

Perbandingan Penampilan Sebagai Prediktor Ketidakpuasan Tubuh pada Wanita yang Diet di Kota Bandung

Appearance-Based Comparison As a Predictor of Body Dissatisfaction on Women Diets in Bandung

¹Nafisah Siti Lasmi, ²Farida Coralia

^{1,2}Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No.1 Bandung 40116
email: ¹nafisah_5@yahoo.co.id, ²coralia_04@yahoo.com

Abstract. Diet became a popular way among women to keep their weight looking for the ideal weight to support the appearance. However, some women do diet because of body dissatisfaction. Women seeking appearances with other women or so-called by appearance-based comparison in this case allow for the emergence of dissatisfaction in women. The purpose of this study is to obtain empirical data about the relation between appearance-based comparison and body dissatisfaction in women diets in Bandung. The research method used is correlational with 97 respondents. The measuring tool is the Scale-Revision Physical Appearance Scale (PACS-R) compiled by Thompson et al. (1991) to measure appearance-based comparisons and Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) compiled by Cash et al. (1990) to measure body dissatisfaction. The statistical analysis technique is Rank Spearman. The resulting correlation value is 0.693 and the value $p = 0,000$ ($p < 0.001$). The results showed that there is a strong and significant relation between appearance-based comparison and body dissatisfaction in women diets in Bandung. This means that if respondents have a high intensity of appearance-based comparison, then respondents will felt a high body dissatisfaction as well.

Keywords: Appearance-Based Comparison, Body Dissatisfaction, Early Adult Women, Diet

Abstrak. Diet menjadi cara yang populer dikalangan wanita untuk menjaga berat badannya sehingga mendapatkan berat badan ideal demi menunjang penampilan. Akan tetapi, beberapa wanita melakukan diet dikarenakan adanya ketidakpuasan tubuh. Wanita seringkali membandingkan penampilan mereka dengan penampilan wanita lain atau yang disebut dengan perbandingan penampilan sehingga hal ini memungkinkan timbulnya ketidakpuasan tubuh pada wanita. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data empiris mengenai keeratan hubungan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang diet di Kota Bandung. Metode penelitian yang digunakan adalah korelasional dengan responden sebanyak 97 orang. Alat ukur yang digunakan adalah Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) yang disusun oleh Thompson dkk. (1991) untuk mengukur perbandingan penampilan dan Multiple Body-Self Related Questionnaire Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang disusun oleh Cash dkk. (1990) untuk mengukur ketidakpuasan tubuh. Adapun teknik analisis statistik yang digunakan adalah Rank Spearman. Nilai korelasi yang dihasilkan sebesar 0,693 dan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang diet di Kota Bandung. Hal ini berarti semakin tinggi intensitas perbandingan penampilan responden maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh yang dirasakan responden.

Kata kunci: Perbandingan Penampilan, Ketidakpuasan Tubuh, Wanita Dewasa Awal, Diet

A. Pendahuluan

Tubuh yang sehat adalah idaman bagi semua orang. Untuk mencapai kehidupan yang sehat, diperlukan kebiasaan-kebiasaan perilaku yang sehat pula. Tindakan yang dilakukan seseorang untuk memperbaiki atau menjaga kesehatan mereka disebut dengan health behavior (Straub, 2014). Diet merupakan cara membentuk atau mencapai proporsi berat badan dan taraf kesehatan yang seimbang (normal) melalui pengaturan pola aktivitas, seperti makan, minum, aktivitas fisik, seperti kerja, istirahat, dan olahraga (Papalia, Olds, dan Feldman, 1998; Turner & Helms, 1995; dalam Dariyo, 2008). Apabila dilihat berdasarkan uraian tersebut, maka diet termasuk salah satu bentuk health behavior.

Diet menjadi cara yang populer dikalangan wanita untuk menjaga berat

badannya sehingga mendapatkan berat badan ideal demi menunjang penampilan. Penampilan merupakan hal penting bagi wanita, termasuk pada wanita usia dewasa awal. Pada masa dewasa awal, wanita meyakini bahwa penampilan yang menarik sangat membantu statusnya dalam bisnis maupun perkawinan (Hurlock, 1996).

Berbagai asupan makanan yang menunjang untuk diet pun banyak berkembang, dari mulai makanan ringan sampai susu rendah lemak yang dapat membantu dalam menurunkan berat badan. Bahkan dalam media massa maupun media sosial telah banyak iklan yang menampilkan produk asupan makanan tertentu yang rendah lemak serta tinggi serat yang dapat membantu proses diet. Iklan-iklan tersebut sebagian besar diperankan oleh wanita yang memiliki tubuh ramping.

Pada iklan tersebut biasanya menampilkan seorang wanita yang bertubuh ramping lalu mengonsumsi suatu asupan makanan tertentu atau melakukan diet yang nanti akan berdampak pada lingkungan sosialnya, dimana wanita menjadi lebih mudah membuka peluang dalam lingkup sosial dan dapat menarik lawan jenis. Adanya penayangan iklan seperti yang telah disebutkan, menumbuhkan standar dimasyarakat bahwa wanita yang cantik dan menarik adalah wanita yang memiliki tubuh yang ramping.

Hal tersebut menyebabkan munculnya proses internalisasi mengenai idealisasi tubuh ramping pada wanita. Internalisasi mengenai idealisasi tubuh yang ramping mengacu pada sejauh mana individu secara kognitif "terjun ke dalam" cita-cita untuk memiliki daya tarik yang ditentukan secara sosial dan terlibat dalam perilaku yang dirancang untuk menghasilkan cita-cita ini (Thompson et al, 1999; dalam Thomson, & Stice, 2001). Internalisasi mengenai idealisasi tubuh yang ramping dapat secara langsung mendorong ketidakpuasan tubuh karena standar tubuh ramping tersebut hampir tidak dapat dicapai oleh sebagian besar wanita (Thompson et al, 1999; dalam Thompson, & Stice, 2001).

Ketidakpuasan tubuh cenderung mengarah pada diet karena kepercayaan umum bahwa ini adalah teknik pengendalian berat badan yang efektif (Thompson, & Stice, 2001). Namun diet tersebut dapat menimbulkan dampak-dampak negatif karena diawali dengan masalah psikologis yang muncul berupa ketidakpuasan tubuh. Ketidakpuasan tubuh telah terbukti dapat memprediksi peningkatan dalam diet (Cooley & Toray, 2001; Stice, Mazotti, Krebs, & Martin, 1998; Wertheim, Koerner, & Paxton, 2001; dalam Schaefer, 2013), serta dampak negatif (Rierdan, Koff, & Stubbs, 1989; Stice, Hayward, Cameron, Killen, & Taylor, 2000; dalam Schaefer, 2013). Diet yang dilakukan pun cenderung merupakan diet yang tidak tepat atau tidak sehat karena dilatarbelakangi oleh adanya persepsi tubuh yang negatif. Fenomena ketidakpuasan tubuh, salah satunya terjadi pada wanita yang sedang melakukan diet di Kota Bandung.

Berdasarkan hasil pra-survei yang telah dilakukan pada 38 wanita di Kota Bandung yang sedang melakukan diet, bahwa sebanyak 29 dari 38 wanita melakukan diet karena mereka tidak puas dengan tubuhnya saat ini. Mereka merasa bahwa tubuhnya gemuk dan memberikan penilaian yang buruk terhadap tubuhnya. Namun, hal tersebut tidak sesuai dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dilakukan pada 38 wanita, bahwa sebanyak 26 wanita ternyata memiliki tubuh yang ideal. Wanita tersebut

malu dengan tubuhnya yang dirasakan gemuk, apalagi ketika berada dalam lingkungan sosial yang sebagian besar orangnya memiliki tubuh lebih ramping. Namun dikarenakan adanya keinginan untuk cepat menurunkan berat badan dan kurang memperhatikan segi kesehatan, ada beberapa wanita yang melakukan diet dengan cara meminum obat penurun berat badan, mengurangi porsi makan menjadi sangat sedikit disertai frekuensi makan dalam satu hari yang sangat jarang, dan asupan gizi yang dikonsumsi tidak seimbang.

Adapun dampak negatif yang dirasakan oleh wanita dikarenakan diet yaitu, munculnya perasaan cemas apakah berat badan akan turun atau tidak selama melakukan diet, stres apabila ternyata berat badan tidak turun, tertekan karena pembicaraan orang lain mengenai berat badan atau bentuk tubuh, lebih emosional dan sensitif apabila orang lain membicarakan mengenai berat badan. Pada lingkungan sosialnya pun wanita yang diet mengaku bahwa mereka jadi lebih malas untuk bergabung dengan teman-temannya apabila pergi main dan makan-makan karena mereka takut dietnya gagal atau malas mendengar komentar teman-temannya perihal diet yang sedang dilakukan. Adapun beberapa wanita yang merasa kurang percaya diri apabila harus bertemu orang baru karena merasa dirinya tidak menarik dan merasa lebih sensitif akan penilaian orang baru.

Ketidakpuasan akan tubuh pun dapat muncul dikarenakan adanya tekanan dari kelompok sosial yang signifikan (teman sebaya, keluarga dan media) untuk menjadi ramping. Kebiasaan dalam keluarga yang menekan untuk memiliki tubuh yang ramping dengan cara membandingkan dengan orang lain akan menstimulasi wanita untuk melakukan juga perbandingan tubuhnya dengan wanita lain. Wanita akan melakukan perbandingan pada seseorang yang menurutnya memiliki penampilan menarik.

Berdasarkan hasil pra-survei, mereka mengatakan bahwa seorang wanita yang menarik adalah wanita yang memiliki tubuh ramping. Mereka juga akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh seseorang yang memiliki berat badan lebih ringan, membandingkan bagian tubuh tertentu (seperti, paha, lengan, pinggul) dengan bagian tubuh orang lain yang terlihat lebih kecil atau ramping, membandingkan area tubuh tertentu yang memiliki lemak (seperti perut, paha, dan lengan) dengan area tubuh orang lain. Mereka juga membandingkan penampilannya dengan orang lain yang lebih ramping karena tubuh yang ramping dinilai menarik ketika mengenakan pakaian apapun. Berdasarkan hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang sedang melakukan diet di Kota Bandung.

B. Landasan Teori

Teori perbandingan sosial yang awalnya hanya membahas perbandingan mengenai pendapat dan kemampuan, kini telah diperluas untuk membahas perbandingan atribut pribadi, termasuk penampilan dan emosi (Myers & Crowther, 2009; Schachter, 1959; Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006; dalam Schaefer, 2013). Thompson dkk (1991; dalam Schaefer & Thompson, 2014) menjelaskan perbandingan penampilan merujuk pada kecenderungan membandingkan penampilan diri dengan orang lain, seperti membandingkan seseorang yang lebih menarik dan kurus.

Schaefer dan Thompson (2014) mengungkapkan lima aspek penampilan yang digunakan dalam perbandingan sosial, antara lain; (1) *physical appearance* (penampilan fisik), (2) *weight* (berat tubuh), (3) *body shape* (bentuk tubuh), (4) *body size* (ukuran tubuh), (5) *body fat* (lemak tubuh).

Sedangkan, ketidakpuasan tubuh adalah pikiran dan perasaan negatif seseorang mengenai tubuhnya (Grogan, 2008). Lebih spesifik lagi menurut Cash dan Szymanski (1995) bahwa ketidakpuasan tubuh terkait dengan penilaian negatif pada ukuran tubuh, bentuk tubuh, bentuk otot dan berat badan, dan merupakan ketidaksesuaian dalam penilaian terhadap tubuh sendiri dengan tubuh ideal yang diinginkannya (dalam Grogan, 2008).

Cash dan Pruzinsky (2002) dalam bukunya mengemukakan bahwa ketidakpuasan tubuh berkembang karena beberapa faktor. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya yaitu, (1) media massa, (2) keluarga, (3) hubungan interpersonal. Pada penelitian ini, akan digunakan lima dimensi dalam ketidakpuasan tubuh menurut Cash (2000). Adapun dimensi-dimensi tersebut diantaranya; (1) *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), (2) *appearance orientation* (orientasi penampilan), (3) *body area satisfaction* (kepuasan terhadap area tubuh), (4) *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), (5) *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh). Sarah Grogan (2008) pun mengemukakan bahwa ada beberapa perilaku yang menjadi indikator dari ketidakpuasan tubuh pada wanita yaitu, diet, olahraga dan operasi plastik.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Hubungan Antara Perbandingan Penampilan dan Ketidakpuasan Tubuh

			PACS_R	MBSRQ_AS
Spearman's rho	PACS_R	Correlation Coefficient	1,000	,693**
		Sig. (1-tailed)	.	,000
		N	97	97
	MBSRQ_AS	Correlation Coefficient	,693**	1,000
		Sig. (1-tailed)	,000	.
		N	97	97

**. Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi dengan *rank spearman* antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh, data yang diperoleh dari sampel penelitian sebanyak 97 orang pada wanita yang sedang melakukan diet di Kota Bandung, diperoleh nilai korelasi sebesar 0,693 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,001$). Nilai korelasi yang diperoleh menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh. Hal tersebut dapat diartikan bahwa perbandingan penampilan cukup dapat menjadi prediktor bagi ketidakpuasan tubuh dan menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas perbandingan penampilan maka semakin tinggi pula individu akan merasakan ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya, semakin rendah intensitas perbandingan penampilan maka semakin rendah pula individu akan merasakan ketidakpuasan tubuh.

Beberapa responden mengaku bahwa mereka melakukan diet karena dipengaruhi atau dibujuk oleh orang lain secara langsung maupun tidak langsung, seperti oleh

orangtua, teman sebaya, kekasih, serta artis idola. Adanya tekanan dari kelompok sosial signifikan tersebut pada responden untuk memiliki tubuh yang ramping, menjadi salah satu faktor pendorong munculnya ketidakpuasan tubuh. Adapun faktor yang mempengaruhi tingginya ketidakpuasan tubuh pada wanita salah satunya adalah faktor hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik (Cash & Pruzinsky, 2002). Kebiasaan dalam keluarga maupun teman yang menekankan untuk memiliki tubuh ramping dengan cara membandingkan dengan orang lain akan menstimulasi individu untuk melakukan juga perbandingan tubuhnya dengan tubuh orang lain, atau yang dinamakan perbandingan penampilan.

Proses internalisasi pada idealisasi tubuh ramping dapat muncul karena adanya perbandingan penampilan. Perbandingan-perbandingan yang dilakukan terhadap tubuh wanita lain yang dipandang menarik oleh masyarakat, dapat memunculkan arketipe dari tubuh ideal yang ramping yaitu, tubuh yang sangat ramping dengan lemak tubuh rendah, tubuh kencang dan payudara yang cukup besar (Ahern, Bennett, Kelly, & Hetherington, 2011; Thompson, et al., 1999b; dalam Schaefer, 2013).

Mengingat bahwa standar kecantikan yang dipromosikan dalam masyarakat mengenai tubuh yang ramping secara umum seringkali tidak dapat dicapai, *upward-comparison* dari penampilan seseorang terhadap fisik ideal yang dinilai sangat dihargai diperkirakan dapat menimbulkan adanya ketidakpuasan dengan penampilan seseorang (Thompson, et al., 1999b; dalam Schaefer, 2013). Adapun faktor yang mempengaruhi tingginya ketidakpuasan tubuh pada wanita salah satunya adalah faktor hubungan interpersonal. Hubungan interpersonal membuat seseorang cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain dan umpan balik yang diterima mempengaruhi konsep diri termasuk bagaimana perasaannya terhadap penampilan fisik (Cash&Pruzinsky, 2002). Bagi wanita, masalah citra tubuh umumnya berpusat pada masalah berat badan, kelebihan lemak tubuh, dan keinginan untuk menjadi lebih kurus (Brown & Slaughter, 2011; Dunn, et al., 2010; Field, et al., 1999; Striegel-Moore & Franko, 2002; dalam Schaefer, 2013).

Berdasarkan hasil skor pun ditemukan bahwa, sebanyak 67% wanita memiliki ketidakpuasan yang tinggi terhadap bagian tubuhnya dan sebanyak 61,8% merasa tidak puas dengan berat tubuh. Lalu sebanyak 90,7% wanita selalu mengkhawatirkan kegemukan atau menjadi gemuk. Adapun sebanyak 45,4% wanita sudah merasa bahwa tubuhnya sangat gemuk dan sebanyak 29,9% wanita merasa bahwa tubuhnya agak gemuk. Selain itu, sebanyak 49,5% wanita pun berpikir bahwa orang lain akan melihat dirinya sangat gemuk dan sebanyak 29,9% wanita pun berpikir bahwa orang lain akan melihat dirinya agak gemuk. Akan tetapi, pada kenyataannya mereka memiliki tubuh yang termasuk dalam kategori IMT normal sampai kurus. Untuk mendapatkan berat badan yang diinginkan sebanyak 47,4% wanita pun sering melakukan program diet kilat atau berpuasa. Ketidakpuasan tubuh cenderung mengarah pada diet karena kepercayaan umum bahwa ini adalah teknik pengendalian berat badan yang efektif (Thompson & Stice, 2001).

Reponden mengaku bahwa alasan melakukan diet dikarenakan merasa badannya sudah gemuk, kelebihan berat badan, ingin menurunkan berat badan menjadi lebih kurus, merasa badannya tidak proporsional dan melakukan diet agar mendapatkan penampilan yang lebih menarik. Berdasarkan hal tersebut terlihat bahwa diet yang dilakukan lebih berfokus pada bagaimana cara untuk menurunkan berat badan ketimbang ketepatan diet tersebut bagi kesehatan.

Persepsi tubuh yang negatif dapat menyebabkan penurunan harga diri, penarikan diri secara sosial, praktik pengendalian berat badan yang tidak sehat, perasaan tidak berharga dan tidak kompeten, serta gangguan makan (Grossbard, Lee, Neighbors, & Larimer, 2009; Mellor, Fuller-Tyszkiewicz, McCabe, & Ricciardelli, 2010; Mintz & Betz, 1988; Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1984; Stice, 2002; Thompson, et al., 1999b; dalam Schaefer, 2013). Hal ini terlihat dari perilaku responden yang melakukan pengendalian berat badan atau diet dengan cara tidak tepat atau tidak sehat. Diet yang tidak tepat merupakan diet yang akan membahayakan kesehatan tubuh, asupan gizi makanan yang tidak seimbang, penurunan berat badan dan lemak yang irasional serta pengaturan frekuensi makan yang tidak tepat.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan antara perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan penampilan merupakan prediktor munculnya ketidakpuasan tubuh. Artinya, semakin tinggi intensitas perbandingan penampilan pada responden, maka semakin tinggi pula responden merasakan ketidakpuasan tubuh.

Saran

1. Adanya ketidakpuasan tubuh dapat diprediksi dari tingginya perbandingan penampilan pada wanita. Perbandingan penampilan dilakukan karena adanya persepsi tubuh yang negatif. Oleh karena itu disarankan pada wanita di Kota Bandung, untuk mengubah persepsi terhadap tubuh menjadi lebih positif melalui penanganan atau pemberian pemahaman mengenai persepsi tubuh.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang berminat pada bidang penelitian yang sama, untuk dapat melakukan penelitian mengenai perbandingan penampilan dan ketidakpuasan tubuh secara lebih mendalam apabila dikaitkan dengan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan tubuh seseorang dan kecenderungannya terhadap gangguan makan. Dalam hal ini diharapkan jangkauan penelitian diperluas dan menjangkau ukuran sampel yang lebih besar sehingga hasil penelitian dapat lebih mewakili karakteristik populasi.

Daftar Pustaka

- Cahyanti, T. (2016). Hubungan Physical Appearance Comparison dengan Ketidakpuasan tubuh Remaja Putri Kota Bandung. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia.
- Cash, T. F. (2000). The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (3rd ver.). Norfolk: Old Dominion University.
- Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (2002). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice. New York: The Guilford Press.
- Dariyo, A. (2008). Psikologi Perkembangan Dewasa Muda. Jakarta: Grasindo.
- Grogan, S. (2008). Body Image: Understanding Ketidakpuasan tubuh in Men, Women, and Children. USA: Routledge.
- Hurlock, E. B. (1996). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (Cetakan ke-5). Jakarta: Erlangga.
- Permatasari, D. (2006). Hubungan Antara Perbandingan sosial dan Body Image Satisfaction Pada Mahasiswi Universitas 'X' di Kota Bandung. Skripsi, Fakultas

Psikologi Universitas Kristen Maranatha.

- Sarwono, S. W. (2010). *Teori-Teori Psikologi Sosial* (Cetakan ke-14). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Schaefer, L.M. (2013). *The Development and Validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)*. Thesis, Department of Psychology College of Arts and Sciences University of South Florida.
- Schaefer, L.M., & Thompson, J.K. (2014). *The Development And Validation Of The Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R)*. *Jurnal, Eating Behaviors*, 15 (2014) 209-217.
- Siregar, S. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif: Dilengkapi dengan Perbandingan Perhitungan Manual dan SPSS*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Straub, R. O. (2014). *Health Psychology: A Biopsychosocial Approach* (4th ed.). New York: Worth Publishers.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Administrasi Dilengkapi dengan Metode R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sunartio, L., dkk. (2012). *Perbandingan sosial dan Ketidakpuasan tubuh Pada Wanita Dewasa Awal*. *Jurnal, Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*, Vol. IX, No. 2.
- Suryana. (2010). *Metodologi Penelitian: Model Praktis Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Thompson, J.K., & Stice, E. (2001). *Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology*. *Jurnal, American Psychological Society*, Vol. 10, No. 5.
- Tiggeman, M., & Slater, A. (2003). *Thin Ideals in Music Television: A Source of Perbandingan sosial and Ketidakpuasan tubuh*. *Jurnal, School of Psychology, Flinders University, Adelaide, Australia*. doi:10.1002/eat.10214.
- White, J.B., dkk. (2006). *Frequent Perbandingan sosial and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Perbandingan sosial*. *Jurnal, Jurnal of Adult Development*, Vol. 13, No. 1, doi: 10.1007/s10804-006-9005-0.
- Yutantryas, L.G., (2013). *Studi Deskriptif Mengenai Body Images Pada Mahasiswa Yang Melakukan Diet Menggunakan Herbal Pelangsing Dr. X di Fakultas Y Universitas Z Bandung*. Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha.
- Institut Pertanian Bogor. "Diet Sehat dan Plus-Minus Diet Ekstrim Penurunan Berat Badan". (2014, 6 November). ipb.ac.id. <https://ipb.ac.id/news/index/2014/11/diet-sehat-dan-plus-minus-diet-ekstrim-penurunan-berat-badan/a0406cf5c1669ffc7c8718d7a1f550d8> (diakses pada tanggal 25 Maret 2018)