**HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSATISFACTION* DENGAN PERILAKU DIET PADA WANITA DI SANGGAR SENAM BELLINA**

**Af’idatul Muzayyanah¹,Santi Esterlita Purnamasari³, Dan Nanda Yunika Wulandari³**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

muzayyanahafidatul@gmail.com

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body* *dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di sanggar senam Bellina. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal. Subjek penelitian ini adalah wanita berusia 18-40 tahun dan merupakan anggota sanggar senam Bellina dengan keseluruhan subjek 77. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan Skala Perilaku Diet Tidak Sehat dan Skala *Body Dissatisfaction.* Metode analisis data yang digunakan adalah analisis *Pearson Correlation*. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh koefisien korelasi rxy = 0.924 dengan p = 0.000 (p < 0,050). Nilai koefisien determinasi (R *squared*) sebesar 0.855 yang berarti variabel *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 85.5% terhadap variabel perilaku diet tidak sehat. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di sanggar senam Bellina.

**Kata Kunci: Perilaku Diet Tidak Sehat, *Body Dissatisfaction,* Wanita Dewasa Awal**

***CORRELATION BETWEEN BODY DISSATISFACTION AND UNHEALTY DIET IN EARLY ADUL WOMAN AT BELLINA GYMNASTIC STUDIO***

**Af’idatul Muzayyanah¹,Santi Esterlita Purnamasari², Dan Nanda Yunika Wulandari³**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

muzayyanahafidatul@gmail.com

***ABSTRACK***

*This study was aimed to determine the correlation between body dissatisfaction and unhealthy diet in early adult woman. The hypothesis which isi gived any positive correlation between body dissatisfaction and unhealthy diet in early adult woman. The subjects of this study were the member of Bellina gymnastics studio who had characteristics of early adult woman 18-40 years old with the whole subjects is 77 persons. Unhealthy diet scale and body dissatisfaction scale were used as the data collection method. Pearson correlation analysis was used as the data analysis data method. Based on the results of the study, the rxy correlation coefficient was = 0.924 with a significance level of p = 0.000 (p < 0,050). The results of this research there was a positive correlation between body dissatisfaction and unhealthy diet on the early adult woman who is a member of Bellina gymnastics studio.*

***Key Word: Unhealthy Diet, Body Dissatisfaction, early adult woman***

**Pendahuluan**

Wanita merupakan makhluk lemah lembut dan penuh kasih sayang karena perasaannya yang halus. Secara umum sifat wanita yaitu keindahan, kelembutan serta rendah hati dan memelihara. Demikianlah gambaran wanita yang sering terdengar di sekitar kita. Perbedaan secara anatomis dan fisiologis menyebabkan pula perbedaan pada tingkah lakunya, dan timbul juga perbedaan dalam hal kemampuan, selektif terhadap kegiatan‑kegiatan intensional yangbertujuan dan terarah dengan kodrat wanita (Subhan, 2004). Secara terminologi, wanita adalah kata yang umum digunakan untuk menggambarkan perempuan dewasa. Secara etimologi wanita berdasarkan asal bahasanya tidak mengacu pada wanita yang ditata atau diatur oleh lelaki. Arti wanita sama dengan perempuan yaitu bangsa manusia yang halus kulitnya, lemah sendi tulangnya dan agak berlainan bentuk dari susunan bentuk tubuh lelaki (Sarwono,2012). Definisi Wanita menurut Santrock (2002) ialah perempuan dewasa; kaum putri (dewasa) yang berada pada rentang umur 18-40 tahun yang sekaligus termasuk dalam penjabarannya yang secara teoritis digolongkan atau tergolong masuk pada area rentang umur di masa dewasa awal atau dewasa muda.

Memasuki masa dewasa awal, wanita memiliki tugas-tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Harvighurts (1972). Menurut Harvighurts (1972) tugas perkembangan dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik. Mencari dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga, dan meniti karier yang dipengaruhi oleh daya tarik fisik seseorang yang kemudian menyebabkan mulai munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan orang lain, sehingga wanita mulai bersibuk dengan penampilan fisiknya dan mulai berusaha mengubah penampilannya dengan lebih memperlihatkan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih ideal (Fitriani, 2011).

Memasuki dewasa awal banyak perubahan yang terjadi pada tubuh wanita, diantaranya adalah jaringan lemak tubuh yang akan terus bertambah hingga akhir usia 20 tatun, serta kesehatan dan kekuatan otot yang mulai menunjukkan tanda penurunan sekitar umur 30 tahun (Santrock, 2003). Bagian tubuh memang merupakan kebanggaan bagi wanita saat memasuki masa dewasa awal. Penampilan dan kecantikan menjadi modal utama bagi seorang wanita (Dewi, dkk, 2014). Fitriani (2011) berpendapat bahwa dalam memenuhi kebutuhannya, banyak wanita melakukan perawatan fisik, salah satunya melakukan perilaku diet.

**Perilaku diet tidak sehat**

Kim dan Lennon (2006) menyatakan bahwa diet adalah pengurangan kalori untuk mengurangi berat badan. Menurut Hawks, dkk (2008) perilaku diet adalah usaha sadar seseorang dalam membatasi dan mengontrol makanan yang akan dikonsumsi dengan tujuan untuk mengurangi dan mempertahankan berat badan. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa perilaku diet adalah suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan. Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa Diet merupakan suatu perencanaan atau pengaturan pola makan dan minum yang bertujuan untuk menurunkan berat badan atau menjaga kesehatan.

Diet tidak sehat adalah penurunan berat badan dengan melakukan perilaku- perilaku yang membahayakan kesehatan tubuh. Seperti berpuasa di luar niat ibadah atau melewatkan waktu makan dengan sengaja, mengkonsumsi obat-obat penurun berat badan, penahan nafsu makan atau *laxative* serta memuntahkan makanan dengan sengaja (Heinberg, 2002).

***Body Dissatisfaction***

Honingman & Castle (2007) mendefinisikan *body image* sebagai gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Cash (1994) menjelaskan bahwa *body image* adalah evaluasi dan pengamatan afektif seseorang terhadap atribut fisik, bisa dikatakan bahwa investasi dalam penampilan merupakan bagian utama dari evaluasi diri seseorang. *Body image* adalah kumpulan sikap individu yang disadari dan tidak disadari terhadap tubuhnya. Termasuk persepsi serta perasaan masa lalu dan masa kini tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi (Stuart, 2012).

**Hasil dan Pembahasan**

**K**ategorisasi variabel

1. Perilaku Diet Tidak Sehat

Hasil kategori skor perilaku diet tidak sehat yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat dalam table 6 di bawah ini:

**Tabel 6**

**Kategorisasi Skor Subjek Perilaku Diet Tidak Sehat**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Jumlah** | **Presentase** |
| Tinggi | 42 | 54.5% |
| Sedang | 22 | 28.6% |
| Rendah | 13 | 16.9% |
| Total | 77 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Perilaku diet Tidak Sehat menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 54.5% (42 subjek), kategorisasi sedang sebesar 28.6% (22 subjek), pada kategorisasi rendah terdapat 16.9% (13 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku diet tidak sehat dalam kategorisasi tinggi.

1. *Body Dissatisfaction*

Hasil kategorisasi skor *Body Dissatisfaction* yang dimiliki oleh subjek dapat dilihat pada Tabel 7 :

**Tabel 7**

**Kategorisasi Skor Subjek *Body Dissatisfaction***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Kategorisasi** | **Jumlah** | **Presentase** |
| Tinggi | 47 | 61% |
| Sedang | 21 | 27.3% |
| Rendah | 9 | 11.7% |
| Total  | 77 | 100% |

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala *Body dissatisfaction* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 61% (47 subjek), kategorisasi sedang sebesar 27.3% (21 subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 11.7% (9 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi.

**Analisis Data**

Sebelum data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan Teknik Korelasi *Product Moment*, ada beberapa prasyarat yang harus dipenuhi terlebih dahulu yaitu variabel yang diukur harus mengikuti distribusi normal dan hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung harus linier (Hadi, 2015).

1. Uji Normalitas

Menurut Azwar (2015) uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal sehingga dapat digunakan dalam statistik parametrik (statistik inferensial). Uji normalitas bertujuan untuk melihat sebaran data perilaku diet tidak sehat dan *body dissatisfaction* pada wanita dalam penelitian ini terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan teknik analisis *model one sample Kolmogorov-Smirnov* (KS-Z). Pedoman yang digunakan adalah apabila p > 0.050 maka sebaran data mengikuti distribusi normal dan apabila p ≤ 0.050 maka sebaran data tidak mengikuti distribusi normal. Dari hasil uji normalitas variabel perilaku diet tidak sehat diperoleh KS-Z = 0.263 dengan p = 0.000, berarti sebaran data perilaku diet tidak sehat tidak mengikuti sebaran data yang normal. Variabel *body dissatisfaction* diperoleh KS-Z = 0.276 dengan p = 0.000, berarti sebaran data *body dissatisfaction* tidak mengikuti sebaran data yang normal.

Menurut Hadi (2015) apabila jumlah subjek di atas 30 (N ≥ 30), maka data tetap terdistribusi normal. Sedangkan jumlah subjek dalam penelitian ini adalah N = 77 (N ≥ 30) dengan demikian kedua variabel tadi mengikuti distribusi data yang normal sehingga dapat diteruskan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi karena kedua uji tersebut memiliki fungsi yang berbeda. Uji linearitas untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak, sedangkan uji korelasi untuk mengetahui apakah kedua variabel saling berhubungan. Dengan demikian, variabel perilaku diet tidak sehat dan *body dissatisfaction* dapat digunakan ke langkah berikutnya, yaitu uji linearitas dan uji korelasi.

1. Uji Linieritas

Menurut Azwar (2015), uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Uji ini biasanya digunakan sebagai prasyarat dalam analisis korelasi. Pedoman yang digunakan adalah jika p < 0.050 berarti kedua variabel ada hubungan yang linear dan apabila nilai p ≥ 0.050 berarti kedua variabel bukan merupakan hubungan yang linear. Dari hasil uji liniearitas perilaku diet tidak sehat dan *body dissatisfaction* diperoleh F = 48.791 dengan p = 0.000. Dari data tersebut, menunjukkan bahwa perilaku diet tidak sehat dan *body dissatisfaction* menunjukkan hubungan yang linier.

1. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Kalr Pearson. Menurut Hadi (2015), teknik korelasi digunakan untuk menetapkan hubungan antara dua variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat, jika diperoleh korelasi yang signifikan berarti ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain, begitu juga sebaliknya jika diperoleh korelasi yang tidak signifikan berarti tidak ada hubungan antara variabel satu dengan variabel lain. Pedoman untuk uji korelasi adalah apabila p < 0.050 berarti ada korelasi dan apabila p ≥ 0.050 berarti tidak ada korelasi.

Dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat adalah rxy = 0.924 dengan p = 0.000 dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat R² sebesar 0.855 yang berarti variabel *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 85.5% terhadap variabel perilaku diet tidak sehat, sedangkan 14.5% sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat, yang berarti semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah juga perilaku diet tidak sehat. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal dengan koefisian korelasi antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat rxy = 0.924 dengan p = 0.000 dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat R² sebesar 0.855 yang berarti variabel *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 85.5% terhadap variabel perilaku diet tidak sehat, sedangkan 14.5% sisanya dipengaruhi faktor lain. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Hubungan yang positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal menggambarkan bahwa semakin tinggi *body dissatisfaction* maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah pula perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal. Hal ini sejalan dengan hasil study Asih (2017) dan Pusphasari (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat. Adanya hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal berarti bahwa memiliki *body dissatisfaction* memberikan sumbangan terhadap perilaku diet tidak sehat pada wanita dewasa awal.

Hal tersebut terjadi karena dalam tugas-tugas perkmbangan masa dewasa awal berkaitan langsung dengan bentuk fisik, seperti mencari pekerjaan dan menemukan calon pasangan hidup, membina kehidupan rumah tangga dan meniti karir. Tugas-tugas tersebut dipengaruhi oleh daya tarik fisik seseorang yang menyebabkan munculnya kebutuhan untuk tampil cantik dihadapan orang lain (Fitriani, 2011). wanita mulai bersibuk diri dengan penampilan fisiknya dan mulai berusaha mengubah penampilannya dengan lebih memperlihatkan wajah, kulit, terutama bentuk tubuhnya agar terlihat lebih ideal (Fitriani, 2011). Sehingga peran *body dissatisfaction* sangat berkaitan dalam mempengaruhi kehidupan wanita dewasa awal khususnya berperilaku, bila wanita dewasa awal memiliki *body dissatisfaction* maka akan mengikuti perilaku negatif salah satunya perilaku diet tidak sehat.

Perilaku diet yang ditempuh wanita dewasa awal sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan dan hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa memperkirakan akibat oleh diet yang dilakukan (Wirakusumah, 2001). Ketika individu memiliki body dissatisfaction tinggi, memiliki rasa kurang percaya diri, memiliki kontrol diri yang kurang, memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya dan memikirkan persepsi lingkungan terhadap standar kecantikan dengan demikian perilaku diet tidak sehat yang tinggi dapat terjadi pada wanita apabila terdapat persepsi terhadap *body dissatisfaction*, yang ditunjukkan dengan melewatkan sarapan agar berat badan berkurang, tidak mengkonsumsi karbohidrat, berpuasa diluar niat ibadah, hanya memakan satu jenis makanan dalam sehari, mengkonsumsi pil pencahar dan obat-obatan penahan nafsu makan bahkan memuntahkan makanan dengan sengaja (Asih, 2017).hal tersebut merupakan akibat dari memiliki *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal.

Wanita dewasa awal yang melakukan perilaku diet tidak sehat dapat termotivasi pengaruh lingkingan yang memiliki standar ideal dengan memiliki tubuh kurus untuk dapat diterima secara sosial (Hall, 2009). Adanya standar tubuh ideal dalam lingkungan tertentu kemudian diikuti dengan menginternalisasikan konsep tersebut ke dalam dirinyabila tubuh yang dimiliki tidak sesuai dengan standar tubuh ideal maka muncullah *body dissatisfaction* pada individu tersebut (jaworowsaka, 2007). Hal ini juga diperkuat oleh penelitian eksperimen yang dilakukan Westerwick & Crane (2001) yang membuktikan bahwa paparan mengenai konsep tubuh kurus sebagai tubuh ideal berdampak pada ketidakpuasan terhadap tubuh dan diikuti dengan perilaku diet tidak sehat.

Perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tidak puas dengan kondisi tubuhnya, individu pada dasarnya memiliki gambaran tubuh ideal yang diinginkan, individu akan merasa tidak puas ketika ukuran tubuh jauh dari kata ideal (Fitriani, 2011). Apabila individu mempersepsikan tubuhnya jauh dari kata ideal maka akan menyebabkan penilaian negatif terhadap tubuhnya sehingga menghasilkan *body dissatisfaction* yang tinggi (Putri, 2015). Karena pelinaian negatif tersebut membuat

wanita tidak menerima kondisi tubuh apa adanya, dengan demikian body dissatisfaction mampu mengubah individu melakukan perilaku diet tidak sehat untuk mecapai kepuasan tubuh (Sari & Prima, 2013).

Berdasarkan hasil kategorisasi Skala Perilaku diet Tidak Sehat menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategori tinggi sebesar 54.5% (42 subjek), kategorisasi sedang sebesar 28.6% (22 subjek), pada kategorisasi rendah terdapat 16.9% (13 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki perilaku diet tidak sehat dalam kategorisasi tinggi. Untuk hasil kategorisasi Skala *Body dissatisfaction* menunjukkan bahwa subjek yang berada dalam kategorisasi tinggi sebesar 61% (47 subjek), kategorisasi sedang sebesar 27.3% (21 subjek) dan kategorisasi rendah sebesar 11.7% (9 subjek). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi.

Dari hasil diatas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar subjek memiliki kategori body dissatisfaction yang tinggi sehingga perilaku diet tidak sehat yang dilakukan wankta dewasa awal pun cenderung dalam kategori tinggi. Hal ini perlu menjadi perhatian dan penanganan karena terdapat potensi permasalahan mengenai perilaku diet tidak sehat sehingga perlu dicegah agar tidak ada lagi wanita dewasa awal yang berperilaku diet tidak sehat.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian ini dapat membutikan adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di sanggar senam Bellina. Artinya semakin tinggi *body dissatisfaction* nya maka semakin tinggi kadar perilaku diet tidak sehat, begitu juga sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka perilaku diet tidak sehat yang dilakukan semakin rendah.

**Kesimpulan**

Dari hasil analisis diperoleh nilai korelasi antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat adalah rxy = 0.924 dengan p = 0.000 dan diperoleh koefisien determinasi (*R Squared*) antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat R² sebesar 0.855 yang berarti variabel *body dissatisfaction* memberikan kontribusi sebesar 85.5% terhadap variabel perilaku diet tidak sehat, sedangkan 14.5% sisanya dipengaruhi faktor lain. Hal tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat, yang berarti semakin tinggi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal maka semakin tinggi perilaku diet tidak sehat yang dilakukan, begitupun sebaliknya semakin rendah *body dissatisfaction* maka semakin rendah juga perilaku diet tidak sehat. Dengan demikian hipotesis dalam penelitian ini diterima. Dari hasil kategorisasi dapat disimpulkan bahwasebagian besar individu memiliki tingkat body dissatisfaction yang tinggi kemudian diikuti dengan perilaku diet tidak sehat dengan tingkat yang tinggi pula.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat pada wanita di sanggar senam Bellina Yogyakarta. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menyumbangkan wacana yang berarti bagi perkembangan ilmu Psikologi, mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dengan perilaku diet tidak sehat. Penelitin ini adalah sebagai langkah preventif menanggulangi wanita dewasa awal dari perilaku diet tidak sehat dengan cara mengurangi *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal itu sendiri*.* . Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body dissatisfaction* dan perilaku diet tidak sehat.

**DAFTAR PUSTAKA**

Abdurrahman, Fadlullah. (2006). Faktor-faktor Pendorong Perilaku Tidak Sehat pada Wanita Dewasa AwalStudi Kasus pada Mahasiswi Universitas Mulawarman, *Jurnal Psikologi*, 2 (2), 80-82.

Agustina, E. (2007). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Obesitas. *Skripsi* ((Tidak diterbitkan). Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.

Ali, Mohammad & Mohammad Asrori. (2008). *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Asih, N. (2017). Hubungan *Body Dissatisfaction* dengan Perilaku Diet Pada Wanita Dewasa. *Skripsi* (Tidak Diterbitkan). Universitas Muhammadiyah Malang.

Azrimaidaliza, A. (2009). Determinan Status Gizi Remaja Putri di MAN Model Bukittinggi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 3(1), 72-76.

Azwar, A (2002). *Pengantar Epidemiologi*. Penerbit Binarupa Aksara. Edisi Revisi. Jakarta Barat.

Azwar, S. (2004). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

Azwar, S. (2015). Penyusunan Skala Psikologi Edidi 2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Banfield, S. & McCabe, M.P. (2002). *An Evaluationof the Constructof Body Image Adolescence*, 37.

Bart, Smet. (1994). Psikologi Kesehatan. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.

Beck, M.E. (2011). Ilmu Gizi dan Diet Hubungannya dengan Penyakit-penyakit untuk Perawat dan Dokter. Yogyakarta: Penerbit ANDI.

Bell, Lorraine dan Rushforth, Jenny. (2008). *Overcoming Body Image Distrubance: A Progran for People with Eating Disorder*. NewYork : Routledge.

Calhoun, JF & Acocella, J.R. (1995). Psychology of Adjusment and Human Relationship. New York : Mc Graw Hill, Inc.

Cash, T. F., & Pruzinsky. (2002). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention. Second Edition.* New York: Guilford Press*.*

Chaplin, J. P. (2000). *Kamus Lengkap Psikologi, Penerjemah Kartini Kartono.* Jakarta : Raja Graf indo Persada.

Cholidah, I. L. (2015). Citra Tubuh Ideal Perempuan dalam Iklat Televisi. *Jurnal Anida*, 14(2).

Dariyo, Agoes. (2004). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.

Darsono, Valentinus. (1995). *Pengantar Ilmu Lingkungan*. Yogyakarta: Penerbitan Universitas Atma Jaya.

Deni. (2009). Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik, Konsumsi Snack dan Pangan Lainnya pada Murid SD BINA INSANI Bogor yang Berstatus Gizi Normal dan Gemuk. Skripsi. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia IPB.

Dewi, K.S., & Suseno, A. O. (2014). Hubungan antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh dengan Intensi Melakukan Perawatan Tubuh pada Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Empati*.3 (3).

Evahani, Luki. (2012). Hubungan antara Body Dissatisfaction Ibu dan Anak Perempuan. *Jurnal Ilmiah Psikologi* 1(1).

Febriani, T. Y.(2017). Hubungan antara Kepuasan Tubuh dan Perilaku Diet pada Remaja Putri dengan Obesitas di Kota Malang. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.

French, S. A., Perry, C. L., dkk. (1995). *Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescents*. Health Psychology. American Psychological Association. Vol. 14. No. 6 (548-555).

Grogan, Sarah. (2008). *Body Image: Unerstanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children.* New York : Routletge.

Hadi, S. (2015). *Metodologi Riset*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Hall, Melissa. (2009). *Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Female. American Counselling Association Annual Conference and Exposition*, Charlotte, NC. Hal 1-6.

Havighurst, R. J. (2004). Developmental Task. Diakses 15 Februari 2020 dari http://www.freudianslip.co.uk/havighurst-developmental-task.php

Hawks dkk. (2008). Classroom Approach for Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concerns Among College Women. *Journal of American college health*, 56, 359-366.10.

Heinberg, Leslie J., Tompson, J. Kevin, Matzon, Jonas L. (2002). Body Image Dissatisfaction as a Motivator for Healthy Lifestyle Change: Is Some Distress Beneficial. Dalam Striegel, Ruth H., Moore, Smolak, Linda (Ed). *Eating Disorder (Innovation Directions in Research and Practice).* Washington DC: American Psychological Association.

Honigman, Roberta dan David J. Castle. (2004). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menkah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*, 1 (1), 52-62.

Hungu. (2007). *Demografi Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Grasindo.

Hurlock, Elisabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan.* Jakarta: Gramedia.

Hurlock, Elisabeth. (2002). *Psikologi Perkembangan Edisi Kelima*. Jakarta: Erlangga

Husna, Nur Lailatul. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal. *Skripsi.* (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Semarang. Semarang.

Hutapea, Albert. (1993). *Menuju Gaya Hidup Sehat (Kiat Praktis untuk Setiap Orang Sibuk yang Ingin Sehat dan Fit*). Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.

Indah, Kusuma. (2010). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Universitas Negeri Malang. *Skripsi*. (tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang.

Irianita, J. W. (2007). Body Image Mahasiswa yang Menggunakan Tato. *Jurnal.* Universitas Brawijaya: Malang.

Iping, S. (2006). *Langsing dengan Metode Kualitatif*. Jakarta : Perpustakaan Nasional Republik Indonesia – Katalog Dalam Terbitan (KDT).

Jaworowska, A & Bazylak, G. (2007*). Dietary Intake and Body Composition of Female Students in Relation with dieting Practice and Residental Status*. Adv Med Sei.

Kim, J., dan Lee, J. R.. (2011). *The Facebook Paths to Happiness: Effects of the Number of Friends and Self-Presentation on Subjective Well-Being*. Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking (on-line), vol. 14.

Kim, M., & Lennon, S.J. (2006). Analysis of diets advertisments : A cross national comparison of Korean and U.S. women’s magazines. Clothing and textiles *research journal*, 24, 345.

Kusmayadi, M. A. (2001). Profil Kepribadian Siswa Berprestasi Unggul dan Asor Berdasarkan Program Studi Sekolah Menengah Atas (Studi Deskriptif Terhadap Hasil Tes EPPS Siswa Berprestasi Unggul Asor Kelas XI SMA Negeri di Sumedang Tahun Ajaran 2010/2011). *Skripsi* (tidak diterbitkan). Universitas Padjajaran.

Maulana, L. A. M. (2015). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindaakan Terhadap Status Gizi Siswa SD Impres 2 Pannamu. Makasar: Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudin Makasar. *Jurnal Kesmas,* 2(3).

Melliana, A. (2006). Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan. Yogyakarta: PT. LKIS Pelangi Aksara.

National Eating Disorder Assiciation. (2003). Body Image. Diambil dari http://wwwnationaleatingdisorder.org/nedaDir/files/documents/handouts/bo dyimage.pdf. diakses pada 12 Agustus 2019.

Phares, J. E. (1984). *Intriduction to Personality*. Ohio: Charles E. Merril Publishing.

Polivy, J. and McFarlane, T. L. (2005). *Dieting, exercise, and body weight. In E. A. Blechman and K.D. Brownell (Ed). Behavioral medicine and women: a comprehensive handbook*. Newyork: The Guilford Press.

Prima, E., Puspitasari, E. (2013). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Kecenderungan Perilaku pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Integratif*, 1(1), 17-30.

Proverawati A dan Siti A. (2011). *Buku Ajar untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Puspitaningrum, D. (2010). *Praktik Perawatan Organ Genetalia Eksternal Pada Anak Usia 10-11 Tahun yang Mengalami Menarche Dini di Sekolah Dasar Kota Semarang*. Jurnal Kebidanan Universitas Muhammadiyah Semarang.

Rachmey, P. (2019). Hubungan antara Citra Tubuh Negatif dengan Perilaku Diet tidak Sehat pada Wanita Dewasa Awal. *Skripsi*. Universitas Mercu Buana Yogyakarta.

Ryan, Richard M., & Deci, Edward L. (2000). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development and Well-Being*. U.S: American Psychological Association.

Rosen J.C., Orosan P., & Reiter J. (1995). *Cognitive Behavior Therapy for Negative Body Image. Behavior Therapy,* 26.

Ruderman.A.J. (1986). Dietary Restraint : *a Theoritical And Empical Review*. Psychologycal Buletin. vol 09.

Safarina, N & Rahayu, S. (2014). Hubungan antara Body Dissatisfaction dengan Perilaku Diet Tidak Sehat pada Remaja Putri yang Menjadi Member Herbalife di Bandung. *Posiding Psikologi*. 2.

Santoso, D. (2012). Rahasia Diet. BPK Gunung Mulia.

Santrock, J. W. (2002). Adolescence : Perkembangan Remaja (Edisi Keenam) (S.B Adelar dan S. Saragih, Pengalih bhs). Jakarta : Erlangga.

Secord, S., & Jourard, S. (1998). *Body Image Disturbance*: *Assesment and Treatment.* USA: Pergamon Pres.

Siregar, M. H. (2009). *Diet Efektif Berdasarkan Golongan Darah*. Yogyakarta: Buku Biru.

Smett, B. (1993). *Psikologi Kesehatan*. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.

Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryabrata, S. (2000). *Metode Penelitian*. PT. Raja Grafindo Persada, Jakarta.

Thompson, J. K.(2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity*. American Psychologycal Assosiation Washington, Dc.

Wardle, J., Belliste, F., dkk. (1997). *Healty Dietary Practices Among European Students. Healty Psychology*. American Psychologycal Assosiation, 16(5).

Wardlaw, G.M. (1999). *Protein in Perspectives in Nutrition*. The McGraw-Hill. San Fransisco.

Westerwick, S. K & Crane, J. (2011). A Losing Battle: Effects of Prolonged Exposure to Thin-Ideal Images on Dieting and Body Satisfaction. Communication Research, 39(1),79-1-2.

Wirakusumah, E. S. (2001). *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.

World Health Organization. (2011). *The World Medicine Situation*. 3ed. Rational Use of Medicine. Geneva.