

BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET PADA MAHASISWI

¹Diani Alifah Putri, ²Rini Indryawati

^{1,2}Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma

Jl. Margonda Raya No 100, Depok 16424, Jawa Barat

²rini_indry@yahoo.co.id

Abstrak

Standar kecantikan yang menganggap bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang kurus menyebabkan banyak wanita yang ingin memperbaiki bentuk tubuhnya dengan cara melakukan diet. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan teknik purposive sampling. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang mahasiswa universitas gunadarma jurusan psikologi dengan kriteria berusia 18-23 tahun dan sudah menjalani diet selama kurang lebih dua bulan. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala perilaku diet dan skala body shapequestionnaire. Berdasarkan hasil analisis menggunakan analisis korelasi pearson two tailed diketahui bahwa terdapat hubungan yang positif antara body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) dengan nilai korelasi sebesar 0.410 yang berarti terdapat hubungan yang positif antara body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil tersebut menunjukkan bahwa, semakin besar rasa body dissatisfaction yang dimiliki maka semakin besar pula keinginan untuk melakukan diet pada mahasiswa.

Kata kunci: *body dissatisfaction, perilaku diet, mahasiswa.*

Abstract

Beauty standards that assume that a beautiful woman is a thin woman causes many women who want to improve their body shape by dieting. This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in female students. The method used in this study is a quantitative method with a purposive sampling technique. The number of samples in this study were 100 students from Gunadarma University majoring in psychology with criteria aged 18-23 years and had been on a diet for approximately two months. The measuring instrument in this study used a dietary behavior scale and body shape scale. Based on the analysis using Pearson two tailed correlation analysis, it is known that there is a positive relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in female students with a significance value of 0,000 ($p < 0.05$) with a correlation value of 0.410 which means there is a positive relationship between body dissatisfaction and dietary behavior in female students in this study. These results indicate that, the greater the sense of body dissatisfaction possessed, the greater the desire to go on a diet for female students.

Keywords: *body dissatisfaction, dietary behavior, female college students.*

PENDAHULUAN

Saat ini, pada umumnya masyarakat masih memiliki standar bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Iklan-iklan produk kecantikan yang lainpun

menggunakan model-model dengan wanita yang bertubuh langsing. Menurut Atwater dan Duffy (1999), sampul majalah, iklan-iklan televisi dan film berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat. Hal ini menyebabkan orang

orang beranggapan bahwa tubuh yang ideal adalah tubuh yang langsing, maka dari itu banyak dari mereka yang berdiet demi mendapatkan tubuh yang ideal tersebut.

Standar kecantikan yang makin mengerucut pada fitur kebarat-baratan memang populer di negara-negara Asia, termasuk di Indonesia. Iklan iklan produk kecantikan pun kebanyakan menggunakan model yang berbadan langsing. Selain itu saat ini juga banyak ajang-ajang kecantikan yang menampilkan gadis-gadis cantik dengan bentuk tubuh yang langsing. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fouts dan Burrgraff (1999), yang menjelaskan bahwa media, seperti televisi, majalah, koran dan lain sebagainya memegang peranan yang sangat penting dalam terjadinya fenomena ini. Pengaruh media massa seolah-olah menyatakan semakin kurus seseorang, maka semakin menarik. Hal ini membuat banyak wanita berlomba-lomba untuk menurunkan berat badan, padahal sesungguhnya gaya super kurus para model ini tidak realistis bagi sebagian besar wanita.

Wanita, dalam hal ini mahasiswi lebih memperhatikan bentuk tubuhnya dibandingkan laki-laki. Karena wanita memiliki perubahan fisik yang lebih ketara dibandingkan dengan laki-laki. Seperti payudara yang membesar dan pinggul yang membesar, sedangkan laki-laki tidak terlalu terlihat perubahan bentuk tubuhnya. Seperti yang dijelaskan dalam penelitian Pope, Philips, dan Olivardia (2000) menunjukkan bahwa wanita lebih memperhatikan penampilan fisik dibandingkan laki-laki.

Banyak media yang menampilkan wanita dengan tubuh yang langsing. Hal ini membuat banyak wanita merasa minder dan kemudian ingin memiliki bentuk tubuh yang langsing juga. Hal ini membuat mereka melakukan segala cara agar mencapai hal tersebut. Salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet (Hill, Oliver, & Rogers, 1992) menggambarkan diet sebagai suatu usaha untuk mengurangi nutrisi yang masuk kedalam tubuh yang memungkinkan seseorang untuk merampingkan bagian-bagian yang tidak diinginkan pada tubuh mereka, nampak lebih langsing, lebih diinginkan dan lebih sukses.

Diet diyakini dapat memperbaiki penampilannya yaitu dengan membatasi konsumsi makanan. Pembatasan dalam jangka waktu tertentu terhadap konsumsi makanan dianggap dapat mengurangi lemak tubuh yang diikuti dengan menurunnya berat badan. Perilaku diet karena ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan hal yang sangat lazim dijumpai pada remaja perempuan (Dunkley, Wartheim, & Paxton, 2001). Polivy dan Herman (dalam Hill, Oliver, & Rogers, 1992) mengatakan bahwa diet pada remaja dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Suatu survei mengungkap bahwa 60% wanita memiliki pola makan yang tidak teratur dengan menghindari sarapan pagi (Kurniasari, 2016).

Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang

sangat ketat akan konsumsi kalori. Penelitian juga menunjukkan bahwa alasan untuk berdiet mempengaruhi perilaku diet seseorang. Sebagai contoh, orang-orang yang berdiet semata mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan akan cenderung untuk menepuh cara-cara tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka. Sebaliknya, orang yang melakukan diet untuk alasan kesehatan akan melakukan cara yang sehat pula, misalnya mengikuti pola makan yang dianjurkan (Kim & Lennon, 2006).

Melakukan diet menunjukkan bahwa wanita kebanyakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah perempuan Gadis pada tahun 2010, menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya (*body dissatisfaction*) dan sisanya (81%) merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet (Prima & Sari, 2013).

Kriteria bentuk tubuh ideal selalu berubah dari waktu ke waktu, bentuk tubuh yang dulu dianggap ideal belum tentu dianggap ideal pada masa kini, dan tidak semua orang bisa mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai dengan kriteria masa kini. Secara teoretis, wanita yang menginternalisasi bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar bentuk tubuh yang ideal tidak terpenuhi (Bearman, Martinez, & Stice, 2006). Rosen dan Reiter (1995) menyebutkan bahwa aspek aspek *body dissatisfaction* antara lain penilaian negatif terhadap

bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali mengecek atau memeriksa kondisi fisik mereka, seperti menimbang berat badan dan melihat tampilan fisik mereka di depan cermin, kamuflase tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menyamakan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya dan menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Berdasarkan temuan World Health Organization (WHO) (dalam Hendarko, 2016) individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah bentuk tubuh mereka dan merawat tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan yang mereka inginkan. Kebanyakan wanita mengalami *body dissatisfaction* akan mengubah tubuh mereka menjadi seperti yang mereka inginkan. Mereka akan mengubah bentuk wajah, tubuh, warna kulit, warna rambut, dan sebagainya. Tekanan, harapan, ajakan dari media sosial, dan lingkungan sosial akan mempengaruhi para remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti yang diinginkan sosialnya, bukan seperti diri mereka yang adanya.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Elga (2007) menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet, baik diet yang sehat maupun tidak pada remaja putri. Selanjutnya penelitian oleh Kurniasari (2016)

hubungan antara menyatakan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, penelitian ini menarik untuk dilakukan karena masih banyak orang-orang, dalam hal ini mahasiswa yang masih belum menerima dirinya apa adanya terutama dalam hal bentuk tubuh dan penampilan. Maka dari itu peneliti ingin melihat apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Gunadarma yang sudah atau sedang menjalani diet, selama kurang lebih tiga bulan atau lebih berjumlah 100 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah sampling purposif.

Perilaku diet adalah usaha sadar seseorang untuk mengurangi berat badan dengan cara mengurangi asupan makanan. Di dalam penelitian ini, perilaku diet diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Ruderman (1986) yaitu aspek-aspek eksternal, emosional, dan aspek *restraint*. Jumlah aitem dalam skala ini berjumlah 22 butir dengan reliabilitas sebesar 0.893.

Body dissatisfaction adalah penilaian negatif terhadap penampilan fisik yang berujung pada ketidakpuasan yang dimilikinya. Di dalam penelitian ini aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen dan Reiter (1995) adalah penilaian

negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamuflase tubuh dan menghindari aktifitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Jumlah aitem dalam skala ini berjumlah 23 butir dengan reliabilitas sebesar 0.880.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis korelasi *Product Moment* dari Pearson, yaitu menganalisa hubungan perilaku diet sebagai variabel terikat dan *body dissatisfaction* sebagai variabel bebas. Metode analisis data ini dibantu dengan menggunakan program SPSS (*statistical Product and Service Solution*) versi 21.0 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini mencoba untuk membahas mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet. Berdasarkan analisis yang dilakukan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet diperoleh koefisien korelasi sebesar 0.410 dengan taraf signifikansi sebesar 0.000 ($p < 0.05$) yang berarti semakin besar rasa *body dissatisfaction* yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin besar juga keinginan untuk melakukan diet yang pada mahasiswa. Hal ini sesuai dengan pernyataan dari Rahmianaty (2002), yang menyatakan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction*,

semakin dirinya merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya maka dia akan semakin mengembangkan perilaku diet.

Studi lain milik Rodgers, McLean, Marques, Dunstan, dan Paxton (2016) juga menemukan hal yang sama. Ketidakpuasan akan tubuh yang dimiliki menyebabkan individu merasa tidak nyaman dan kemudian melakukan perilaku diet. Hal ini lebih jelas pada remaja wanita di mana ketidakpuasan akan tubuh yang dirasakan betul-betul mendorong mereka melakukan berbagai perilaku diet, mulai dari yang ringan hingga yang ketat hanya untuk mendapatkan persepsi akan bentuk tubuh yang mereka rasakan ideal dan proporsional.

Temuan ini juga sejalan dengan pendapat dari National Eating Disorder Association (2003) yang menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* menjadi penyebab kegagalan personal, merasa malu, cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dengan tubuh yang dimiliki, sehingga mengakibatkan individu tidak menyukai bentuk tubuhnya sendiri, *minder* atau kurang percaya diri dan membanding-bandingkan bentuk tubuh sendiri dengan orang lain. Individu yang menganggap tubuhnya tidak ideal cenderung melakukan berbagai cara untuk mendapatkan bentuk tubuh yang diinginkan, salah satunya dengan diet.

Wanita pada usia remaja hingga dewasa akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang sangat pesat, dan salah satu hal yang menonjol adalah payudara dan pinggul

yang membesar, dengan adanya perubahan ini, tidak semua puas akan perubahan bentuk tubuhnya. Hal ini didukung dengan pernyataan Santrock (2002) yang menjelaskan bahwa faktor yang menyebabkan perempuan remaja, dewasa awal, dan dewasa madya mengalami *body dissatisfaction* adalah perubahan fisik yang mereka alami dengan membandingkan tubuh mereka dengan standar ideal di masyarakat. Pada masa remaja, perubahan-perubahan fisik yang terjadi pada masa pubertas, ditambah dengan meningkatnya kesadaran akan identitas diri dan munculnya ketertarikan dengan lawan jenis menyebabkan remaja perempuan semakin menyadari akan pentingnya daya tarik fisik dan melakukan usaha-usaha untuk memperbaiki penampilannya.

Penampilan merupakan faktor penting bagi setiap orang terutama bagi seorang wanita. Sampai saat ini, pada umumnya masyarakat masih beranggapan bahwa wanita yang langsing adalah wanita yang cantik, sehingga hal ini menyebabkan sebagian besar wanita mengalami *body dissatisfaction* dan memiliki keinginan untuk melakukan diet. Hal ini sesuai dengan pendapat Davison dan Birch (dalam Papalia, 2008) yang menyatakan bahwa memiliki gambaran tubuh yang langsing atau kurus merupakan keinginan setiap wanita. Kepedulian terhadap penampilan dan gambaran tubuh yang ideal dapat mengarah kepada upaya obsesif seperti mengontrol berat badan dengan cara melakukan diet.

Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya bisa muncul karena orang tersebut telah memiliki konsep tubuh ideal dalam pikirannya, namun dia merasa bahwa tubuhnya sendiri tidak atau belum memenuhi kriteria tubuh ideal tersebut. Adanya standar tersebutlah yang membuat kebanyakan wanita merasa tidak puas dan tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, hal ini sejalan dengan pendapat dari Brehm (1999) yang menyatakan bahwa standar kecantikan yang tidak tercapai merupakan salah satu hal yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.

Individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan selalu menganggap bahwa dirinya kurang hal itu juga menyebabkan mereka menjadi malu untuk tampil didepan umum atau ketika mereka berada dilingkungan sosial bersama orang lain dan cenderung untuk menghindari aktifitas sosial dengan orang lain. Inilah yang membuat orang-orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan apapun untuk membuat tubuh mereka menjadi sesuai dengan keinginan mereka, termasuk salah satunya adalah dengan cara melakukan diet. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Odang (2005) yang menyatakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya. Secara lebih lanjut juga dijelaskan bahwa hal ini dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial serta

mengalami disfungsi seksual. *Body dissatisfaction* tubuh merefleksikan adanya keinginan memiliki tubuh yang lebih langsing. Andres dan Saldana (2014) bahkan menyebutkan bahwa kerasnya perilaku diet yang dilakukan karena ketidakpuasan bentuk tubuh kerap mendorong individu terlibat dalam perilaku makan menyimpang yang membahayakan kesehatannya.

Perasaan *body dissatisfaction* mendorong wanita berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet. Oleh karena itu, perilaku diet seseorang dipengaruhi oleh *body dissatisfaction* yang merupakan salah satu dari faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet yang termasuk ke dalam faktor eksternal yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh. Hal ini senada dengan pendapat dari Hanum, Nurhayari, dan Riani (2014) yang mengatakan bahwa perilaku diet dipengaruhi secara langsung oleh *body dissatisfaction* yang artinya apabila seseorang melakukan diet, pasti memiliki perasaan tidak puas terhadap tubuh mereka (*body dissatisfaction*).

Berdasarkan penelitian ini ditemukan bahwa perilaku diet responden memiliki *mean* empirik sebesar 69,18, yang termasuk dalam kategori sedang, sedangkan untuk kategori *body dissatisfaction* 82,15 yang juga masuk kategori sedang. Masa remaja akhir usia 17-20 tahun merupakan saat terjadinya perubahan-perubahan cepat dalam proses

pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial. Remaja putri akan berusaha untuk berpenampilan menarik. Pada usia remaja putri, perubahan bentuk tubuh pada remaja putri seperti pertumbuhan pinggul dan payudara merupakan hal yang alami. dalam beberapa hal kebanyakan dari remaja putri merasa kurang puas terhadap keadaan diri sendiri. Mereka menginginkan pinggang, paha, perut, lengan, dan betis yang lebih kecil (Bestiana, 2012).

Rentang usia dalam penelitian ini adalah usia 18-23 tahun. Menurut Monk dan Knoers (2001) mahasiswa dalam tahap perkembangan masuk sebagai golongan remaja akhir yaitu pada usia 18-21 tahun dan dewasa awal 22-24 tahun. Dari hasil analisis deskriptif sampel berdasarkan usia pada skala *body dissatisfaction* berada pada kategori sedang, begitu juga pada skala perilaku diet yang berada pada kategori sedang. Namun dari hasil *mean* perilaku diet didapatkan bahwa pada usia remaja memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan usia dewasa awal. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Mappiere (1993) yang mengatakan dalam usia remaja kebanyakan mereka menyadari akan kegemukannya, sehingga banyak yang ingin terbebas dari keadaan ini dengan cara salah satunya adalah melakukan diet dan olahraga untuk mengurangi kegemukannya. Selain itu hal ini juga sejalan dengan pendapat menurut Sugondo (2007) yang menyatakan bahwa sebagian remaja, khususnya remaja putri, khawatir akan peningkatan berat tubuhnya. Berat tubuh yang bisa diukur secara objektif

maupun subjektif, merupakan indikator yang mudah bagi remaja untuk melakukan usaha penurunan berat badan.

Hasil rerata *body dissatisfaction* menunjukkan bahwa wanita di usia dewasa awal memiliki rerata yang lebih tinggi daripada wanita diusia remaja, hal tersebut sejalan dengan pendapat dari Hurlock (2006) yang menyatakan tentang perempuan dewasa awal juga menyadari bahwa penampilan fisik yang menarik sangat membantu statusnya dalam bidang pekerjaan dan perkawinan. Pada masa ini penampilan fisik yang menarik sangat penting untuk mencapai status sosial yang lebih tinggi terkait tugas perkembangan dewasa awal yang mencakup mendapatkan pekerjaan, memilih pasangan hidup, dan membentuk suatu keluarga.

Kemudian dari hasil analisis deskriptif sampel berdasarkan lama diet pada skala perilaku diet dan *body dissatisfaction* sama sama berada pada kategori sedang, namun dari hasil nilai *mean* mahasiswi pada usia dewasa awal memiliki nilai yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswi pada usia remaja. Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Soekadji (1983) yang mengatakan bahwa lama diet merupakan salah satu hal yang mempengaruhi *body dissatisfaction*.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelirian yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, artinya ada hubungan yang signifikan positif antara *body*

dissatisfaction dengan perilaku diet pada mahasiswi. Ini membuktikan bahwa semakin orang itu mengalami *body dissatisfaction*, maka semakin besar keinginannya untuk melakukan diet. Salah satu faktor yang menyebabkan seseorang tidak puas akan bentuk tubuhnya adalah standar kecantikan yang dibuat oleh orang-orang, sehingga mahasiswi yang merasa tubuhnya tidak sesuai standar memiliki bentuk tubuh yang kurang bagus dan membuat mereka ingin melakukan diet.

Pada usia remaja, wanita akan mengalami perubahan bentuk tubuh yang sangat terlihat, seperti tumbuh payudara dan pinggang melebar, mereka yang tidak siap akan perubahan ini biasanya akan cenderung mengalami *body dissatisfaction*. Selain itu rasa minder dan juga suka membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain juga bisa menjadi salah satu faktor penyebab mengapa orang tersebut melakukan diet. Di usia remaja dan dewasa awal, wanita pada umumnya mulai mengenal lawan jenis dan timbul rasa suka pada lawan jenis, sehingga membuat mereka ingin menampilkan yang terbaik dalam diri mereka termasuk dalam hal bentuk tubuh.

Terdapat beberapa saran terkait temuan penelitian ini. Pertama, diharapkan bagi mahasiswi untuk lebih bisa menghargai dan mensyukuri bentuk tubuhnya dengan segala kekurangan yang dimiliki untuk menghindari perasaan *body dissatisfaction* sehingga menghindari perilaku diet. Kedua, disarankan agar peneliti selanjutnya yang

ingin meneliti, dapat menentukan subjek penelitian yang lebih spesifik agar hasil penelitian yang didapat menjadi semakin bagus, selain itu diharapkan agar penelitian selanjutnya dapat meneliti mahasiswi yang berdiet dengan kriteria yang lebih spesifik seperti misalnya, berat badan dan tinggi badan. Selain itu, untuk penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan *open ended question* pada kuesioner untuk mengungkap faktor yang menyebabkan *body dissatisfaction*.

DAFTAR PUSTAKA

- Andres, A., & Saldana, C. (2014). Body dissatisfaction and dietary restraint influence binge eating behavior. *Nutrition Research, 34*(11), 944-950.
- Atwater, E., & Duffy, K. G. (1999). *Psychological for living adjustment, growth and behavior today (6th ed)*. New Jersey: Prentice Hall, Inc.
- Bearman, S. K., Martinez, E. S. E., & Presnell, K. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth Adolescent, 35*(2), 217-229.
- Bestiana, D. (2012). Citra tubuh dan konsep tubuh ideal mahasiswi FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Psikologi, 1*(1), 1-11.
- Brehm, B. A. (1999). Body-dissatisfaction: causes and consequences. <http://www.fitnessworld.com/library/bodyimage/labnotes0399.html> (diakses 17 Januari 2018).

- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36, 265-280.
- Elga, P. (2007). *Hubungan antara body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja putri*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Fouts, G., & Burggraf, K. (1999). Television situation comedies: Female body images and verbal reinforcements. *Sex Role*, 40, 473-481.
- Hanum, R., Nurhayati, E., & Riani, N. S. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswa universitas "X" serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180-190.
- Hendarko, A. (2016). *Hubungan antara body image dan psychological well-being pada mahasiswa psikologi Universitas Gajah Mada angkatan tahun 2014*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada.
- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). Eating in the adult world: The rise of dieting in childhood and adolescence. *Journal of Clinical Psychology*, 31(1), 95-105.
- Hurlock, E. B. (2006). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Content analysis of diet advertisements: A comparison of Korea and U.S. women's magazines. *Clothing and Textile Journal*, 24(4), 345-362.
- Kurniasari, N. (2016). *Hubungan antara body dissatisfaction dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal*. Skripsi (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya.
- Mappiare, A. (1993). *Psikologi orang dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Monk, F., & Knoers A. (2001). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- National Eating Disorder Association. (2003). *Body image*. Diambil dari <http://www.nationaleatingdisorders.org/nedaDir/files/documents/handouts/BodyImage.pdf> (diakses 27 agustus 2018).
- Odang. (2005). *Pengaruh majalah terhadap body image dan body dissatisfaction pada remaja putri*. Skripsi (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia, D. E., Olds, W., & Feldman, R. D. (2008). *Human development (psikologi perkembangan)*. Jakarta: Kencana.
- Pope, H. G., Philips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The adonis complex: The secret*

- crisis of male body obsession*. Sydney: The Free Press.
- Prima, E., & Sari, E. P. (2013). Hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 17-30.
- Rahmانيaty, J. (2002). *Hubungan antara citra raga dengan kepercayaan diri pada wanita*. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Ruderman, A. J. (1986). Dietary restraint: A theoretical and empirical review. *Psychological Bulletin*, 99(2), 247-262.
- Rodgers, R., McLean, S., Marques, M., Dunstan, C., & Paxton, S. (2016). Trajectories of body dissatisfaction and dietary restriction in early adolescent girls: A latent class growth analysis. *Journal of Youth and Adolescence*, 45(8), 1664-1677.
- Rosen, J., & Reiter J. C. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Santrock, J. W. (2002). *Life-span development*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Soekadji, S. (1983). *Modifikasi perilaku: Penerapan sehari-hari dan penerapan profesional*. Yogyakarta: Penerbit Liberty.
- Sugondo, S. (2007). *Obesitas*. Jakarta: Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.