye dalam menyuarakan cintai diri, juga ditujukan kepada para *influencer* sebagai penggiat untuk mencintai diri sendiri, dapat berfungsi sebagai psikoedukasi terkait citra tubuh.

Penelitian selanjutnya dapat memberikan pendidikan tentang membangun citra tubuh yang positif dalam proses perkembangan masa remaja. Bisa melalui media massa

sebagai alat untuk mempromosikan edukasi tentang citra tubuh yang positif kepada remaja wanita. Hal tersebut diharapkan juga para remaja wanita bisa menanamkan pandangan positif pada bentuk tubuhnya. Lebih lanjut, diharapkan peneliti selanjutnya bisa mencoba dengan menambah variabel lainnya yang berhubungan dengan citra tubuh sehingga memberikan gambaran yang lebih luas, dan peneliti selanjutnya diharap bisa menggunakan kriteria lain sebagai objek penelitian.

Daftar Pustaka

- Ahuja, K. K., Khandelwal, A., & Banerjee, D. (2021). 'Weighty woes': Impact of fat talk and social influences on body dissatisfaction among Indian women during the pandemic. *International Journal of Social Psychiatry*. <https://doi.org/10.1177/0020764021992814>
- Alifa, A. N., Gumi, D., & Rizal, L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Overweight) Proyeksi*, 15(2), 110–119.
- Alwis, T. S., & Kurniawan, J. E. (2018). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. *SPsychopreneur Journal*, 2(1), 138.
- Ambwani, S., Baumgardner, M., Guo, C., Simms, L., & Abromowitz, E. (2017). Challenging fat talk: An experimental investigation of reactions to body disparaging conversations. *Body Image*, 23, 85–92. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.08.007>
- Ariani, N. K. N., Swedarma, K. E., & Saputra, I. K. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Putri Pengguna Instagram. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 9(5), 563. <https://doi.org/10.24843/coping.2021.v09.i05.p09>
- Ayriza, Y., Setiawati, F. A., Nurhayati, S. R., Gumelar, S. R., & Sholeha, E. P. D. R. (2019). Does sleep quality serve as a mediator between well-being and academic achievement? *Cakrawala Pendidikan*, 38(1), 63–74. <https://doi.org/10.21831/cp.v38i1.22181>
- Bilon, X. J. (2021). Normality and significance testing in simple linear regression model for large sample sizes: a simulation study. *Communications in Statistics: Simulation and Computation*, 0(0), 1–14. <https://doi.org/10.1080/03610918.2021.1916824>
- Cash, T., & Pruzinky, T. (2002). *Body image; a hand book of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cash, T. F. (2012). Cognitive behavioral perspectives on body image. *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*, 1, 334–342. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The Development and Validation of the Body-Image Ideals Questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 64(3), 466–477. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6403_6
- Chlabicz, M., Dubatówka, M., Jamiołkowski, J., Sowa, P., Łapińska, M., Raczkowski, A., Łaguna, W., Moniuszko-Malinowska, A. M., Waszkiewicz, N., Kowalska, I., & Kamiński, K. A. (2021). Subjective well-being in non-obese individuals depends strongly on body composition. *Scientific Reports*, 11(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-021-01205-6>
- Danilova, A. (2021). Characteristics of body image as a structural component of subjective well-being. *E3S Web of Conferences*, 273. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202127310021>
- Duryadi. (2021). *Buku ajar, metode penelitian ilmiah. Metode Penelitian Empiris Model Path Analysis dan Analisis Menggunakan SmartPLS*. Yayasan Prima Agus Teknik.
- Fauzi, H. (2021). Pengaruh Fat talk terhadap Body Image pada Model Wanita Dewasa Awal. <http://eprints.umm.ac.id/id/>

- eprint/75391
- Fitriyah, L., & Rokhmawan, T. (2019). "You're fat and not normal!" From Body Image to Decision of Suicide. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 1(2), 102–118. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i2.75>
- Flatt, C., & Jacobs, R.L. (2019). Principle assumptions of regression analysis: Testing, techniques, and statistical reporting of imperfect data sets. *Advances in Developing Human Resources*, 21 (4). <https://doi.org/10.1177/1523422319869915>.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 26 edisi 10 - Website UPT Perpustakaan dan Percetakan (10th ed.). Universitas Diponegoro.
- Hermiati, D., & Ramlis, R. (2021). Hubungan Berat Badan Dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Siswi SMAN 1 Kota Bengkulu. 9(1), 22–26.
- Hidayat, R., Malfasari, E., & Herniyanti, R. (2019). Hubungan Perlakuan Body Shaming Dengan Citra Diri Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(1), 79. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.1.2019.79-86>
- Ibrahim, A. S. (2019). Body Image, Jenis Kelamin, dan Kepuasan Hidup Remaja. 2(201710440211028), 89.
- Indriani, N., Prahara, S. A., & Setyaningtyas, A. D. A. (2021). Body image and subjective well-being in working mothers.
- Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*, 14(2), 195. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Khoirunisa, E., Karsidi, R., & Yusuf, M. (2019). The Effect of Body Images and Self-Esteem on Subjective Well-Being in Adolescents. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 34, 282–289.
- Lestari, S. (2019). Bullying or Body Shaming? Young Women in Patient Body Dysmorphic Disorder. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 3(1), 59. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i1.1512>
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 Di Sman 21 Jakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 3(9), 4.
- Maryana, & Prameswari, Y. (2019). Body Image dan Subjective Well-Being pada Remaja Putri Langkah Awal Mencintai Diri Sendiri. *Zona Kebidanan*, 10(1), 79.
- Maulani, F. A. (2019). Body image dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal. *Cognicia*, 7(3), 369–377. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v7i3.9229>
- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat talk and body image disturbance: A systematic review and meta analysis. <https://doi.org/10.1177/0361684316675317>, 41(1), 114–129. <https://doi.org/10.1177/0361684316675317>
- Mini, Y., Sudargo, T., Tsani, A. F. A., & Huriyati, E. (2019). Citra tubuh dan perilaku makan sebagai faktor risiko overweight remaja putra di SMA Negeri Kota Palu. *Jurnal Dunia Gizi*, 2(2), 101–107.
- Nima, A. Al, Cloninger, K. M., Persson, B. N., Sikström, S., & Garcia, D. (2020). Validation of Subjective Well-Being Measures Using Item Response Theory. *Frontiers in Psychology*, 10, 1–33. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.03036>
- Nisa, B. R. F., & Rahmasari, D. (2019). Hubungan antara harga diri dan kesejahteraan subjektif dengan citra tubuh pada perempuan yang melakukan perawatan di klinik kecantikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(4), 1–8.
- Nogueira Antunes, R. de S., Couto, N., Monteiro, D., Moutao, J., Marinho, D., & Cid, L. (2018). Goal Content for the Practice of Physical Activity. *Journal of Aging Science*, 06(01), 1–6. <https://doi.org/10.4172/2329-8847.1000189>

- Nowak-Olejnik, A., Schirpke, U., & Tappeiner, U. (2022). A systematic review on subjective well-being benefits associated with cultural ecosystem services. *Ecosystem services*, 57, 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.ecoser.2022.101467>.
- Paraskeva, N., Haywood, S., Hasan, F., Nicholls, D., Toledano, M.B., & Diedrichs, P.C. (2024). An exploration of having social media influencers deliver a first-line digital intervention to improve body image among adolescent girls: A qualitative study. *Body Image*, 51, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2024.101753>
- Pollet, T. V., Dawson, S., Tovée, M. J., Cornelissen, P. L., & Cornelissen, K. K. (2021). Fat talk is predicted by body dissatisfaction and social comparison with no interaction effect: Evidence from two replication studies. *Body Image*, 38, 317–324. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.05.005>
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara Body image dengan Subjective well-being pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan
- Royal, S., MacDonald, D. E., & Dionne, M. M. (2013). Development and validation of the Fat talk Questionnaire. *Body Image*, 10(1), 62–69. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.10.003>
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 5(2), 265–277.
- Shannon, A., & Mills, J. S. (2015). Correlates, causes, and consequences of fat talk: A review. *Body Image*, 15, 158–172. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.09.003>
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D. PT Alfabet.
- Sumanty, D., Sudirman, D., & Puspasari, D. (2018). Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam Dan Budaya*, 1(1), 9–28. <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>
- Takamura, A., Yamazaki, Y., & Omori, M. (2019). Developmental changes in fat talk to avoid peer rejection in Japanese girls and young women. *Health Psychology Open*, 6(1). <https://doi.org/10.1177/2055102919854170>
- Vanderkruik, R., Conte, I., & Dimidjian, S. (2020). Fat talk frequency in high school women: Changes associated with participation in the Body Project. *Body Image*, 34, 196-200. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.002>