

Hubungan antara *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Tidak Sehat Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung

¹Risfani Safarina, ²Makmuroh Sri Rahayu

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung 40116
e-mail: risfanisafarina_spsi@yahoo.com, makmurohsrir@yahoo.com

Abstrak: Banyak remaja putri yang menjadi member Herbalife dengan alasan mereka tidak menyukai bentuk tubuh mereka saat ini. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang wanita akan mengalami peningkatan jaringan lemak yang membuat tubuhnya menjadi semakin jauh dari badan kurus yang ideal. Pandangan negatif para remaja putri tentang tubuh mereka menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh atau yang disebut *body dissatisfaction* membuat para remaja melakukan apapun demi membuat tubuh mereka terlihat ideal sehingga ini berujung kepada perilaku diet yang tidak sehat atau perilaku diet di luar anjuran dokter atau ahli gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa erat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung. Subjek dari penelitian ini adalah remaja putri yang menjadi member herbalife di Bandung sebanyak 39 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan sifatnya korelasional. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala *body dissatisfaction* yang mengacu pada aspek-aspek *body dissatisfaction* yang dikemukakan oleh Rosen & Reiter (1996) dan skala perilaku diet tidak sehat yang mengacu pada aspek-aspek perilaku diet yang dikemukakan oleh Ruderman. Hasil perhitungan korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri sebesar $r_s = 0,408$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* semakin tinggi pula perilaku diet tidak sehat mereka, dan hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 94,8% atau sebanyak 37 orang remaja memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi, sebanyak 97,4% atau sebanyak 38 orang remaja memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi.

Kata kunci : *body dissatisfaction*, perilaku diet tidak sehat, remaja putri

A. Pendahuluan

Penampilan merupakan faktor penting bagi setiap orang terutama bagi seorang wanita. Sampai saat ini, pada umumnya masyarakat masih beranggapan bahwa wanita yang cantik adalah wanita yang langsing. Standar tersebut dimiliki oleh wanita maupun pria. Menurut Atwater dan Duffy (1999), cover majalah, iklan-iklan televisi, dan film berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat. Anggapan mengenai bentuk tubuh menarik yang diciptakan oleh media tersebut dapat mempengaruhi terbentuknya *body ideal* pada seseorang terutama wanita. *Body ideal* ini bukan selalu berat badan ideal yang disarankan untuk menjaga kesehatan (Indeks Massa Tubuh). Dengan demikian, memiliki tubuh yang langsing dapat menjadi *body ideal* pada seseorang, khususnya wanita. Secara teoritis, wanita yang menghayati bentuk tubuh ideal menurut masyarakat ke dalam dirinya akan lebih mudah untuk memiliki *body dissatisfaction* apabila standar ideal ini tidak terpenuhi (McCarthy, 1990; dalam Bearman, Martinez, & Stice, 2006). *Body dissatisfaction* sendiri merupakan perasaan tidak puas yang bersifat subjektif yang dimiliki seseorang terhadap penampilan fisiknya (Littleton & Ollendick, 2003; dalam Skemp-Arlt, Rees, Mikat, & Seebach, 2006). Permasalahan ketidakpuasan akan tubuh pada remaja putri pun dikemukakan oleh Gunn & Pikoff (dalam Santrock, 2007) bahwa selama masa pubertas secara umum remaja putri tidak begitu senang dengan tubuh mereka dan memiliki *body image* yang lebih negatif dibandingkan dengan remaja laki-laki. Ketidakpuasan remaja putri terhadap

tubuhnya dapat dilihat dari survey yang dilakukan terhadap 114 remaja putri yang telah menjadi *member herbalife* di Bandung.

Hasil survey mengungkapkan bahwa 78 orang (68,4%) dari remaja putri yang survey merasa bahwa dirinya gemuk dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Padahal dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) didapatkan bahwa 2,56% dari 78 orang yang merasa gemuk tersebut yang memang benar-benar gemuk. Sedangkan 11,5% sebenarnya kekurangan berat tubuh dan 85,5% berada pada taraf berat tubuh yang normal.

Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007), 7 dari 10 remaja putri yang diwawancarai mengaku pernah melakukan diet di luar anjuran para ahli sebelum akhirnya memilih *herbalife* untuk program diet mereka. Diet yang mereka lakukan bukanlah diet yang berada dalam pengawasan ahli gizi. Mereka mengaku mengetahui cara diet tersebut dari teman maupun dari tips-tips diet yang mereka dapatkan dari media massa. Beberapa cara menurunkan berat badan yang mereka lakukan antara lain adalah melewatkan makan malam, hanya mengonsumsi apel dan sayur dalam sehari, melewatkan sahur saat puasa dan hanya berbuka puasa dengan pisang, menggunakan obat diet yang mereka beli dari *online shop*.

Seperti yang dilakukan para remaja yang menjadi *member herbalife* di Bandung. Mereka yang sudah mengikuti program diet sehat di *Herbalife* tetap melakukan diet diluar program sehat dari *herbalife*. Banyak hal yang mereka kemukakan tentang tubuh mereka yang tidak ideal atau tidak langsing, sehingga menyebabkan mereka mengonsumsi obat pelangsing. Sejak awal mereka telah mengetahui resiko berbahaya yang akan didapatkan dengan mengonsumsi obat pelangsing, bahkan ada beberapa diantara mereka telah merasakan dampaknya, seperti merasa lemas karena kekurangan cairan tubuh, sistem pencernaan yang terganggu, kulit dan bibir yang pecah-pecah sampai dengan jantung yang berdebar-debar lebih kencang, namun mereka tetap harus mengonsumsi obat pelangsing, karena mereka membayangkan hasil yang didapatkan membuat mereka mengesampingkan kemungkinan bahaya resiko yang terjadi.

Berdasarkan paparan diatas terlihat bahwa mereka yang memiliki ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tetap melakukan diet tidak sehat walaupun mengetahui resiko dari diet tidak sehat demi mendapatkan tubuh yang sesuai dengan keinginan mereka. Tujuan peneliti melakukan penelitian adalah untuk melihat bagaimana keeratan hubungan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet tidak sehat pada remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.

B. Landasan Teori

Definisi yang tidak jauh berbeda dikemukakan oleh Rosen dan Reiter (1996) *body dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada dilingkungan sosial. Menurut Rosen & Riter (1996) aspek-aspek *body dissatisfaction* (ketidakpuasan pada bentuk tubuh) antara lain: (1) Penilaian negatif terhadap bentuk tubuh individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan menilai secara negatif bentuk tubuh mereka, baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka. Banyak wanita yang merasa tidak nyaman dengan tubuhnya dan memiliki tubuh yang jauh dari sempurna, mereka akan merasa lebih baik apabila membandingkan diri mereka dengan

orang yang mereka anggap memiliki tubuh yang kurang ideal daripada dirinya. Sebaliknya, mereka akan merasa inferior apabila membandingkan diri mereka dengan orang yang memiliki bentuk tubuh yang lebih indah daripada milik mereka. (2) Perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial. Pada umumnya, individu yang mengalami *body dissatisfaction* akan merasa malu terhadap bentuk tubuh yang mereka miliki apabila bertemu ataupun berada pada lingkungan sosial. Hal ini disebabkan individu merasa orang lain selalu memperhatikan tampilan mereka. (3) *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. (4) Kamuflase tubuh. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* seringkali menamarkan bentuk tubuh dari keadaan yang sebenarnya. Hal ini mereka lakukan untuk menenangkan hati. (5) Penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Pada umumnya individu yang mengalami ketidakpuasan pada bentuk tubuh mereka sering merasa malas untuk mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain.

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Seperti berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat-obatan penurun berat badan, penahan nafsu makan atau laxative serta muntah di sengaja. Diet tidak sehat dapat diasosiasikan dengan perilaku membahayakan kesehatan yang dilakukan dengan berpuasa (di luar niat ibadah) atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, penggunaan obat penurun berat badan, penahan nafsu makan, dll. Orang melakukan diet semata-mata bertujuan untuk memperbaiki penampilan cenderung menempuh cara-cara yang tidak sehat untuk menurunkan berat badan mereka. Aspek diet menurut Ruderman (1986: 245) terdiri dari : (1) Aspek eksternal. Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, bau, dan penampilan makanan. Bagi diet aspek eksternal ini akan lebih bernilai apabila makanan yang tersedia adalah makanan yang lezat (Woody dkk, dalam Hartantri, 1998: 45). (2) Aspek emosional. Aspek emosional menunjuk emosi yang lebih berperan dalam perilaku makan adalah emosi negatif, seperti kecewa, cemas, depresi dan sebagainya. Rasa cemas, rasa takut dan khawatir yang timbul akan melahirkan sikap yang berbeda-beda pada setiap orang. Ada yang mengatasi keadaan stres dengan tidur, melakukan berbagai aktivitas fisik seperti olah raga, jalan-jalan, meminum minuman keras, mengkonsumsi obat-obat tertentu atau mengalihkan perhatiannya dengan memakan makanan sesukanya. Kondisi ini bisa menjadi kebiasaan makan yang salah karena dapat menaikkan berat badan. (3) Aspek Restraint. Istilah restraint menurut kamus kedokteran berarti pengekangan atau pembatasan (Ramali dan Pomentjak, 2000). Aspek restraint ini kemudian dikembangkan oleh Herman dan Polivy (dalam Hartantri, 1998: 55) yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut. Usaha secara kognitif inilah yang disebut restraint.

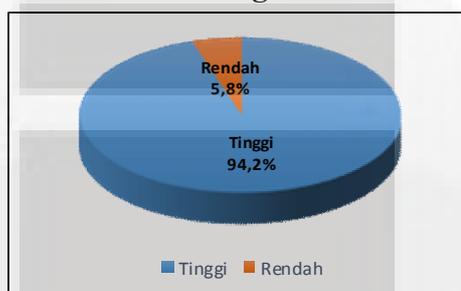
C. Hasil Penelitian

Dengan menggunakan korelasi rank Spearman juga didapat:

			dissatisfaction	perilakudiet
Spearman's rho	dissatisfaction	Correlation Coefficient	1.000	.408
		Sig. (2-tailed)	.	.010
		N	39	39
	perilakudiet	Correlation Coefficient	.408*	1.000
		Sig. (2-tailed)	.010	.
		N	39	39

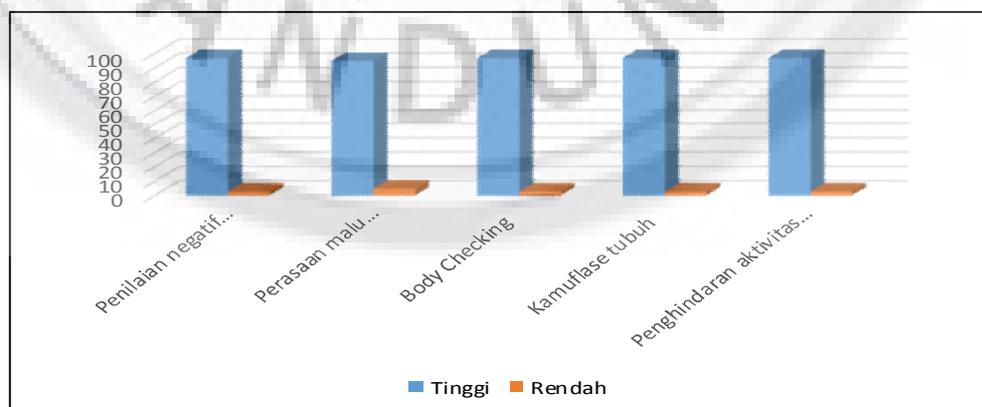
Berdasarkan tabel di atas didapat nilai korelasi sebesar $r_s = 0,408$, yang menurut tabel Guilford berada dalam kategori hubungan yang cukup erat. Dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang cukup erat antara *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat yang artinya semakin tinggi *Body Dissatisfaction* maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.

Diagram 2
Hasil Perhitungan Distribusi



Berdasarkan tabel dan diagram di atas, menunjukkan bahwa *Body Dissatisfaction* remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung yang memiliki kriteria rendah sebanyak 2 orang dan memiliki kriteria tinggi sebanyak 37 orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung memiliki *Body Dissatisfaction* tinggi.

Grafik 3



Grafik Aspek-aspek *Body Dissatisfaction*

Berdasarkan tabel dan grafik di atas, dapat menunjukkan bahwa pada aspek penilaian negatif terhadap bentuk tubuh terdapat 38 remaja putri yang memiliki kriteria

tinggi dan 1 remaja putri yang memiliki kriteria rendah, pada aspek perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial *terdapat* 37 remaja putri yang memiliki kriteria tinggi dan 2 remaja putri memiliki kriteria rendah, pada aspek *body checking* *terdapat* 38 remaja putri yang memiliki kriteria tinggi dan 1 remaja putri yang memiliki kriteria rendah, aspek kamufase tubuh *terdapat* 38 remaja putri yang memiliki kriteria tinggi dan 1 remaja putri yang memiliki kriteria rendah, aspek penghindaran sktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain *terdapat* 38 remaja putri yang memiliki kriteria tinggi dan 1 remaja putri yang memiliki kriteria rendah.

Diagram 4
Hasil Pehitungan Perilaku Diet Tidak Sehat



Berdasarkan diagram di atas, menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi member *herbalife* di Bandung yang memiliki kriteria rendah sebanyak 3 % dan memiliki kriteria tinggi sebanyak 97 % orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung memiliki perilaku diet tidak sehat tinggi.

Grafik 5



Berdasarkan tabel dan grafik di atas menunjukkan bahwa pada aspek pertama yaitu eksternal yang merupakan cara pengaturan pola makan yang tidak sesuai dengan aturan diet yang sehat dan penggunaan obat-obatan pelangsing menunjukkan 36 (92,3%) remaja putri memiliki skor tinggi dan 3 (7,7%) remaja putri memiliki skor rendah, pada aspek kedua yaitu *emotional eating* yang merupakan rasa cemas, rasa takut dan khawatir yang timbul dalam perilaku makan menunjukkan 39 (100%) remaja putri memiliki skor tinggi dan 0 (0%) remaja putri memiliki skor rendah, serta aspek yang

ketiga yaitu *restraint* yang merupakan pengendalian diri atau usaha kognitif yang dilakukan untuk melawan keinginan makan menunjukkan 37 (94,8%) remaja putri memiliki skor tinggi dan 2 (5,2%) remaja putri memiliki skor rendah

D. Pembahasan

Pembahasan ini mengacu pada analisis dan konsep teoritis *Body Dissatisfaction* (Rosen & Reiter) dan perilaku diet (Ruderman) yang melandasi penelitian ini. *Body Dissatisfaction* adalah keterpakuan pikiran akan penilaian yang negatif terhadap tampilan fisik dan adanya perasaan malu dengan keadaan fisiknya ketika berada dilingkungan sosial. Perilaku diet adalah penurunan berat badan yang dilakukan dengan melakukan perilaku-perilaku yang membahayakan kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa erat hubungan *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung.

Dari hasil analisis data penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang cukup erat antara *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja yang menjadi *member herbalife* di Bandung. Korelasi yang didapatkan antara *Body Dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat remaja yang menjadi *member herbalife* di Bandung adalah sebesar $r = 0,408$ yang menurut table korelasi koefisien Guilford (Tabel 3.5) menunjukkan bahwa di antara kedua variabel tersebut terdapat hubungan positif yang cukup erat, yang artinya semakin tinggi *Body Dissatisfaction* maka semakin tinggi pula perilaku diet remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung, atau sebaliknya semakin rendah *Body Dissatisfaction* maka semakin rendah pula perilaku diet yang mereka miliki.

Aspek-aspek yang ada didalam *Body Dissatisfaction* ini berhubungan dengan perilaku diet tidak sehat. Aspek-aspek tersebut adalah penilaian negative terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika berada di lingkungan sosial, *body checking*, kamufase tubuh dan penghindaran aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain.

Berdasarkan hasil perhitungan statistic korelasi antara *Body Dissatisfaction* Aspek *Body Checking* merupakan aspek yang korelasinya paling besar dengan nilai $r_s = 0,980$ yang menurut tabel Guilford berada dalam kategori hubungan yang sangat erat. Disini berarti bahwa sering memeriksa berat badan dengan menimbang berat badan dan sering bercermin untuk memastikan penampilan tubuh merupakan hal yang paling berpengaruh terhadap perilaku diet tidak sehat pada remaja putri.

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah di paparkan, didapatkan bahwa sebanyak 37 orang (94,8%) remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung memiliki *Body Dissatisfaction* yang tinggi, yang artinya memiliki penilaian negative terhadap bentuk tubuh mereka baik secara keseluruhan maupun bagian dari tubuh mereka, mereka juga memiliki oerasaan malu terhadap bentuk tubuh ketika mereka berada di lingkungan sosial, sering memeriksa kondisi fisik dengan bercermin dan menimbang berat badan mereka, mereka juga berusaha menyamarkan bentuk tubuh mereka dengan memakai pakaian gelap, para remaja ini juga menghindari aktivitas sosial dan kontak fisik dengan orang lain. Sisanya, sebanyak 2 (5,2%) orang remaja putri memiliki *Body Dissatisfaction* rendah. Meereka merasa bahwa tubuh mereka biasa saja dan merasa puas dengan keadaan tubuh mereka.

Dari data di atas, diketahui bahwa jumlah remaja putri yang memiliki *Body Dissatisfaction* tinggi jauh lebih banyak dibandingkan dengan remaja yang memiliki

Body Dissatisfaction rendah. Rosen & Reiter (1996) mengatakan bahwa seseorang yang memiliki *Body Dissatisfaction* tinggi akan berpikir dan menilai bahwa penampilan fisik mereka tidak menarik sehingga membuat tidak nyaman atau malu dengan keadaan fisiknya saat berada di lingkungan sosial. Padahal jika dilihat dari Indeks Massa Tubuh, semua responden yang berjumlah 39 orang memiliki berat badan normal.

Banyaknya remaja yang memiliki *Body Dissatisfaction* dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja (Davison & Birch, 2001; Schreiber et al., 1996; Vereecken & Maes, 2000; dalam Papalia, 2007). Usaha-usaha tersebut salah satunya adalah dengan melakukan diet. Seperti yang telah disebutkan, masa puber adalah masa ketika remaja putri menjadi sangat rentan dengan *body dissatisfaction*. Fuhrmann dan Foresman (1990) menyebutkan bahwa remaja awal pada rentang usia 9 sampai 14 tahun cenderung memiliki kekhawatiran yang akut mengenai bentuk tubuh mereka. Mereka juga cenderung sensitif terhadap kritik dari orang lain maupun dari diri mereka sendiri. Pada usia-usia ini opini subjektif mengenai diri mereka sendiri juga masih sering berubah. Sebagai contoh, apabila sekarang seorang remaja merasa dirinya normal, bisa saja beberapa waktu kemudian ia akan merasa gemuk. Pada masa pertengahan dan akhir remaja (usia 15 sampai 18 tahun), walaupun mereka masih peduli dengan tubuh mereka, opini mengenai diri mereka sendiri sudah lebih stabil (Fuhrman & Foresman, 1990).

Perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung yang memiliki kriteria rendah sebanyak 3 % dan memiliki kriteria tinggi sebanyak 97 % orang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung memiliki perilaku diet tidak sehat tinggi. Berdasarkan perhitungan statistik didapatkan skor maksimal sebesar 208 dan skor minimal sebesar 52, yang kemudian akan menghasilkan jarak interval yang dibagi ke dalam dua kategori yaitu kategori tinggi dan kategori rendah.

Dalam beberapa hal, pemikiran remaja masih terlihat kurang matang. Karakteristik pemikiran remaja yang belum matang ini adalah mengenai kesadaran diri. E;kind (dalam Papalia, 2008) merujuk kondisi kesadaran ini sebagai *imaginary audience*, yaitu menggambarkan peningkatan kesadaran remaja yang tampil pada keyakinan mereka bahwa orang lain memiliki perhatian yang amat besar terhadap diri mereka, sebesar perhatian mereka sendiri. *Imaginary audience* ini yang membuat para remaja putri memiliki keinginan agar kehadirannya diperhatikan, disadari oleh orang lain dan menjadi pusat perhatian. Sehingga tampilan fisik ideal menjadi hal utama yang dikhawatirkan para remaja putri.

E. Kesimpulan

Terdapat hubungan yang cukup erat antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat yang artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat remaja putri yang menjadi *member herbalife* di Bandung. Berdasarkan hasil pengujian statistik, aspek *body dissatisfaction* yang paling berkorelasi dengan perilaku diet tidak sehat adalah aspek *body checking* dengan korelasi sebesar $r = 0,980$. Remaja yang memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori tinggi sebanyak 37 orang (94,8%), hal ini menunjukkan bahwa para remaja putri merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka, memiliki penilaian negatif terhadap bentuk tubuhnya, perasaan malu terhadap bentuk tubuh, sering melakukan *body checking* dan kamuflase tubuh serta penghindaran aktivitas dan kontak fisik dengan orang lain. Remaja yang

memiliki perilaku diet tidak sehat dengan kategori tinggi sebanyak 38 orang (97,4%), hal ini menunjukkan bahwa para remaja memiliki perilaku diet tidak sehat yang tinggi dengan melakukan pengaturan pola makan yang berlebihan, menggunakan obat pelangsing di luar anjuran dokter, merasa khawatir dengan makanan yang mereka makan, mengendalikan makanan secara berlebihan

DAFTAR PUSTAKA

- Firdausi, Anisa. 2013. *Hubungan antara Persepsi terhadap Iklan Produk Pelangsing dengan Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna Produk Pelangsing di Universitas Padjadjaran Bandung*. Skripsi. Bandung: Universitas Islam Bandung
- French, S.A., Perry, C.L., Leon, G.R., & Fulkerson, J.A. (1995). *Dieting behaviors and weight change history in female adolescent*. Journal of health Psychology
- Furnham A., Badmin N., Sneade I., 2002. *Body Image Dissatisfaction : Gender Differences in Eating Attitudes, Self Esteem, and Reason for Exercise*. The Journal of Psychology, 136(6), 581-596
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan; Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Edisi Kelima. Jakarta : Erlangga
- Husna, Nur Lailatul. 2013. *Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet Pada Wanita di Sanggar Senam Rita Pati*. Skripsi. Semarang: Uiversitas Negeri Semarang
- Kartikasari, Nina Yunita. 2013. *Body Dissatisfaction terhadap Psychology Well Being Pada Karyawati*. Skripsi. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang
- Kim, M., & Lennon, S. J. 2006. *Analysis of diet advertisement: a cross-national comparison of Korean and US women's magazines*. Clothing and Textiles Research Journal.
- Noor, Hasanuddin. 2009. *Aplikasi dalam Penyusunan Instrumen Pengukuran Perilaku*. Bandung; Fakultas Psikologi Unisba
- Papalia, D.E., Old, S.W., Feldman, R.D. (2008). *Human Development* (Terj.A.K.Anwar). Eds.9. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Rosen, J., Reiter J.C., 1996. *Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder*. A journal in Department of Psychology, University of Vermont, Burlington 05405, USA.
- Santrock, J.W.(2003). *Adolescence: Perkembangan remaja (edisi keenam)*. Jakarta: Penerbit Erlanga
- Sugiyono. 2002. *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: CV Alfabeta
- Thompson, J. Kevin. (1996). *Body Image, eating disorder & obesity*. American Psychological Association Journal.
- Tylka, Tracy L. 2004. *The Relation Body Dissatisfaction and Moderating Variabel*. Journal of Psychology
- Wandle, Jane., Johnson, Fiona. 2004. *Dietary restraint, body dissatisfaction and psychological distress A Prospective Analysis*. Journal of Psychology
- Demira, Anjana. *Hubungan Body Image dengan Perilaku Diet Berlebihan Pada Remaja Wanita yang Berprofesi sebagai pemain sinetron*. Jurnal. Program Studi Psikologi. Universitas Padjadjaran