



## PSIKOEDUKASI BODY IMAGE POSITIF SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN GANGGUAN MENTAL PADA GENERASI Z

Ria Safaria Sadif<sup>\*1</sup>, Maria Ulfa<sup>2</sup>, Melda Widya Rosady<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Buton, Kota Baubau, Indonesia

\*Corresponding Author: [riasafariasadif@gmail.com](mailto:riasafariasadif@gmail.com)

<p><b>Info Article</b></p> <p>Received : 05 Maret 2026</p> <p>Revised : 05 April 2026</p> <p>Accepted : 08 Mei 2026</p> <p>Publication : 31 Mei 2026</p>	<p><b>Abstract:</b> <i>This community engagement activity aims to enhance Generation Z's understanding and skills in developing a positive body image as a means of preventing mental health issues. The method employed is participatory psychoeducation, which integrates education, discussion, self-reflection and skills training. The activity was carried out in Mantowu Village, Buton Regency, with 15 participants from the Generation Z youth category. The results of the activity showed that participants gained an understanding of body diversity and realized that beauty standarts are relative. Participants were also able to think more critically about digital content depicting the ideal body. Furthermore, participants demonstrated an initial ability to manage negative emotions arising from social comparison and were able to accept themselves through reflection exercises and positive affirmations. Overall, this activity succeeded in improving mental health literacy and fostering a positive body image among adolescents.</i></p>
<p><b>Keywords:</b> Body Image, Psychoeducation, Mental Health, Generation Z.</p> <p><b>Kata Kunci:</b> Body Image, Psikoedukasi, Kesehatan Mental Generasi Z</p>	<p><b>Abstrak:</b> Kegiatan pengabdian ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan Generasi Z dalam membangun body image positif sebagai upaya pencegahan gangguan mental. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis partisipatif yang mengintegrasikan edukasi, diskusi, refleksi diri, dan Latihan keterampilan. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mantowu, Kabupaten Buton dengan 15 peserta dalam kategori remaja Generasi Z. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mengalami pemahaman tentang keragaman tubuh serta menyadari bahwa standar kecantikan bersifat relatif. Peserta juga mampu berpikir lebih kritis terhadap konten digital yang menampilkan tubuh ideal. Selain itu, peserta menunjukkan kemampuan awal dalam mengelola emosi negatif akibat perbandingan sosial serta mampu menerima diri melalui Latihan refleksi dan afirmasi positif. Secara keseluruhan, kegiatan ini mampu meningkatkan literasi kesehatan mental dan membangun body image positif pada remaja.</p>
<p><i>Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License</i></p> 	

## INTRODUCTION

Generasi Z, yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan generasi pertama yang tumbuh sepenuhnya dalam era digital. Mereka hidup berdampingan dengan teknologi, media sosial, dan informasi yang mengalir tanpa henti. Di Indonesia, generasi ini mencakup sekitar 27,94% dari total populasi (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020), menjadikannya kelompok demografis yang sangat signifikan dalam pembangunan sosial dan ekonomi. Namun, di balik potensi besar yang dimiliki generasi Z, terdapat tantangan serius yang mengancam kesejahteraan psikologis mereka terutama dalam hal citra tubuh (*body image*) dan kesehatan mental.

Media sosial seperti Instagram, TikTok, dan Snapchat telah menjadi ruang utama bagi generasi Z untuk mengekspresikan diri dan membentuk identitas. Platform ini juga menjadi sumber tekanan sosial yang intens. Algoritma media sosial cenderung menampilkan konten yang menonjolkan standar kecantikan tertentu kulit putih, tubuh langsing, wajah simetris yang tidak mencerminkan keberagaman tubuh manusia. Akibatnya, banyak remaja dan dewasa muda merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri, yang berujung pada *body image* negatif dan gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan (Kvardova et al., 2025).

*Body image* (Rodgers et al., 2023) adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, yang mencakup aspek kognitif (pikiran), afektif (perasaan), dan perilaku (tindakan). Ketika seseorang memiliki *body image* negatif, ia cenderung merasa malu, tidak puas, atau bahkan jijik terhadap penampilannya. Hal ini dapat memicu berbagai gangguan mental, seperti: 1) Depresi: Ketidakpuasan tubuh dapat menurunkan harga diri dan meningkatkan perasaan tidak berharga; 2) Kecemasan sosial: Individu dengan *body image* negatif cenderung menghindari interaksi sosial karena takut dinilai buruk; 3) Gangguan makan: Seperti anoreksia nervosa dan bulimia, yang sering kali berakar dari keinginan untuk memenuhi standar tubuh ideal.

Menurut studi oleh Gurtala & Fardouly (2023), paparan terhadap media sosial yang menampilkan tubuh ideal secara signifikan meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan gejala depresi pada remaja perempuan. Bahkan, perbandingan sosial yang dilakukan secara tidak sadar saat melihat konten digital dapat memperburuk kondisi psikologis individu. Di Indonesia, data Riskesdas (Putri et al., 2022) menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional pada remaja mencapai 9,8%. Sementara itu, WHO (Sharma, 2023) melaporkan bahwa satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan kesehatan

mental. Angka ini menunjukkan bahwa isu kesehatan mental bukanlah hal yang bisa diabaikan, terutama jika dikaitkan dengan faktor-faktor sosial seperti *body image*.

Permasalahan ini relevan dengan kondisi Desa Mantowu, Kabupaten Buton, yang menjadi lokasi kegiatan pengabdian. Desa Mantowu merupakan salah satu wilayah dengan populasi remaja dan pemuda yang cukup besar, dimana perkembangan teknologi digital dan media sosial sudah mulai merambah kehidupan sehari-hari masyarakatnya. Akses yang semakin luas terhadap internet, meskipun membawa manfaat positif, juga meningkatkan paparan remaja terhadap konten yang mengedepankan standar tubuh ideal. Selain itu, keterbatasan fasilitas pendukung literasi kesehatan mental di Desa Mantowu membuat isu ini semakin penting untuk mendapatkan perhatian. Sekolah dan komunitas remaja di desa tersebut masih minim mendapatkan intervensi psikologis yang sistematis, terutama yang terkait dengan psikoedukasi tentang *body image* positif dan regulasi emosi. Padahal, literasi kesehatan mental dan pemahaman tentang *body image* yang sehat sangat diperlukan agar generasi muda di desa ini mampu membangun kepercayaan diri, menerima keberagaman bentuk tubuh, serta memiliki daya tahan psikologis terhadap tekanan sosial (Kaar et al., 2023).

Media sosial memiliki peran ambivalen dalam pembentukan *body image*. Di satu sisi, platform ini memungkinkan individu untuk mengekspresikan diri dan menemukan komunitas yang mendukung. Di sisi lain, media sosial juga menjadi sumber tekanan sosial yang kuat. Konten yang viral sering kali menampilkan tubuh ideal yang tidak realistis, yang dapat memicu perasaan tidak cukup baik pada pengguna. Studi oleh (Fasoli et al., 2023) menunjukkan bahwa paparan terhadap konten *body positive* di Instagram dapat meningkatkan kepuasan tubuh dan mengurangi perbandingan sosial. Namun, konten semacam ini masih kalah jumlah dibandingkan konten yang menampilkan standar kecantikan konvensional. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang sistematis untuk mengimbangi pengaruh negatif media sosial terhadap *body image* generasi Z.

Psikoedukasi adalah pendekatan yang bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan kepada individu agar dapat memahami dan mengelola kondisi psikologisnya (Veltro et al., 2022). Dalam konteks *body image*, psikoedukasi dapat mencakup: 1) Pemahaman tentang keragaman tubuh: Menanamkan bahwa tidak ada satu standar kecantikan yang absolut; 2) Mengajarkan cara berpikir kritis terhadap konten digital yang menampilkan tubuh ideal; 3) Pelatihan regulasi emosi: Membantu individu mengelola emosi negatif yang muncul akibat perbandingan sosial; 4) Penguatan harga diri: Mendorong penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh sebagai bagian dari

identitas. Menurut Alleva et al., (2020), intervensi berbasis psikoedukasi yang menargetkan *body image* positif terbukti efektif dalam mengurangi ketidakpuasan tubuh dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Psikoedukasi juga dapat membantu individu membangun *resilience* atau ketahanan mental terhadap tekanan sosial yang berasal dari media digital. Tujuan utama dari kegiatan psikoedukasi ini adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman generasi Z tentang pentingnya *body image* positif sebagai bagian dari kesehatan mental. Selain itu, kegiatan ini juga bertujuan untuk: 1) Meningkatkan literasi psikologis terkait dampak media sosial terhadap persepsi tubuh; 2) Mendorong penerimaan diri dan penguatan harga diri; 3) Mencegah munculnya gangguan mental yang berkaitan dengan ketidakpuasan tubuh.

## **METHOD**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan psikoedukasi berbasis partisipatif. Pendekatan ini dipilih karena terbukti efektif dalam meningkatkan literasi psikologis dan keterampilan coping pada kelompok remaja serta mahasiswa. Psikoedukasi sendiri bukan hanya proses transfer informasi, melainkan sebuah metode pembelajaran yang memadukan edukasi, refleksi, diskusi, dan latihan keterampilan dengan melibatkan partisipasi aktif peserta (Higgins et al., 2022). Pendekatan ini memungkinkan peserta memperoleh pemahaman konseptual mengenai isu *body image*, menyadari peran media sosial dalam membentuk persepsi tubuh, serta menginternalisasi strategi praktis untuk membangun citra diri yang lebih sehat. Prinsip utama yang dipegang dalam kegiatan ini adalah keterlibatan peserta sebagai subjek utama, karena perubahan perilaku lebih mudah terjadi ketika individu merasa terlibat langsung dalam proses pembelajaran (Kurz et al., 2022).

Program PKM ini mengangkat tema “Love your Body: Jadi versi Terbaik Dirimu di Era Media Sosial”. Kegiatan dilaksanakan di Desa Mantowu, Kabupaten Buton. Kegiatan ini diikuti oleh 15 remaja yang merupakan Generasi Z, berusia 13-15 tahun, dan aktif menggunakan media sosial. Peserta dipilih berdasarkan kesediaan mengikuti kegiatan secara penuh serta relevansi dengan permasalahan *Body Image* dan Kesehatan Mental. Data dalam kegiatan ini dikumpulkan melalui angket sederhana, observasi dan dokumentasi kegiatan. Data dianalisis secara deskriptif untuk melihat perubahan pemahaman dan respon peserta terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan.

## RESULTS AND DISCUSSION

### Results

Kegiatan psikoedukasi body image positif dilaksanakan secara tatap muka di Desa Mantowu, Kabupaten Buton dengan melibatkan remaja sebagai peserta. Pelaksanaan kegiatan ini berlangsung dalam suasana interaktif dan partisipatif, dimana peserta tidak hanya menerima materi, tetapi juga terlibat aktif dalam diskusi, refleksi, dan Latihan keterampilan. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip psikoedukasi yang menekankan proses pembelajaran aktif sebagai sarana peningkatan kesadaran dan perubahan perilaku.

Kegiatan diawali menggali pengalaman peserta terkait penggunaan media sosial dan persepsi terhadap diri. Hasil diskusi menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki kecenderungan untuk membandingkan diri dengan figur yang mereka lihat di media sosial, yang berdampak pada munculnya perasaan tidak puas terhadap tubuh. Fenomena ini sejalan dengan teori *social comparison* yang menyatakan bahwa individu cenderung menilai dirinya berdasarkan perbandingan dengan orang lain, terutama dalam konteks visual seperti media sosial (Andrade et al., 2023).

Tahap awal psikoedukasi, yaitu pemahaman tentang keragaman tubuh, kegiatan difokuskan pada upaya menanamkan pemahaman bahwa tidak terdapat satu standar kecantikan yang bersifat absolut. Dalam pelaksanaannya menggunakan contoh visual dari berbagai tipe tubuh serta mendiskusikan bagaimana standar kecantikan dapat berbeda antar budaya dan konteks sosial (Maes et al., 2025). Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai menyadari bahwa standar “tubuh ideal” yang selama ini mereka yakini bersifat konstruksi sosial, serta mulai memahami bahwa standar kecantikan yang berkembang di media sosial sering kali tidak realistis dan telah mengalami proses manipulasi visual.

Gambar 1 Kegiatan Psikoedukasi di Desa Mantowu, Kabupaten Buton



Perubahan cara pandang ini menjadi dasar penting dalam mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara negatif serta menunjukkan bahwa literasi media memiliki peran penting dalam membangun body image yang lebih sehat. Tahap kedua mengajarkan cara berpikir kritis terhadap konten digital, peserta diajak untuk menganalisis secara langsung konten media sosial yang menampilkan tubuh ideal. Contoh konten yang ditampilkan adalah konten yang telah melalui proses editing atau filter, kemudian mengajak peserta mendiskusikan perbedaan antara realitas dan representasi digital. Dalam proses ini, peserta menunjukkan peningkatan kesadaran bahwa konten yang mereka konsumsi tidak terlalu mencerminkan kondisi sebenarnya. Hal ini sejalan dengan pendekatan literasi media yang dalam perspektif Alleva, et al., (2020) berperan penting dalam mencegah internalisasi standar kecantikan yang tidak realistis.

Tahap ketiga pelatihan regulasi emosi, kegiatan difokuskan pada kemampuan peserta dalam mengelola emosi negative yang muncul akibat perbandingan sosial. Dalam pelaksanaan, peserta diajak mengidentifikasi pikiran otomatis yang bersifat negatif, seperti perasaan tidak cukup baik atau tidak menarik, kemudian dilatih untuk meresponnya dengan cara yang lebih adaptif. Salah satu peserta menuliskan hasil identifikasi pikirannya saat itu “Saya tidak cukup menarik”, “Saya tidak sebaik orang lain”. Selanjutnya, peserta latihan pernapasan sederhana dan Teknik Self Talk diberikan untuk membantuk peserta mengelola emosi secara lebih efektif. Dalam sesi ini, beberapa peserta secara sukarela mencoba mempraktikan di depan kelompok, sementara yang lain mengikuti secara mandiri.

**Gambar 2 Tahap Penguatan Harga Diri**



Pikiran negatif yang telah diidentifikasi tahap sebelumnya diubah dengan pernyataan yang lebih adaptif dalam sesi *Self Talk* seperti “Setiap orang memiliki keunikan masing-masing”, “Saya menarik dengan keunikan yang saya miliki”. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta mulai mampu mengenali hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi.

Tahap keempat penguatan harga diri, kegiatan ini diarahkan pada upaya mendorong penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh sebagai bagian dari identitas individu. Peserta diajak untuk menuliskan hal-hal positif tentang diri mereka, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga kemampuan dan kepribadian. Penulisan tersebut dituangkan dalam lembar kerja yang berisi instruksi untuk menuliskan minimal tiga hal yang mereka sukai dari diri sendiri, baik dari aspek fisik, kemampuan, maupun kepribadian. Pada awalnya, beberapa peserta mengalami kesulitan dan cenderung focus pada kekurangan, namun melalui pendampingan dan contoh yang diberikan, peserta mulai mampu mengidentifikasi hal-hal positif dalam diri mereka.

Kegiatan ini dilanjutkan dengan sesi berbagi secara sukarela, dimana beberapa peserta membacakan hasil refleksi mereka di depan kelompok. Momen ini menciptakan suasana yang suportif, dimana peserta lain memberikan respon positif seperti tepuk tangan atau dukungan verbal. Selain itu, dilakukan Latihan afirmasi bersama, dimana peserta mengucapkan kalimat positif tentang diri mereka secara lantang. Dalam sesi ini, terlihat adanya perubahan cara peserta memandang diri, dari semula berfokus pada kekurangan menjadi lebih menghargai keunikan diri. Pendekatan ini sejalan dengan konsep *self compassion* dalam kerangka (Alleva, et al., (2020) yang menekankan sikap menerima diri secara utuh.

Hasil pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi berbasis partisipatif dapat membantu remaja dalam memahami dan mengembangkan body image yang lebih positif. Keterlibatan aktif peserta dalam setiap tahap, mulai dari diskusi hingga praktik langsung, menjadi faktor penting dalam mendorong proses internalisasi materi. Hal ini menguatkan bahwa intervensi yang tidak hanya bersifat informatif, tetapi juga reflektif dan aplikatif, lebih mampu menghasilkan perubahan pada aspek kognitif dan afektif peserta. Hasil ini sejalan dengan penelitian dari Guest et al., (2022).

Pada aspek pemahaman keragaman tubuh, perubahan cara pandang peserta menunjukkan bahwa edukasi yang menekankan relativitas standar kecantikan mampu mengurangi kecenderungan internalisasi standar ideal. Temuan ini sejalan dengan pandangan Alleva, et al., (2020) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap

keberagaman tubuh dapat menjadi faktor protektif dalam membangun *body image* positif. Ketika individu menyadari bahwa standar kecantikan bersifat konstruksi sosial, mereka cenderung lebih mampu menerima kondisi diri secara realistis.

Selain itu, dinamika kelompok yang terbentuk selama kegiatan juga memberikan kontribusi penting dalam proses perubahan peserta. Suasana yang suportif memungkinkan peserta untuk berbagi pengalaman tanpa rasa takut dihakimi, sehingga muncul perasaan saling memahami (*universality*). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan kelompok dalam kegiatan psikoedukasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian informasi, tetapi juga sebagai ruang dukungan sosial yang memperkuat dampak intervensi.

**Gambar 3 Peserta Kegiatan PKM**



Meskipun kegiatan ini menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, kegiatan ini dilaksanakan dalam waktu yang relative singkat sehingga belum dapat mengukur perubahan jangka panjang pada peserta. Selain itu, belum adanya pengukuran kuantitatif yang sistematis juga menjadi keterbatasan dalam mengukur efektivitas secara objektif. Oleh karena itu, kegiatan lanjutan dengan durasi yang lebih panjang dan evaluasi yang lebih terstruktur perlu dipertimbangkan.

## **CONCLUSION**

Kegiatan psikoedukasi *body image* positif yang dilaksanakan pada remaja di Desa Mantowu, Kabupaten Buton, menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang mengintegrasikan edukasi, refleksi, dan Latihan keterampilan mampu memberikan dampak positif terhadap pemahaman, sikap dan keterampilan psikologis peserta. Peserta

tidak hanya memperoleh pengetahuan terkait konsep body image, tetapi juga mengalami perubahan cara pandang terhadap standar kecantikan serta peningkatan kesadaran dalam menyikapi pengaruh media sosial.

Pelaksanaan kegiatan pada empat aspek utama, yaitu pemahaman keragaman tubuh, literasi kritis terhadap media digital, regulasi emosi, dan penguatan diri, menunjukkan hasil yang saling mendukung. Peserta mulai memahami bahwa standar kecantikan bersifat relative, mampu menilai konten digital secara lebih kritis, serta memiliki keterampilan dasar dalam mengelola emosi negatif akibat perbandingan sosial. Selain itu, kegiatan refleksi dan afirmasi diri mendorong berkembangnya penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh sebagai bagian dari identitas individu.

Temuan ini memperkuat bahwa intervensi berbasis edukasi membantu remaja membangun body image positif. Pendekatan yang kontekstual, interaktif, dan berbasis pengalaman nyata menjadi faktor kunci dalam keberhasilan kegiatan, karena memungkinkan peserta untuk menginternalisasi materi secara lebih mendalam dan aplikatif.

## REFERENCES

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., van Oorsouw, K., Montanaro, E., Perey, I., Bolle, C., Boselie, J., Peters, M., & Webb, J. B. (2020). THE EFFECTS OF YOGA ON FUNCTIONALITY APPRECIATION AND ADDITIONAL FACETS OF POSITIVE BODY IMAGE. *Body Image, 34*, 184–195. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.06.003>
- Andrade, F. C., Erwin, S., Burnell, K., Jackson, J., Storch, M., Nicholas, J., & Zucker, N. (2023). INTERVENING ON SOCIAL COMPARISONS ON SOCIAL MEDIA: ELECTRONIC DAILY DIARY PILOT STUDY. *JMIR Mental Health, 10*, e42024. <https://doi.org/10.2196/42024>
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020, April 29). *Statistik Indonesia 2020.pdf*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/id/publication/2020/04/29/e9011b3155d45d70823c141f/statistik-indonesia-2020.html>
- Fasoli, F., Ogden, J., & Johnson, S. (2023). BODY POSITIVITY OR HUMOROUS PARODY? THE IMPACT OF INSTAGRAM IMAGERY ON BODY IMAGE CONCERNS. *The Journal of Psychology, 157*(5), 273–296. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2198686>

- Guest, E., Zucchelli, F., Costa, B., Bhatia, R., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2022). A SYSTEMATIC REVIEW OF INTERVENTIONS AIMING TO PROMOTE POSITIVE BODY IMAGE IN CHILDREN AND ADOLESCENTS. *Body Image, 42*, 58–74. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.04.009>
- Gurtala, J. C., & Fardouly, J. (2023). DOES MEDIUM MATTER? INVESTIGATING THE IMPACT OF VIEWING IDEAL IMAGE OR SHORT-FORM VIDEO CONTENT ON YOUNG WOMEN'S BODY IMAGE, MOOD, AND SELF-OBJECTIFICATION. *Body Image, 46*, 190–201. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.06.005>
- Higgins, A., Downes, C., Murphy, R., Barry, J., Monahan, M., Doyle, L., & Gibbons, P. (2022). FACTORS INFLUENCING ATTENDEES' ENGAGEMENT WITH GROUP PSYCHOEDUCATION: A MULTI-STAKEHOLDER PERSPECTIVE. *Administration and Policy in Mental Health and Mental Health Services Research, 49*(4), 539–551. <https://doi.org/10.1007/s10488-021-01182-y>
- Kaar, J. L., Bowen, A. E., Simon, S. L., Dademathews, A., Chandrasekhar, J. L., Musci, R., & Pangelinan, M. (2023). A CALL TO CREATE EVIDENCE-BASED MENTAL HEALTH PROMOTION INTERVENTIONS FOR YOUTH THAT ARE EQUITABLE ACROSS ETHNIC/RACIAL SUBGROUPS: ADVOCATES 4-ALL YOUTH. *Frontiers in Public Health, 11*, 1139921. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1139921>
- Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., & Berger, U. (2022). SCHOOL-BASED INTERVENTIONS IMPROVE BODY IMAGE AND MEDIA LITERACY IN YOUTH: A SYSTEMATIC REVIEW AND META-ANALYSIS. *Journal of Prevention, 43*(1), 5–23. <https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>
- Kvardova, N., Machackova, H., Maes, C., & Vandenbosch, L. (2025). NAVIGATING BEAUTY STANDARDS ON SOCIAL MEDIA: IMPACT OF APPEARANCE ACTIVITY ON ADOLESCENTS' BODY DISSATISFACTION. *Journal of Youth and Adolescence, 54*(8), 1999–2018. <https://doi.org/10.1007/s10964-025-02159-y>
- Maes, C., Fardouly, J., & Vandenbosch, L. (2025). A QUALITATIVE EXPLORATION OF BELGIAN ADOLESCENTS' AND YOUNG ADULTS' VIEWS ON

- IDEALIZED AND BODY POSITIVE CONTENT ON SOCIAL MEDIA. *Body Image*, 54, 101938. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2025.101938>
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Herbawani, C. K. (2022). DEPRESI REMAJA DI INDONESIA: PENYEBAB DAN DAMPAKNYA. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(2), 99–108. <https://doi.org/10.32922/jkp.v10i2.502>
- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). BODY IMAGE AS A GLOBAL MENTAL HEALTH CONCERN. *Cambridge Prisms: Global Mental Health*, 10, 1–8. <https://doi.org/10.1017/gmh.2023.2>
- Sharma, P. (2023). ADOLESCENT MENTAL HEALTH: AN EMERGING PUBLIC HEALTH CONCERN. *Journal of Manmohan Memorial Institute of Health Sciences*, 8(2), 3–5. <https://doi.org/10.3126/jmmihs.v8i2.59352>
- Veltro, F., Latte, G., Pontarelli, I., Pontarelli, C., Nicchiniello, I., & Zappone, L. (2022). LONG TERM OUTCOME STUDY OF A SALUTOGENIC PSYCHOEDUCATIONAL RECOVERY ORIENTED INTERVENTION (INTE.G.R.O.) IN SEVERE MENTAL ILLNESS PATIENTS. *BMC Psychiatry*, 22(1), 240. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03887-2>