

# HUBUNGAN ANTARA *BODY DISSACTISFACTION* DENGAN KECENDERUNGAN PERILAKU DIET PADA REMAJA PUTRI

Ellen Prima dan Endah Puspita Sari

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

[endahlintang@gmail.com](mailto:endahlintang@gmail.com)

## ABSTRACT

The aim of this research is to find out the correlation between body dissatisfaction with dieting behavior of adolescent female. The subjects were 96 adolescent females who were still studying in Junior High School with age between 12 – 15 years. Scale used in this research was dieting behavior scale by Polivy, et al (1978) arranged based on three dieting behavior aspects, which are external aspect, emotional aspect, and restraint aspect and body dissatisfaction scale arranged based on body dissatisfaction component by Thomson, et al (Odang, 2005), which are affective component, cognitive and behavior. The result of this research was there was a positive correlation between body dissatisfaction with dieting behavior of adolescent female, ( $r = 0.456$  and  $p < 0.01$ ), so that the hypothesis of this research was acceptable.

**Keywords:** *body dissatisfaction, dieting behavior, female adolescence*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*) dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Subjek dalam penelitian ini adalah 96 remaja putri yang masih bersekolah di tingkat sekolah lanjutan pertama dengan rentang usia antara 12 – 15 tahun. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet yang disusun berdasarkan 3 aspek dari teori perilaku diet yang dikemukakan oleh Polivy dkk. (1978) yaitu aspek eskternal, aspek emosional, dan aspek pengekangan. Adapun skala ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body dissatisfaction*) disusun berdasarkan komponen ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dari Thomson dkk. (Odang, 2005) yaitu komponen afektif, komponen kognitif, dan komponen perilaku. Hasil dari penelitian ini adalah ada hubungan positif antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri ( $r = 0.456$  dan  $p < 0.01$ ), dengan demikian hipotesa dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci :** *ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, perilaku diet, remaja putri*

## PENDAHULUAN

Tubuh merupakan bagian dari diri setiap individu yang memiliki arti beragam. Sebagian besar remaja putri mendambakan bentuk tubuh yang ideal seperti memiliki bentuk tubuh yang langsing, pinggul dan pinggang yang lebih kecil, lengan dan tungkai kaki yang lebih ramping, dan payudara yang lebih besar (Al-Mighwar, 2006). Banyak iklan yang me-

nampilkan model dengan karakteristik bentuk tubuh yang ideal. Menurut Atwater dan Duffy (1999), sampul majalah, iklan-iklan televisi dan film berperan penting dalam pembentukan standar kecantikan dalam suatu masyarakat. Reaksi sosial terhadap bentuk tubuh menyebabkan remaja cemas akan pertumbuhan tubuh yang tidak sesuai dengan standar budaya yang berlaku. Ketidakpuasan terhadap bentuk

tubuh mendorong remaja berusaha untuk terus memperbaiki penampilan fisiknya. Salah satu upaya yang mudah dilakukan untuk membuat tubuh menjadi langsing adalah dengan melakukan diet.

Polivy dan Herman (Hill dkk., 1992) mengatakan bahwa diet pada remaja dapat menjadi sebuah titik awal berkembangnya gangguan pola makan. Selain itu, penelitian yang dilakukan Hill, Rogers dan Blundell (Hill dkk., 1992) juga menemukan bahwa seorang remaja yang berdiet kemudian menghentikan dietnya dapat menjadi perilaku makan berlebihan pada tahun-tahun berikutnya. Hasil-hasil penelitian di atas menjadi bukti bahwa perilaku diet dapat membawa dampak yang buruk bagi kesehatan remaja yang melakukannya.

Secara medis, perilaku diet merupakan perilaku pengaturan asupan (*intake*) makanan yang masuk ke tubuh dengan tujuan yang beraneka macam, salah satunya untuk menurunkan berat badan (Sutriandewi, 2003). Diet jarang dilakukan dengan alasan kesehatan, namun diet biasanya dilakukan demi menjaga penampilan (Sutriandewi, 2003). Hal itu merupakan penyebab utama kebanyakan orang tidak tahan menjalani berbagai metode diet karena pada dasarnya diet melakukan pembatasan. Istilah diet pada akhirnya hanya sebatas pada pola makan untuk menurunkan berat badan. Diet mencakup pola-pola perilaku yang bervariasi, dari pemilihan makanan yang baik untuk kesehatan sampai pembatasan yang sangat ketat akan konsumsi kalori (Kim & Lennon, 2006).

Berdasarkan hasil penelitian Vereecken dan Maes (Papalia, Old, Feldman, 2008), pada usia 15 tahun, lebih dari setengah remaja perempuan di 16 negara melakukan diet atau berpikir mereka harus melakukan diet. Penelitian lain menyebutkan bahwa dua per tiga dari remaja putri melakukan diet padahal sebagian besar dari mereka memiliki berat badan normal (French, Perry, Leon & Fulkerson, 1995).

Menurut Maloney, McGuire, Daniels dan Specker (Hill dkk., 1992) saat ini perilaku diet sudah mulai terlihat pada kelompok usia remaja awal. Pada sebuah penelitian yang dilakukan terhadap anak-anak usia tujuh sampai 12 tahun (mean 9.7 tahun), 41% anak mengaku bahwa mereka pernah mencoba untuk menurunkan berat badan. Sebuah studi serupa juga dilakukan terhadap remaja putri di SMP Negeri 1 Surabaya menunjukkan bahwa sebesar 45% subjek melakukan diet dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Arini, 2006).

Perilaku diet memiliki dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemasakan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan kepribadian, sedangkan faktor eksternal meliputi pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga (Attie & Brooks-Gunn, 1989). *Body dissatisfaction* termasuk ke dalam salah satu faktor eksternal dari perilaku diet, yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.

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). *Body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan (Sumali, Sukanto, Mulya, 2008). Menurut Rosen dan Reiter (Sumali dkk., 2008), *body dissatisfaction* memiliki karakteristik yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh; baik secara keseluruhan ataupun bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, perasaan malu terhadap bentuk tubuhnya, *body checking*, kamuflase tubuh dan menghindari aktivitas sosial serta kontak fisik dengan orang lain. Menurut Freedman (Sumali dkk., 2008) *body dissatisfaction* dapat menyebabkan timbulnya permasalahan

kesehatan fisik yang serius pada orang yang mengalaminya. Permasalahan yang mungkin timbul meliputi gangguan makan, diet yang ternyata justru menimbulkan kelebihan berat badan dan timbulnya perilaku-perilaku meng-hukum diri.

*Body dissatisfaction* seringkali muncul pada remaja karena masa remaja merupakan masa peralihan dan pencarian identitas. Menurut Thompson dkk (Stice & Whitenton, 2002), *body dissatisfaction* lebih banyak dialami oleh remaja putri dari pada remaja laki-laki. Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat (Santrock, 2003). Pernyataan di atas sesuai dengan hasil penelitian Winzeler (2005), bahwa 73% remaja laki-laki lebih bangga dengan tubuhnya dan lebih puas dengan berat badannya daripada remaja putri (hanya sebesar 47%). Menurut Davison, Birch, Schreiber, Vereecken dan Maes (Papalia dkk., 2008) bahwa persepsi mengenai tubuh yang negatif ini dapat mengakibatkan adanya usaha-usaha obsesif terhadap kontrol berat badan pada remaja.

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan majalah perempuan *Gadis* (2010), menunjukkan bahwa dari 4000 remaja perempuan, hanya 19% saja yang merasa puas akan tubuhnya dan sisanya (81%) merasa tidak puas dan cenderung melakukan diet. Berikut ini adalah salah satu jawaban responden dari survei tersebut. Subjek mengaku ingin sekali memiliki tubuh yang langsing karena teman-temannya sangat mendukung. Selain itu, subjek juga mengkonsumsi suplemen untuk memperlancarnya mendapatkan tubuh yang indah. Meskipun mengetahui ada efek samping dari suplemen yang dikonsumsinya,

subjek tetap mengkonsumsi suplemen tersebut (Putri, *Gadis* 10 Mei 2010).

Selain itu, pada 25 September 2010 peneliti melakukan wawancara dengan lima orang remaja putri untuk mengetahui bagaimana fenomena diet yang terjadi di kalangan pelajar Sekolah Menengah Pertama (SMP). Kelima remaja yang diwawancarai mengaku pernah melakukan diet. 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. Tiga dari lima orang remaja putri berusaha menurunkan berat badan dengan berbagai cara antara lain melewatkan makan malam, hanya mengkonsumsi apel dan sayur dalam sehari, dan tidak mengkonsumsi karbohidrat. Satu orang berusaha menurunkan berat badan dengan tidak mengkonsumsi karbohidrat dan melewatkan sahur saat puasa serta hanya berbuka dengan apel. Satu orang lainnya berusaha menurunkan berat badan dengan menggunakan obat penyerap lemak.

Pada 16 Oktober 2010, peneliti melakukan wawancara lanjutan dengan subjek yang sama mengenai *body dissatisfaction*. Dua dari lima orang remaja putri merasa tubuhnya masih gemuk sehingga terlihat kurang menarik. Tiga remaja lainnya merasa tidak percaya diri dan malu apabila berat tubuhnya meningkat. Menurut mereka, tubuh langsing lebih menarik untuk dilihat dan merasa lebih percaya diri.

*Body dissatisfaction* akan menghambat remaja dalam mengkonsumsi makanan atau membatasi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh. Padahal masa remaja adalah masa yang memiliki peran penting dalam proses pertumbuhan; terutama dalam hal mengkonsumsi makanan yang sehat dan bergizi agar membantu proses pertumbuhan menjadi optimal. Proses pertumbuhan menentukan keberhasilan remaja dalam beradaptasi dan bersosialisasi dengan lingkungan. Bagi remaja putri yang merasa tidak puas dengan

penampilan fisiknya cenderung akan terus melakukan perbaikan-perbaikan, baik pada bagian tubuh tertentu ataupun penampilan seluruhnya. Berdasarkan permasalahan yang dipaparkan, maka pertanyaan penelitian ini adalah “apakah ada hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri?”

Diet berasal dari bahasa Yunani yaitu *diata*, yang berarti cara hidup (Hartanto, 2006). Definisi diet menurut Hartanto (2006) adalah kebiasaan yang diperbolehkan dalam hal makanan dan minuman yang dimakan oleh seseorang dari hari ke hari, terutama yang khusus dirancang untuk mencapai tujuan dengan memasukkan atau mengeluarkan bahan makanan tertentu. Ahli lain, Siregar (2009) berpendapat bahwa perilaku diet adalah perilaku pengaturan makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang secara rutin untuk menjaga kesehatan. Selain itu, Polivy dan Herman (Sutriandewi, 2003) mengungkapkan perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, perilaku diet dapat diartikan sebagai usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Menurut Hawks, Madanat, Smith & Cruz (2007), perilaku diet dapat menimbulkan dampak bagi seseorang antara lain :

- a. Dampak Biologis. Anderson dan McLean (Hawks dkk., 2007) mengatakan bahwa diet akan meningkatkan level *systemic cortisol*. *Cortisol* merupakan pertanda dari timbulnya stres, yang merupakan prediktor terhadap level rasa lapar dan hal ini merupakan faktor yang beresiko terhadap timbulnya perapuhan tulang.
- b. Dampak Psikologis. Individu yang melakukan diet biasanya akan lebih depresi

dan emosional daripada individu yang tidak diet, akan mengalami kecemasan, kurangnya penyesuaian diri yang baik dalam bersosialisasi, kematangan, tanggung jawab, dan struktur nilai intrapersonal.

- c. Dampak Kognitif. Kerusakan dalam *working memory*, waktu reaksi, tingkat perhatian dan performansi kognitif dipengaruhi oleh bentuk tubuh, makanan dan diet yang disebabkan oleh kecemasan yang dihasilkan oleh efek stres terhadap diet.

Menurut Polivy, Herman dan Warsh (1978), aspek-aspek perilaku diet meliputi:

- a. Aspek Eksternal. Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan faktor makanan itu sendiri, baik dari segi rasa, aroma, dan penampilan makanan.
- b. Aspek Emosional. Bagi pediet ketika sedang marah atau sedih akan meningkatkan konsumsi makanan atau memiliki nafsu makan yang lebih besar.
- c. Aspek Pengekangan (*restraint*). Teori *restraint* dikembangkan oleh Herman dan Polivy (Strauss, Doyle & Kreipe, 1994) yang mengemukakan bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor-faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha untuk melawan keinginan tersebut.

Menurut Attie dan Brooks-Gunn (1989), secara umum faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet antara lain :

- a. Faktor internal, yang meliputi :
  - 1) Kemasakan (fisik dan usia)
  - 2) Berat badan
  - 3) Nilai kesehatan (*health belief*)
  - 4) Kepribadian
- b. Faktor eksternal, yang meliputi :
  - 1) Hubungan keluarga
  - 2) Nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh
  - 3) Status sosial ekonomi keluarga

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa perilaku diet memiliki dua faktor yang mempengaruhi yaitu faktor

internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kemasakan fisik dan usia, berat badan, *health belief*, dan kepribadian, sedangkan pengaruh hubungan keluarga, nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh, serta status sosial ekonomi keluarga merupakan faktor eksternal. *Body dissatisfaction* termasuk ke dalam salah satu faktor eksternal dari perilaku diet, yaitu nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.

Sebelum peneliti menjelaskan tentang *body dissatisfaction*, akan dijelaskan terlebih dahulu mengenai citra tubuh. Citra tubuh menurut Atwater dan Duffy (1999) adalah gambaran mental yang terbentuk mengenai tubuh kita sendiri. Papalia dkk (2008) mendefinisikan citra tubuh sebagai keyakinan deskriptif dan evaluatif tentang penampilan seseorang. Ahli lain, Thompson dkk (Odang, 2005) mengemukakan bahwa citra tubuh adalah konsep multidimensional yang meliputi pikiran, perasaan, perilaku dan persepsi seseorang yang berhubungan dengan tubuhnya. Berdasarkan definisi-definisi di atas dapat disimpulkan bahwa citra tubuh adalah gambaran seseorang mengenai tubuhnya yang meliputi pikiran, perasaan, perilaku dan persepsi. Citra tubuh ini bersifat subjektif dan memiliki penilaian yang berbeda pada setiap orang.

Thompson dkk (Odang, 2005) mengemukakan empat komponen dalam citra tubuh yang dapat mengalami gangguan yaitu: komponen afektif, komponen kognitif, komponen perilaku, dan komponen perseptual. Thompson dkk (Odang, 2005) menyatakan bahwa gangguan citra tubuh yang terjadi pada komponen perseptual akan mengakibatkan distorsi citra tubuh, sedangkan gangguan pada komponen lain akan mengakibatkan *body dissatisfaction*. Menurut Sumali dkk (2008) *body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan. Selain itu, Littleton dan Ollendick (Skemp-Arlt dkk., 2006)

mengungkapkan bahwa *body dissatisfaction* adalah suatu perasaan subjektif terhadap ketidakpuasan pada salah satu penampilan fisik. *Body dissatisfaction* merupakan perasaan tidak senang dengan berat badan dan bentuk tubuh (Bearman dkk., 2006). Thompson dkk (Odang, 2005) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari meningkatnya perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh berupa perasaan tidak senang dan tidak puas yang dimiliki seseorang mengenai penampilan fisiknya yang mencakup bentuk tubuh dan berat badan. Menurut Thompson dkk (Odang, 2005), *body dissatisfaction* memiliki tiga komponen antara lain :

- a. Komponen afektif. Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya.
- b. Komponen kognitif. Pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi-informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial.
- c. Komponen perilaku. Perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan.

Menurut Polivy dan Herman (Sutriandewi, 2003), perilaku diet merupakan usaha yang bertujuan untuk menurunkan berat badan yang dapat dilakukan dengan berbagai cara namun tetap berfokus pada pengaturan pola makan oleh pelaku diet. Saat ini, diet merupakan salah satu cara yang paling populer untuk menurunkan berat badan karena diet dapat dilakukan oleh hampir semua orang, tidak mahal, diterima secara sosial, dan tidak men-

imbulkan efek samping yang langsung terasa (Hill, Oliver & Rogers, 1992).

Diet diyakini oleh remaja 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. Penurunan berat badan diharapkan dapat mengubah tubuh remaja menjadi semakin mendekati bentuk tubuh yang ideal. Keputusan individu melakukan diet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. *Body dissatisfaction* adalah salah satu faktor eksternal dari perilaku diet yang termasuk ke dalam nilai sosial masyarakat terhadap daya tarik dan kerampingan tubuh.

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 dkk., 2006). *Body dissatisfaction* adalah suatu bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh yang merupakan hasil dari pengalaman individu dan juga merupakan hasil dari interaksi dengan lingkungan (Sumali dkk., 2008). Individu yang berpandangan negatif terhadap diri sendiri merasa memiliki banyak kekurangan dan menjadikan seseorang merasa tidak berguna, tidak menghargai diri sendiri dan merasa tidak puas dengan dirinya sendiri.

Bagi orang yang mengalami *body dissatisfaction*, semakin ia merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Selain itu, pada umumnya individu yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya, akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak puas dengan kondisi fisiknya (Rahmianaty, 2002). Menurut Thompson dkk (Odang, 2005) *body dissatisfaction* memiliki tiga komponen yaitu komponen afektif, kognitif dan perilaku. Cash dan Green (Banfield & McCabe, 2002) mengatakan bahwa komponen afektif

merupakan komponen yang berkaitan dengan perasaan individu terhadap penampilan tubuhnya. Seseorang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya. Perasaan negatif membuat seseorang selalu merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya sehingga mereka menjadi tidak percaya diri dan tidak senang dengan penampilan tubuhnya. Komponen kedua adalah komponen kognitif. Cash dan Green (Banfield & McCabe, 2002) mengatakan bahwa komponen ini merupakan pemikiran dan keyakinan terhadap bentuk tubuh dan penampilan. Pengetahuan dan informasi yang berkaitan dengan citra tubuh disimpan dan diproses. Informasi-informasi tersebut berupa pengetahuan mengenai bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri yang dianggap positif dan negatif oleh lingkungan sosial (Odang, 2005). Menurut Brehm (Sumali dkk., 2008) orang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki kesenjangan antara bentuk tubuh sesungguhnya dengan bentuk tubuh ideal mereka. Mereka yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang diharapkan oleh lingkungan sosial. Selain itu, komponen ketiga adalah komponen perilaku. Komponen ini muncul berdasarkan pengaruh dari komponen kognitif dan afektif (Banfield & McCabe, 2002). Perilaku yang dapat muncul berkaitan dengan citra tubuh dan *body dissatisfaction*, salah satunya adalah usaha untuk menurunkan berat badan. Ketiga komponen di atas memiliki keterkaitan satu sama lain yang menyebabkan seseorang melakukan diet. Orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan memiliki perasaan negatif terhadap tubuhnya yang membuat mereka kurang puas. Setelah perasaan negatif muncul, orang yang mengalami *body dissatisfaction* memiliki keyakinan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan yang diinginkannya dan menganggap bahwa tubuh langsing adalah tubuh yang ideal dan dianggap positif atau lebih baik oleh lingkungan sosial. Perasaan negatif dapat muncul bersamaan dengan keyakinan

seseorang terhadap tubuhnya. Oleh karena itu, orang yang mengalami *body dissatisfaction* akan melakukan berbagai macam usaha untuk bisa tampil menarik. Salah satu usaha yang dilakukan untuk bisa menurunkan berat badan adalah dengan cara diet agar tubuh menjadi langsing.

Perhatian yang berlebihan terhadap citra tubuh sangat kuat pada masa remaja, terutama selama masa pubertas, saat remaja lebih tidak puas akan keadaan tubuhnya dibandingkan dengan akhir masa remaja (Santrock, 2003). Pada umumnya, remaja putri lebih kurang puas dengan keadaan tubuhnya dan memiliki lebih banyak citra tubuh yang negatif, dibandingkan dengan remaja putra selama masa pubertas. Hal tersebut dikarenakan pada saat mulai memasuki masa remaja, seorang perempuan akan mengalami peningkatan lemak tubuh yang membuat tubuhnya semakin jauh dari bentuk tubuh yang ideal, sedangkan remaja laki-laki menjadi lebih puas karena massa otot yang meningkat (Santrock, 2003).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa perilaku diet cenderung dilakukan oleh individu yang merasa tubuhnya kurang ideal. Apabila seseorang merasa tidak puas dengan tubuhnya terutama dalam hal berat badan, maka orang tersebut akan mengembangkan perilaku diet, baik sehat maupun tidak sehat.

Bertitik tolak dari uraian di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah : ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Sebaliknya, semakin rendah *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah perilaku dietnya.

## METODE PENELITIAN

### Subjek Penelitian

Subjek penelitian ini adalah remaja putri yang sedang duduk di bangku Sekolah Menengah Pertama (SMP) dengan rentang usia antara 12-15 tahun.

### Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala sebagai metode pengumpulan data. Skala merupakan daftar pernyataan yang harus diisi oleh subjek penelitian. Penggunaan skala dalam penelitian ini didasarkan pada suatu asumsi bahwa subjek merupakan orang yang paling tahu mengenai dirinya sendiri, sehingga apa yang dinyatakan oleh subjek adalah sesuatu yang benar-benar menggambarkan tentang kondisi dan sikap dirinya (Azwar, 2010). Adapun skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet dan skala *body dissatisfaction*.

1. *Skala Perilaku Diet*. Skala ini bertujuan untuk mengukur perilaku diet subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan tiga aspek perilaku diet dari Polivy, dkk (1978) yaitu aspek eksternal, emosional, dan pengekangan (*restraint*). Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban. Pilihan yang disediakan adalah Selalu (SL), Sering (SR), Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP).
2. *Skala body dissatisfaction*. Skala ini bertujuan untuk mengukur ketidakpuasan terhadap tubuh pada subjek penelitian. Skala ini disusun berdasarkan komponen-komponen *body dissatisfaction* dari Thompson, dkk (Odang, 2005) yaitu komponen afektif, kognitif dan perilaku. Skala ini menggunakan empat alternatif jawaban. Pilihan yang disediakan adalah Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS).

### Metode Analisis Data

Data dari penelitian ini berupa data kuantitatif. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini yaitu ingin mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu *body dissatisfaction* dan variabel tergantungan yaitu kecenderungan perilaku diet, maka digunakan teknik statistik korelasi yaitu korelasional *Product Moment* dari *Pearson* (Azwar, 2009). Sebelum dilakukan uji korelasi *Product Moment*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan

linearitas sebagai persyaratan uji hipotesis (Azwar, 2009). Keakuratan dan kemudahan pengolahan data dalam analisis dengan menggunakan program SPSS versi 15.0 *for windows*.

## HASIL PENELITIAN

### Deskripsi Data Penelitian

Gambaran umum mengenai subjek penelitian adalah sebagai berikut :

Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia

Usia	N	Persentase (%)
12 tahun	7	7.29
13 tahun	63	65.63
14 tahun	25	26.04
15 tahun	1	1.04
<b>Total</b>	<b>96</b>	<b>100.00</b>

Sumber : data primer

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa subjek yang berusia 12 tahun berjumlah 7 orang dengan persentase sebesar 7.29%, 63 orang berusia 13 tahun dengan persentase sebesar 65.63%, 25 orang berusia 14 tahun dengan persentase sebesar 26.04%, dan 1 orang berusia 15 tahun dengan persentase sebesar 1.04%.

Gambaran subjek berdasarkan indeks massa tubuh adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Subjek Penelitian Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Indeks Massa Tubuh (IMT)	Kategorisasi	N	Persentase (%)
< 18,5	Kurus	36	37.50
18,5 – 24,9	Normal	49	51.04
25 – 29,9	Gemuk	11	11.46
> 30	Obesitas	0	0.00
<b>Total</b>		<b>96</b>	<b>100.00</b>

Sumber : data primer

persentase sebesar 15.63%, dan 1 orang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 1.04%. Hal ini menunjukkan bahwa

Data berat badan dan tinggi badan diolah menjadi Indeks Massa Tubuh (IMT). IMT dihitung dengan menggunakan rumus berat badan (kg) / tinggi badan (m)<sup>2</sup>. Berdasarkan data dari Tabel 2, dapat diketahui bahwa subjek yang memiliki IMT dengan kategorisasi kurus berjumlah 36 orang dengan persentase sebesar 37.50%, 49 orang memiliki IMT dengan kategorisasi normal dengan persentase sebesar 51.04%, dan 11 orang memiliki IMT dengan kategorisasi gemuk dengan persentase sebesar 11.46%.

Deskripsi data penelitian di atas selanjutnya akan digunakan untuk mengetahui kriteria kategorisasi subjek pada variabel-variabel yang diteliti. Kategorisasi ini bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok yang terpisah secara berjenjang menurut suatu kontinum berdasar atribut yang diukur, kontinum jenjang ini contohnya adalah dari rendah ke tinggi (Azwar, 2009). Peneliti menggunakan rumus kategorisasi yang dibuat oleh Azwar (2009) yang terdiri dari lima kategori.

### Perilaku Diet.

Berdasarkan kategorisasi subjek pada variabel perilaku diet, subjek yang memiliki kecenderungan perilaku diet dengan kategori rendah berjumlah 33 orang dengan persentase sebesar 34.38%, 47 orang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 48.96%, 15 orang berada pada kategori tinggi dengan

sebagian besar subjek penelitian memiliki kecenderungan perilaku diet dengan kategori sedang.

### *Body Dissatisfaction.*

Berdasarkan kategorisasi subjek pada variabel *body dissatisfaction*, subjek yang memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori sangat rendah berjumlah 14 orang dengan persentase sebesar 14.58%, 33 orang berada pada kategori rendah dengan persentase sebesar 34.38%, 31 orang berada pada kategori sedang dengan persentase sebesar 32.29%, 14 orang berada pada kategori tinggi dengan persentase sebesar 14.58%, dan 4 orang berada pada kategori sangat tinggi dengan persentase sebesar 4.17%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *body dissatisfaction* dengan kategori rendah.

### Hasil Uji Asumsi

Sebelum dilakukan uji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data penelitian yang ada.

1. *Uji normalitas.* Uji normalitas dihitung untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi secara normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan perhitungan *Kolmogorof Smirnov*. Jika, hasil  $p > 0,05$  maka data dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas kedua skala memenuhi distribusi yang normal, skala perilaku diet dengan koefisien  $KS-Z = 0.777$  dan  $p = 0.582$  ( $p > 0.05$ ) dan skala *body dissatisfaction* dengan koefisien  $KS-Z = 0.784$  dan  $p = 0.570$  ( $p > 0.05$ ). Berdasarkan data tersebut diketahui bahwa data kedua skala yang digunakan peneliti berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
2. *Uji linearitas.* Uji linearitas digunakan untuk melihat adanya hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas yang linear dalam penelitian. Hasil uji linearitas antara perilaku diet dengan *body dissatisfaction* menunjukkan memenuhi asumsi linearitas ( $F = 26.275$  dan  $p = 0.000$ ), karena dapat dikatakan linear jika  $p < 0,05$ .

### Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Uji normalitas penelitian menunjukkan bahwa data kedua skala yang digunakan peneliti berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Selain itu, uji linearitas penelitian menunjukkan hasil yang linear, maka uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson*. Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet diperoleh  $r = 0.456$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ).

### PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan oleh peneliti, diperoleh hasil  $r = 0.456$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah perilaku dietnya. Hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa orang yang mengalami *body dissatisfaction*, semakin ia merasa tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet (Rahmaniaty, 2002). Selain itu, pada umumnya individu yang puas dengan keadaan dan penampilan fisiknya, akan memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak puas dengan kondisi fisiknya.

Sebanyak 63 orang (65.63%) subjek penelitian berusia 13 tahun. Hal ini sesuai dengan pendapat Maloney, McGuire, Daniels dan Specker (Hill dkk., 1992) bahwa perilaku diet sudah mulai terlihat pada kelompok

usia remaja awal. Sebuah studi serupa juga dilakukan terhadap remaja putri di SMP Negeri 1 Surabaya menunjukkan bahwa sebesar 45% subjek melakukan diet dengan tujuan untuk menurunkan berat badan (Arini, 2006). Penelitian mengenai perilaku diet juga pernah dilakukan oleh Sutriandewi (2003) kepada siswa SMA dan mahasiswa sebagai subjek penelitian. Hasil penelitian tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara citra raga dengan perilaku diet dengan  $r = -0.188$  dan  $p = 0.048$  ( $p < 0.05$ ), yang berarti semakin tinggi citra raga maka akan semakin rendah perilaku dietnya dan sebaliknya, semakin rendah citra raga maka akan semakin tinggi perilaku dietnya. Akan tetapi, data dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa citra raga subjek berada pada kategori tinggi dan perilaku diet berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa subjek tersebut merasa puas terhadap kondisi tubuhnya yang bisa disebabkan karena mereka memang sudah memiliki fisik yang menarik atau bisa juga karena mereka tidak terlalu mempermasalahkan kekurangan-kekurangan yang ada pada tubuhnya sehingga mereka merasa belum perlu sekali untuk melakukan diet. Selain itu, penelitian yang sama juga pernah dilakukan oleh Andea (2009) kepada siswa SMA dengan hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif antara citra raga dengan perilaku diet. Hasil tersebut dapat diketahui dari nilai  $r = -0.554$  dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.01$ ), yang berarti semakin positif gambaran tubuh maka intensitas perilaku diet yang dilakukan akan semakin rendah.

Berdasarkan data yang ada, diketahui bahwa subjek sebanyak 47 orang (48.96%) memiliki kecenderungan perilaku diet pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki kecenderungan perilaku diet pada kategori sedang.

Berdasarkan wawancara non-formal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek mengaku melakukan diet

tetapi masih berada dalam batas wajar atau tidak berlebihan. Subjek pernah mencoba melakukan diet sampai rela untuk tidak makan (hanya minum). Hal itu dilakukan karena subjek takut gemuk atau berat badannya menjadi bertambah. Ini sesuai dengan pendapat Kurnianingsih (2009) yang menyebutkan bahwa remaja putri lebih memperhatikan penampilannya untuk terlihat langsing dan tidak menjadi gemuk. Selain itu, menurut Mariana (2007), ketakutan akan gemuk dan memilih untuk melakukan diet merupakan resiko yang dapat merusak perkembangan dan pertumbuhan remaja baik itu secara fisik maupun psikis. Bagi subjek, mempertahankan berat badan dan memiliki tubuh yang ideal adalah penting untuk meningkatkan rasa percaya diri. Diet merupakan salah satu cara yang biasanya subjek lakukan ketika ia merasa berat badannya mulai bertambah. Akan tetapi, diet yang subjek lakukan adalah dengan menerapkan pola makan yang tidak berlebihan atau tidak melakukan diet ketat. Subjek juga menjelaskan bahwa sejak kecil, ia sudah terbiasa dengan pola makan yang dilakukan oleh keluarga. Ketika subjek ingin melakukan diet, orang tuanya pun langsung memberikan nasehat mengenai kekhawatiran mereka apabila subjek sampai jatuh sakit. Subjek memahami hal itu dan menyadari bahwa saat ini subjek masih berada dalam pengawasan kedua orang tua termasuk ketika ingin melakukan diet. Oleh karena itu, subjek memiliki perilaku diet pada kategori sedang.

Selain itu, berdasarkan data yang ada diketahui bahwa subjek sebanyak 33 orang (34.38%) memiliki *body dissatisfaction* pada kategori rendah. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki *body dissatisfaction* pada kategori rendah. Berdasarkan wawancara non-formal yang dilakukan oleh peneliti, diketahui bahwa subjek mengakui bahwa dengan menjaga berat badan maka akan mempengaruhi penampilannya dan dapat meningkatkan rasa percaya diri ketika sedang bersosialisasi

dengan lingkungan sekitar.

Menurut Al-Mighwar (2006), penerimaan adalah faktor penting dalam kebahagiaan, baik itu penerimaan diri sendiri maupun sosial. Remaja tidak hanya menyukai diri sendiri, tetapi juga merasa diterima oleh orang lain sehingga remaja akan merasa puas dengan kehidupannya dan merasa bahagia. Sebaliknya, remaja yang merasa cemas akan tubuhnya dan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya akan sulit baginya untuk menerima diri sendiri. Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara mendalam mengenai *body dissatisfaction* yang dialami subjek sebagai tambahan data. Subjek menjelaskan bahwa penampilan tidak selalu membuat seseorang merasa diterima dan mendapatkan banyak teman atau dukungan sosial. Ada banyak faktor lain yang bisa membuat subjek mampu bersosialisasi dengan baik atau mendapatkan banyak teman seperti memiliki kepribadian yang menyenangkan dan mampu membuat orang lain merasa senang serta nyaman, memiliki prestasi, dan memiliki tingkah laku atau kebiasaan yang baik. Hal tersebut akan membuat perasaan cemas mengenai penampilan diri semakin berkurang. Dengan kata lain, untuk memperoleh banyak teman atau dukungan sosial tidak harus selalu mengubah penampilan tetapi bagaimana kemampuan seseorang dalam bersosialisasi. Oleh karena itu, subjek memiliki *body dissatisfaction* pada kategori rendah.

Thompson dkk (Odang, 2005) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari adanya gangguan terhadap citra tubuh atau dari meningkatnya perhatian seseorang terhadap citra tubuhnya. Seseorang yang sangat memperhatikan citra tubuhnya akan dapat timbul rasa tidak puas akan tubuhnya. Rasa tidak puas ini akan semakin dalam apabila perbedaan itu terjadi dalam suatu aspek yang penting dalam hidup seseorang seperti misalnya penampilan fisik (Odang, 2005). Hal ini berarti bahwa citra tubuh yang lebih positif mencerminkan individu lebih puas

terhadap dirinya sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri (Sutriandewi, 2003).

Orang yang memiliki penampilan fisik menarik dianggap memiliki kepribadian yang menarik dan sering mendapat perlakuan yang lebih baik dibandingkan orang yang berusaha memiliki tubuh yang ideal sesuai anggapan masyarakat. Hal inilah yang membuat remaja menganggap bahwa mereka hanya akan diterima jika mereka memiliki penampilan fisik yang ideal menurut masyarakat sekitarnya (Sumali dkk, 2008). Selain itu, ketidakpuasan terhadap tubuh merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga ia menilai rendah tubuhnya. Hal ini lebih lanjut dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, kecemasan sosial dan menarik diri dari situasi sosial serta mengalami disfungsi seksual. Ketidakpuasan terhadap tubuh merefleksikan adanya keinginan memiliki tubuh yang lebih langsing (Odang, 2005).

Peneliti juga melakukan analisis terhadap berat dan tinggi badan subjek yang terdapat di dalam deskripsi subjek penelitian. Hal ini bertujuan untuk mengetahui indeks massa tubuh (IMT) subjek. Berdasarkan data yang ada, dapat diketahui bahwa subjek sebanyak 49 orang (51.04%) memiliki IMT dengan kategorisasi normal. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian memiliki berat badan normal. Ini sesuai dengan pernyataan bahwa sebagian besar remaja putri melakukan diet dan mereka memiliki berat badan normal (French dkk., 1995).

Pernyataan di atas diperkuat dengan hasil wawancara bahwa dua dari lima orang remaja putri merasa tubuhnya masih gemuk sehingga terlihat kurang menarik. Menurut Brooks-Gunn, Burrow dan Warren, Brooks-Gunn dan Warren, Garner dan Garfinkel, dan Hamilton (Attie & Brooks-Gunn, 1989) bahwa remaja putri yang berada dalam lingkungan yang menekankan berat badan dan penampilan dapat meningkatkan tekanan sosial seseorang untuk

memiliki tubuh yang ideal. Hal tersebut dapat diketahui dari adanya kegiatan ekstrakurikuler seperti *fashion* yang kebanyakan diikuti oleh para siswi. Banyak kegiatan yang dilakukan di dalam ekstrakurikuler tersebut, seperti mempelajari pengetahuan mengenai lingkungan di sekitar, belajar mengenai kepribadian, mengenal berbagai budaya, cara berbusana, cara berperilaku, belajar menerapkan hidup sehat, dan lain-lain. Dengan mengikuti kegiatan tersebut, para siswi mendapatkan salah satu pengetahuan mengenai cara berpenampilan yang baik. Menjaga berat badan merupakan salah satu faktor yang dapat menunjang penampilan seseorang. Ketidakpuasan terhadap tubuh mendorong remaja 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.

*Body dissatisfaction* memberikan kontribusi bagi variabel tergantung yaitu perilaku diet sebesar 20%. Ini berarti 80% siswanya berasal dari faktor lain yang mempengaruhi perilaku diet. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah nilai kesehatan (*health belief*), kepribadian, pengaruh hubungan keluarga, dan status sosial ekonomi keluarga. Oleh karena itu, *body dissatisfaction* bukan faktor utama bagi seseorang dalam melakukan diet.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu ada hubungan positif antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet pada remaja putri. Semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka ia akan semakin mengembangkan perilaku diet. Sebaliknya,

semakin rendah tingkat *body dissatisfaction* seseorang, maka semakin rendah perilaku dietnya.

## SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka peneliti dapat mengemukakan beberapa saran, yaitu sebagai berikut :

1. Bagi peneliti selanjutnya
  - a. Mengganti subjek penelitian dengan tingkatan usia yang berbeda, sehingga dapat melihat tingkat *body dissatisfaction* dan kecenderungan perilaku dietnya. Hal tersebut dilakukan untuk membandingkan hasil penelitian ini dengan penelitian yang menggunakan subjek pada tingkat usia yang berbeda. Itu dikarenakan setiap tahap perkembangan remaja mulai dari remaja awal sampai akhir memiliki karakteristik perkembangan yang berbeda-beda.
  - b. Menambah variabel dan mengganti metode penelitian yang digunakan. Hal ini dilakukan agar hasil dari penelitian sesuai dengan hipotesis, sehingga pada saat pengambilan data dilakukan kontrol terhadap subjek. Dengan kata lain, menambahkan variabel kontrol. Selain itu, mengganti metode penelitian dengan metode kualitatif agar data yang didapatkan lebih detail dan mendalam.
2. Bagi subjek penelitian
  - a. Para remaja diharapkan untuk bisa lebih menghargai tubuh dengan segala kelebihan dan kekurangan yang dimiliki.
  - b. Bagi remaja putri yang ingin melakukan diet hendaknya bukan didasari oleh keinginan untuk mempercantik diri, tetapi dikarenakan alasan kesehatan. Apabila melakukan diet sebaiknya konsultasikan dahulu dengan ahli gizi dan dilakukan dengan benar. Jika tidak, maka dampak yang akan

muncul dari perilaku diet antara lain yaitu dampak biologis seperti resiko terhadap timbulnya perapuhan tulang, dampak psikologis seperti sering mengalami kecemasan, depresi dan kurangnya penyesuaian diri yang baik dalam bersosialisasi, serta dampak kognitif seperti menyebabkan kerusakan dalam kerja memori, tingkat perhatian dan performansi kognitif.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Al-Mighwar, M. (2006). *Psikologi Remaja*. Bandung: Pustaka Setia.
- Andea, R. (2009). Hubungan antara *Body Image* dan Perilaku Diet pada Remaja. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Sumatera Utara: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. Diunduh pada tanggal 23 September 2010. <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/14525/1/10E00103.pdf>.
- Arini, F. A. (2006). Studi Tentang Upaya Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri: Studi pada Siswi SMP Negeri 1 Surabaya. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Diunduh pada tanggal 29 Maret 2011. [http://www.alumni.unair.ac.id/kumpulanfile/7671818446\\_abs.pdf](http://www.alumni.unair.ac.id/kumpulanfile/7671818446_abs.pdf).
- Attie, I. & Brooks-Gunn, J. (1989). Development of Eating Problems in Adolescent Girls: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, 25(1), 70-79.
- Atwater, E. & Duffy, K. G. (1999). *Psychology for Living : Adjustment, Growth, and Behavior Today (6<sup>th</sup> ed)*. New Jersey : Prentice Hall.
- Azwar, S. (2009). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- (2010). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Banfield, S. S., & McCabe, M. P. (2002). An Evaluation of The Construct of Body Image. *Adolescence*, 37(146), 373-393.
- Bearman, S. K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth Adolescent*, 35(2), 217-229.
- French, S. A., Perry, C. L., Leon, G. R., & Fulkerson, J. A. (1995). Dieting Behaviors and Weight Change History in Female Adolescents. *Health Psychology*, 14(6), 548-555.
- Hartanto, H. (2006). *Kamus Kedokteran Dorland*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Hawks, S. R., Madanat, H., Smith, T., & Cruz, N. (2007). Classroom Approach for Managing Dietary Restraint, Negative Eating Styles, and Body Image Concerns Among College Women. *Journal of American College Health*, 56(4), 359-366. Diunduh pada tanggal 27 November 2010. <http://pdfserve.informaworld.com/87911925303337.pdf>.
- Hill, A. J., Oliver, S., & Rogers, P. J. (1992). Eating In The Adult World : The Rise of Dieting In Childhood and Adolescence. *British Journal of Clinical Psychology*, 31, 95-105.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of Diet Advertisements: A Cross-National Comparison of Korean and U.S. Women's Magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345-362. Diunduh pada tanggal 24 September 2010. <http://ctr.sagepub.com/cgi/content/abstract/24/4/345>
- Kurnianingsih, Y. (2009). Hubungan Faktor Individu dan Lingkungan terhadap Diet Penurunan Berat Badan pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. Diunduh pada tanggal 29 Maret 2011. <http://www.digilib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-126265.pdf>.
- Liel. 10 Mei 2010. Punya tubuh indah, bukan berarti sehat loh. *Gadis*. No: 01. XXXVII, hal. 129.

- Mariana. (2007). Hubungan Kesenjangan Diri (*Self Discrepancy*) dengan Kepuasan Citra Tubuh (*Body Image Satisfaction*) pada Wanita. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Odang. (2005). Pengaruh Majalah terhadap *Body Image* dan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Depok: Fakultas Psikologi Universitas Indonesia.
- Papalia, D. E., Old, S. W., & Feldman, R. D. (2008). *Human Development: Psikologi Perkembangan Edisi Kesembilan*. Jakarta: Kencana.
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). Internal and External Components of Emotionality in Restrained and Unrestrained Eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(5), 497-504.
- Rahmianaty, J. (2002). Hubungan antara Citra Raga dengan Kepercayaan Diri pada Wanita. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga.
- Siregar, M. H. (2009). *Diet Efektif Berdasarkan Golongan Darah Anda*. Yogyakarta: Buku Biru.
- Skemp-Arlt, K. M., Rees, K. S., Mikat, R. P., & Seebach, E. E. (2006). Body Image Dissatisfaction Among Third, Fourth, and Fifth Grade Children. *Californian Journal of health Promotion*, 4(3), 58-67.
- Stice, E. & Whitenton, K. (2002). Risk Factors for Body Dissatisfaction in Adolescent Girls: A Longitudinal Investigation. *Developmental Psychology*, 38(5), 669-678.
- Strauss, J., Doyle, A. E., & Kreipe, R. E. (1994). The Paradoxical Effect of Diet Commercials on Reinhibition of Dietary Restraint. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(3), 441-444.
- Sumali, E., Sukanto, M. E., & Mulya, T. W. (2008). Efektivitas Hipnoterapi terhadap Penurunan *Body Dissatisfaction* pada Remaja Akhir. *Humanitas*, 5(1), 47-57.
- Sutriandewi. (2003). Hubungan Citra Raga dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri. *Skripsi* (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Winzeler, A. (2005). *A Healthy Body Image*. UNH Department of Family Studies. Diunduh pada tanggal 24 September 2010. <http://www.adolescence.unh.edu/healthybody-final.pdf/24/09/10>