


Body Project Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Remaja Di Sma 3 Kota Palangka Raya

Body Project to Improve Self-Esteem Among Students of SMA 3 Palangka Raya

Itma Annah*, Destinady Kadiser Miden, Irene Febriani, Marselinus Heriteluna

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Vol. 5 No. 2, Desember 2024

 DOI :
10.35311/jmpm.v5i2.467

Informasi Artikel:

Submitted : 24 September 2024

Accepted : 13 Desember 2024

*Penulis Korespondensi :

Itma Annah Poltekkes
Kemenkes Palangka Raya

E-mail :

itma.annah@polkesraya.ac.id
No. Hp : 08114226591

Cara Sitasi:

Annah, I., Miden, D. K., Febriani, I., Heriteluna, M. (2024). Body Project Untuk Meningkatkan Citra Tubuh Remaja Di Sma 3 Kota Palangka Raya
Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat, 5(2), 375-380,
<https://doi.org/10.35311/jmpm.v5i2.467>

ABSTRAK

Penampilan fisik adalah salah satu karakteristik individu pertama yang diperhatikan oleh orang lain dan memiliki dampak penting pada interaksi sosial. Orang-orang dengan pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh mereka lebih cenderung memiliki kondisi kesehatan mental tertentu, seperti gangguan makan dan depresi. Untuk meningkatkan konsep diri dan *self esteem* remaja diperlukan suatu rancangan intervensi Psikoterapi Re-edukatif; yaitu psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah cara pikiran dan perasaan klien agar klien tersebut dapat berfungsi lebih efektif dalam semua aspek kehidupannya dengan cara mengkaji ulang keyakinan, serta mendidik agar memiliki pengalaman baru. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan ialah *Body Project*. *National Eating Disorders Association* membuat dan mendiseminasikan proyek "*Body Project*"; program kepercayaan diri dan *self esteem* untuk anak perempuan usia sekolah menengah dan perguruan tinggi. Sasaran pengabdian masyarakat ini direncanakan pada kelompok remaja (15-17 tahun) yang sedang menempuh pendidikan di SMA 3 Kota Palangka Raya. Hasil kegiatan menunjukkan hasil analisis uji t berpasangan untuk melihat perbedaan skor Skala Rosenberg untuk menilai Citra Tubuh Remaja sebelum dan setelah Intervensi *Body Project*. Sebelum intervensi nilai rata-rata skor Rosenberg 30 responden adalah 12,22. Setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata responden meningkat menjadi 19,58 dan secara statistik terbukti dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,000. Selanjutnya intervensi dapat dilakukan secara intens lagi dengan membentuk peer konselor, membangun peer group permanen legal di institusi pendidikan yang akan membantu kampanye peningkatan citra tubuh remaja.

Kata Kunci: Remaja; Citra; Tubuh

ABSTRACT

Physical appearance is one of the first individual characteristics noticed by others and has a significant impact on social interactions. Women or men with a positive body image are more likely to have good physical and mental health. Those with negative thoughts and feelings about their bodies are more prone to certain mental health conditions, such as eating disorders and depression. To improve self-concept and self-esteem among adolescents, a re-educational psychotherapy intervention design is needed; this type of psychotherapy aims to change the client's thoughts and feelings so that they can function more effectively in all aspects of their lives by re-evaluating beliefs and educating them to have new experiences. One intervention that can be implemented is the *Body Project*, which promotes body acceptance and prevents the onset of eating disorders. The National Eating Disorders Association created and disseminated the "*Body Project*" program, focusing on confidence and self-esteem for middle and high school girls. This community service initiative is targeted at adolescents (ages 15-17) currently studying at SMA 3 Kota Palangka Raya. The results of the activities show the analysis of paired t-tests to examine the differences in Rosenberg Scale scores to assess adolescent body image before and after the *Body Project* intervention. Before the intervention, the average Rosenberg score for 30 respondents was 12.22. After the intervention, the average score increased to 19.58, and statistically significant results were found with a p-value < 0.05 , specifically 0.000. Moving forward, the intervention can be further intensified by forming peer counselors and establishing permanent peer groups within educational institutions to support campaigns for improving adolescent body image.

Keywords: Adolescent; Self; Esteem



PENDAHULUAN

Penampilan fisik adalah salah satu karakteristik individu pertama yang diperhatikan oleh orang lain dan memiliki dampak penting pada interaksi sosial. Penampilan secara umum dan *body image* (citra tubuh) khususnya telah menjadi konstruksi yang sangat penting dalam masyarakat kontemporer (Tiggemann, 2011). Citra tubuh tidak hanya merupakan konstruksi kognitif, tetapi juga refleksi dari sikap dan interaksi dengan orang lain. Kecenderungan untuk menghubungkan daya tarik fisik dengan kualitas pribadi yang positif telah menjadi stereotip budaya, tidak hanya dalam budaya barat, tetapi juga secara global. *Image* tubuh sempurna di media massa, iklan, dan media sosial membebani pikiran bawah sadar, membuat orang menerima bahwa "apa yang indah itu baik," dengan daya tarik fisik sering dikaitkan dengan kesuksesan.

Wanita atau pria dengan citra tubuh positif lebih cenderung memiliki kesehatan fisik dan mental yang baik. Orang-orang dengan pikiran dan perasaan negatif tentang tubuh mereka lebih cenderung memiliki kondisi kesehatan mental tertentu, seperti gangguan makan dan depresi. Citra tubuh yang negatif juga dapat menyebabkan *self esteem* rendah, yang dapat memengaruhi banyak area kehidupan. mungkin tidak ingin berada di dekat orang lain atau terobsesi terus-menerus tentang apa yang harus dimakan atau seberapa banyak olahraga yang harus dilakukan (Office on Women's Health, 2021).

Citra tubuh adalah bagaimana dan apa yang dipikirkan dan dirasakan tentang tubuh. Hal ini termasuk gambaran tubuh seseorang yang ada dalam pikirannya, yang mungkin tidak cocok dengan bentuk dan ukuran tubuh yang sebenarnya. Citra tubuh adalah persepsi dinamis tentang tubuh seseorang - bagaimana hal itu terjadi terlihat, terasa, dan bergerak. Itu dibentuk oleh persepsi, emosi, sensasi fisik, dan tidak statis, tetapi dapat berubah dalam hubungannya untuk suasana hati, pengalaman fisik, dan lingkungan (Gupta *et al.*, 2016).

Citra tubuh yang positif atau sehat adalah perasaan bahagia dan puas dengan tubuh yang dimiliki, serta merasa nyaman dengan dan menerima penampilan. Citra tubuh yang negatif atau tidak sehat adalah perasaan tidak bahagia dengan penampilan. Orang yang

merasa seperti ini sering ingin mengubah ukuran atau bentuk tubuh mereka. Citra tubuh yang sehat sangat penting. Ketika seseorang merasa nyaman dengan tubuhnya, maka mereka akan cenderung memiliki *self esteem* dan kesehatan mental yang baik serta sikap seimbang terhadap makan dan aktivitas fisik (Raisingchildren australia, 2019).

Citra tubuh terkait dengan harga diri, kepercayaan interpersonal, makan dan berolahraga, pengalaman seksual, dan stabilitas emosi. Di antara orang dewasa, kepuasan tubuh telah terkait dengan pemenuhan dengan interaksi pribadi dan keseluruhan kebahagiaan hidup, pilihan makanan sehat dan fisik kinerja aktivitas, dan peningkatan kenikmatan seksual dan frekuensi aktivitas. Sebaliknya, di kalangan remaja masa muda, bentuk tubuh dan ketidakpuasan berat badan memiliki telah dikaitkan dengan sejumlah penyakit psikologis dari gangguan makan hingga depresi berat (Gupta *et al.*, 2016).

Beberapa individu akan berusaha keras untuk mencapai penampilan fisik yang diinginkan. Mereka akan melakukan diet, olahraga, operasi, dan menggunakan obat penurun berat badan. Citra tubuh telah menjadi perhatian utama bagi banyak orang, terutama kaum muda, banyak waktu dan uang dihabiskan setiap hari untuk memikirkan dan mengubah penampilan tubuh seseorang (Ghahremani *et al.*, 2018).

Remaja berada periode transisi, ditandai dengan munculnya kapasitas kognitif yang baru ditemukan dan harapan masyarakat yang berubah, yang secara mendalam membentuk dan mengubah sifat *self esteem*. Memiliki *self esteem* yang positif selama masa remaja mempengaruhi perasaan kesejahteraan secara keseluruhan, motivasi, dan respons emosional. Perasaan positif tentang diri adalah pusat promotif dan pemeliharaan kesehatan psikologis dan adaptasi yang berhasil.

Umumnya, *self esteem* diterima sebagai indikator penyesuaian mental dan sosial dan mediator perilaku. Remaja yang memiliki positif *self image* akan sangat ceria, sedangkan remaja dengan *self esteem* rendah akan mengalami depresi yang efektif. *Self esteem* yang tinggi dikaitkan dengan banyak atribut positif dari kemampuan kepemimpinan, kepuasan, dan perilaku sosial termasuk kecemasan dan

depresi yang rendah dan kinerja akademik dan fisik yang tinggi (Altıntaş & Aşçı, 2008).

Variabel yang terkait dengan citra tubuh adalah konsep diri, *self esteem*, kesehatan umum dan depresi; masing-masing memiliki efek pada citra tubuh atau dipengaruhi olehnya. Citra tubuh yang terganggu dapat menyebabkan masalah seperti kehilangan nafsu makan, anoreksia nervosa, perubahan berat badan yang tidak normal, gangguan tidur, gangguan mental, respons yang lambat dan rasa bersalah yang tidak masuk akal, yang semuanya merupakan masalah kesehatan masyarakat (Ghahremani et al., 2018).

Salah satu faktor yang menyebabkan penurunan citra tubuh khususnya pada remaja ialah penggunaan sosial media. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh (nilai $p = 0.00$), menandakan bahwa remaja yang lebih intensif menggunakan media sosial cenderung merasa lebih tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Sebaliknya, pengaruh citra tubuh terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh juga signifikan (nilai $p = 0.02$) (Asih & Fahmawati, 2024).

Hasil penelitian dalam skala internasional juga menyatakan pengaruh penggunaan media sosial terhadap harga diri dikonfirmasi melalui analisis regresi berganda, yang mengontrol variabel seperti usia, jenis kelamin, status sosial ekonomi, dan tingkat harga diri awal. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menyoroti baik potensi keuntungan maupun kerugian media sosial dalam pengembangan harga diri remaja. Meningkatkan literasi digital dan mendorong percakapan terbuka tentang harga diri dan citra tubuh sangat penting untuk mempromosikan keterlibatan digital yang sehat. Studi ini menekankan perlunya pendekatan yang seimbang terhadap interaksi online dalam masyarakat yang terhubung saat ini dengan menjelaskan hubungan kompleks antara media sosial dan kesejahteraan remaja (Farooq et al., 2023).

Media sosial didefinisikan sebagai sebuah struktur yang terdiri dari berbagai aktivitas teknologi dalam interaksi sosial dan pembuatan konten. Dalam struktur ini, individu memperkenalkan dirinya kepada individu lain, baik sebagaimana dirinya atau dengan identitas

lain yang ingin dimilikinya, dan dapat berinteraksi. Media sosial memberikan kemudahan dalam memperoleh dan berbagi informasi. Namun, media sosial dapat dengan mudah berubah menjadi kecanduan ketika digunakan secara sering dan/atau pada tingkat yang tidak terkontrol (Colak et al., 2023).

Ada kemungkinan bahwa faktor individu seperti kecenderungan perbandingan sosial juga dapat berfungsi sebagai faktor pendorong untuk penggunaan media sosial. Sangat penting bahwa hubungan potensial ini antara faktor individu, motivasi untuk penggunaan media sosial, dan hasil kesehatan negatif menerima pemeriksaan lebih lanjut karena peningkatan yang cepat dan terus menerus dalam penggunaan media sosial yang terjadi (Puglia, 2017).

Untuk meningkatkan konsep diri dan *self esteem* remaja maka diperlukan intervensi yang tepat guna dan sesuai sasaran. Diperlukan suatu rancangan intervensi Psikoterapi Re-edukatif; yaitu psikoterapi yang bertujuan untuk mengubah cara pikiran dan perasaan klien agar klien tersebut dapat berfungsi lebih efektif dalam semua aspek kehidupannya dengan cara mengkaji ulang keyakinan, serta mendidik agar memiliki pengalaman baru (Sari, 2018).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan ialah *Body Project*. Yaitu upaya mempromosikan penerimaan tubuh dan mencegah timbulnya kelainan makan. Pemerintah Amerika Serikat dalam hal ini "*National Eating Disorders Association*" membuat dan mendiseminasikan proyek "*Body Project*" ; program kepercayaan diri dan *self esteem* untuk anak perempuan usia sekolah menengah dan perguruan tinggi. Didukung oleh data penelitian dan evaluasi lebih dari dua dekade, program ini memberi alat bagi remaja dan keterampilan untuk menghadapi khayalan kecantikan yang tidak realistis dan menyebabkan mereka terjebak dalam citra tubuh yang tidak sehat. Intervensi ini telah disampaikan kepada lebih dari satu juta wanita muda di seluruh dunia dan telah berulang kali terbukti secara efektif mengurangi ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, pola makan yang tidak sehat, dan pola makan yang tidak teratur (USA, 2019).

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan cara memberikan edukasi pendidikan terkait self esteem pada remaja dengan metode Body Project, melakukan *pre test* dan *post test* pengetahuan remaja tentang *self esteem*. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dilakukan dengan metode ceramah dan tanya jawab dengan menstimulasi keterlibatan maksimal para remaja untuk berpartisipasi dan mengemukakan pendapat. Evaluasi dilakukan dengan melakukan uji *t* berpasangan (*paired t-test*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai upaya pemberian intervensi Body Project untuk meningkatkan *self esteem* remaja di Posyandu Remaja Antang Bajentah yang dihadiri oleh siswa SMA Negeri 3 Palangka Raya dengan metode ceramah, pelatihan, dan tanya jawab serta pembagian leaflet, melakukan *pre-test* dan *post test* pengetahuan dan tingkat *self esteem* remaja. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 26 Oktober 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 30 siswa.

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini, para peserta diberikan intervensi *Body Project*. *Body Project* adalah suatu intervensi dengan upaya mempromosikan penerimaan tubuh dan mencegah timbulnya kelainan makan. Pemerintah Amerika Serikat dalam hal ini "*National Eating Disorders Association*" membuat

dan mendiseminasikan proyek "*Body Project*" ; program kepercayaan diri dan *self esteem* untuk anak perempuan usia sekolah menengah dan perguruan tinggi.

Didukung oleh data penelitian dan evaluasi lebih dari dua dekade, program ini memberi alat bagi remaja dan keterampilan untuk menghadapi khayalan kecantikan yang tidak realistis dan menyebabkan mereka terjebak dalam citra tubuh yang tidak sehat. Intervensi ini telah disampaikan kepada lebih dari satu juta wanita muda di seluruh dunia dan telah berulang kali terbukti secara efektif mengurangi ketidakpuasan tubuh, suasana hati yang negatif, pola makan yang tidak sehat, dan pola makan yang tidak teratur (USA, 2019). intervensi ini diharapkan dapat dilaksanakan dengan 3 cara yaitu di kelas, bersama teman atau saat berkumpul dengan keluarga. Intervensi ini dilaksanakan melalui beberapa tahap yaitu :

- a. Activity #1: Social MEdia Break Down
- b. Activity #2: Let's Make ADifference
- c. Activity #3: Letter for Change
- d. Activity #4: The Name Game
- e. Activity #5: Give a Compliment
- f. Activity #6: Self (Esteem) Portrait
- g. Activity #7: Reshaping Body Image
- h. Activity #8: Change the Beat
- i. Activity #9: Dear Body,
- j. Activity #10: Love Your Selfie

Dari pengumpulan data didapatkan distribusi peserta pengabmas pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Remaja Berdasarkan Citra Tubuh di SMAN 3 Kota Palangka Raya

| Citra Tubuh | n | % |
|--------------|-----------|-------------|
| Kurang | 12 | 40,0 |
| Baik | 18 | 60,0 |
| Total | 30 | 100% |

Sumber Data : Primer

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden remaja, sebanyak 18 remaja (60,0%) memiliki citra tubuh baik dan 12 remaja (40,0%) memiliki citra tubuh yang kurang menurut skala Rosenberg. Selanjutnya setelah dilakukan

pemberian intervensi ini dilakukan tes *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan *self esteem* remaja. Adapun hasil dari test tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 2. Perbedaan Citra Tubuh Remaja Kelompok Intervensi Sebelum dan Sesudah Intervensi The Body Project Peer Group

| Intervensi The Body Project Peer Group | Nilai rata-rata | Selisih | Nilai p |
|--|-----------------|---------|-----------|
| Sebelum | 12,22 | 7,36 | p = 0,000 |
| Sesudah | 19,58 | | |

Tabel 2 menunjukkan hasil analisis uji t berpasangan untuk melihat perbedaan skor Skala Rosenberg untuk menilai Citra Tubuh Remaja sebelum dan setelah Intervensi *The Body Project Peer Group*. Sebelum intervensi nilai rata-rata skor Rosenberg 30 responden adalah 12,22. Setelah dilakukan intervensi nilai rata-rata responden meningkat menjadi 19,58 dan secara statistik terbukti dengan nilai $p < 0,05$ yaitu 0,000.

Studi literatur sebelumnya mengungkapkan bahwa Intervensi untuk meningkatkan citra tubuh secara luas dapat dibagi menjadi empat kategori: pelatihan kebugaran, literasi media, peningkatan harga diri, dan psikoedukasi. Body project merupakan intervensi yang menggabungkan antara literasi media, peningkatan harga diri, dan psikoedukasi sederhana.

Tujuan dari intervensi literasi media adalah untuk mengajar individu untuk mengevaluasi secara kritis dan menantang gambar (misalnya, wanita kurus) dan pesan (misalnya, kurus itu indah) yang disebarkan oleh media yang dapat menyebabkan citra tubuh negatif. Dengan demikian, gambar dan pesan ini didiskreditkan dan akibatnya pengaruhnya terhadap citra tubuh akan berkurang. Contoh teknik yang digunakan dalam intervensi literasi media termasuk mendidik individu tentang gagasan bias tentang cita-cita kecantikan yang diabadikan oleh media dan strategi pengajaran untuk mengurangi eksposur ke media yang berfokus pada penampilan.

Serangkaian intervensi lain dirancang untuk meningkatkan harga diri. Alasan untuk intervensi ini adalah bahwa harga diri yang rendah telah terbukti memprediksi citra tubuh yang negatif, dan dengan demikian, dengan meningkatkan bagaimana perasaan individu tentang nilai keseluruhan mereka, citra tubuh juga akan meningkat.

Teknik yang digunakan dalam intervensi tersebut berfokus pada mengidentifikasi dan menghargai perbedaan individu (misalnya, dalam bentuk tubuh, etnis), kekuatan (misalnya, selera humor, kecerdasan), dan bakat (misalnya, menyanyi, matematika), dan membangun keterampilan yang diperlukan. diperlukan untuk penanganan dan perkembangan yang sehat (misalnya, keterampilan interpersonal).

Terakhir, psikoedukasi bertujuan untuk mengajarkan individu tentang masalah yang berkaitan dengan citra tubuh negatif termasuk penyebab dan konsekuensinya. Psikoedukasi sering memasukkan informasi tentang fitur utama dari gaya hidup sehat (misalnya, aktivitas fisik), dan sering digabungkan dengan jenis intervensi lain, seperti peningkatan harga diri (Alleva et al., 2015).

KESIMPULAN

1. Ada peningkatan self esteem remaja terkait *Body Project Peer Group*.
2. Intervensi dapat dilakukan secara intens lagi dengan membentuk peer konselor, membangun peer group permanen legal di institusi pendidikan yang akan membantu kampanye peningkatan self esteem dan citra tubuh remaja.
3. Mengembangkan pedoman atau model perilaku sehat bagi remaja yang disusun oleh berbagai stakeholder dan ahli yang bisa dimasukkan ke dalam kurikulum atau setidaknya dimanfaatkan oleh guru seperti Guru Bimbingan Konseling di Sekolah-sekolah dan institusi Pendidikan.
4. Melibatkan PIK-PR setiap sekolah yang sudah terbentuk untuk meningkatkan dan membantu kampanye peningkatan self esteem dan citra tubuh remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diucapkan kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya yang merupakan sumber dana dari kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pengurus Posyandu Remaja Antang Bajentah Palangka Raya yang telah memberikan izin dan bantuannya dalam pelaksanaan kegiatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Alleva, J. M., Sheeran, P., Webb, T. L., Martijn, C., & Miles, E. (2015). A Meta-Analytic Review of Stand-Alone Interventions to Improve Body Image. *PLoS ONE*. <https://doi.org/DOI:10.1371/journal.pone.0139177>
- Altıntaş, A., & Aşçi, F. H. (2008). Physical self-esteem of adolescents with regard to physical activity and pubertal status. *Pediatric Exercise Science*, 20(2), 142–156. <https://doi.org/10.1123/pes.20.2.142>

- Asih, O. A. T., & Fahmawati, Z. N. (2024). *Hubungan antara Citra Tubuh dan Intensitas Penggunaan Sosial Media dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Remaja*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Colak, M., Bingol, O. S., & Dayi, A. (2023). Self-esteem and social media addiction level in adolescents: The mediating role of body image. *Indian Journal of Psychiatry*, 65(5), 595–600.
- Farooq, H. O., Farrukh, H., & Khan, Z. (2023). The Influence of Social Media on Adolescents' Self-Esteem. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, 4(3), 173–182. <https://doi.org/10.5937/bezbednost2001138k>
- Ghahremani, L., Hemmati, N., Kaveh, M. H., & Fararoei, M. (2018). Effects of an educational intervention targeting body image on self-esteem of Iranian high-school students: A quasi-experimental trial. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 20(1), 59–66. <https://doi.org/10.12740/APP/81549>
- Gupta, N. S., Bhatia, G. R., Shetty, J. V., Naphade, N. M., & Datar, M. C. (2016). Assessment of Body Image and Self Esteem among Young Adolescents. *International Journal of Scientific Research*, 5(6), 490–492.
- Office on Women's Health. (2021). *Body Image and Mental Health*. <https://www.womenshealth.gov/mental-health/body-image-and-mental-health/body-image>
- Puglia, D. R. (2017). Social Media Use And Its Impact On Body Image: The Effects Of Body Comparison Tendency, Motivation For Social Media Use, And Social Media Platform On Body Esteem In Young Women [University of North Carolina]. In *ABA Journal* (Vol. 102, Issue 4). <https://doi.org/10.1002/ejsp.2570>
- raisingchildren australia. (2019). *Body image: pre-teens and teenagers*. <https://raisingchildren.net.au/>
- Sari, A. (2018). Pola Intervensi Pendidikan Dalam Pembinaan Kepada Pelajar Melalui Komunikasi Interaksional Bersumber Pada Simbol. *Widya Komunika*, 8(1).
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In *In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), Body image: A handbook of science, practice, and prevention (2nd ed)* (pp. 12–19). Guilford Press.
- USA, N. (2019). Body Activism Activity Guide. In *Body Activism Activity Guide*.