

ABSTRAK

Izzun Nahdiyah, 08410026, Hubungan antara *Body Image* dengan Kepuasan Hidup pada Remaja yang Mengalami Obesitas di Komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia), *Skripsi*, Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2015.

Citra tubuh yang merupakan bagian dari citra diri seseorang, mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap cara seseorang untuk melihat dirinya, dan akan menentukan pada cara bagaimana seseorang untuk menilai dirinya secara positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, maka dia akan puas terhadap dirinya, jika menilai dirinya negatif maka tidak puas dengan tubuhnya. Adanya citra tubuh memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana seseorang menghadapi dirinya dan menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, remaja akan berusaha tampil semenarik mungkin didepan masyarakat, agar masyarakat menerimanya, dengan cara memiliki tubuh yang ideal yang sesuai dengan pandangan masyarakat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat *body image*, dan tingkat kepuasan hidup, serta untuk membuktikan hubungan antara tingkat *body image* dengan tingkat kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini kuantitatif korelasional. Variabel bebas adalah *body image*, sedangkan variabel terikatnya adalah kepuasan hidup. Subyek yang diteliti sebanyak 35 orang. Pengambilan data dengan metode kuesioner. Uji validitas dengan rumus *Product Moment*, uji reliabilitas dengan *Alpha Cronbach*.

Dari hasil penelitian diketahui bahwa tingkat *body image* pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 33 siswa (94%) dan tingkat kepuasan hidup berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 32 siswa (91%). Korelasi antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) yaitu dengan koefisien korelasi (-0,529) dan dengan nilai signifikan 0.000, data tersebut berarti bahwa terdapat korelasi (hubungan) positif yang signifikan antara *body image* dengan kepuasan hidup. Semakin tinggi *body image* maka semakin positif kepuasan hidup.

Kata kunci : *Body Image*, Kepuasan Hidup

A. Pendahuluan

Bentuk tubuh dan berat badan merupakan persoalan perempuan yang paling sering disorot oleh masyarakat. Peran masyarakat dan media membawa pengaruh besar dalam mendorong seseorang untuk sangat peduli pada penampilan dan citra tubuhnya. Citra tubuh yang merupakan bagian dari citra diri seseorang, karena mempunyai pengaruh yang sangat besar terhadap cara seseorang untuk melihat dirinya, dan akan menentukan pada cara bagaimana seseorang untuk menilai dirinya secara positif atau negatif. Jika seseorang menilai dirinya secara positif, maka dia akan percaya diri dengan dirinya, jika menilai dirinya negatif maka tidak puas dengan tubuhnya.

Penelitian di bidang citra diri menemukan bahwa manusia dalam tahap perkembangan dari masa kanak-kanak sampai usia tua akan selalu memperhatikan penampilan fisiknya. Sebagai contoh, dari penelitian terhadap 62.000 orang Amerika, ditemukan bahwa mereka yang memiliki citra tubuh tinggi ternyata juga menilai dirinya lebih positif dibandingkan mereka yang memandang citra tubuhnya rendah (dalam Anastasia, 2006). Citra diri yang positif akan sangat membantu seseorang untuk menjadi lebih positif dan memandang dirinya menjadi lebih baik. Semakin rendah citra diri, maka akan ada ketidakpuasan terhadap diri mereka, akan adanya krisis percaya diri dan merasa buruk.

Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Thompson dkk, 1999) citra tubuh (*body image*) merupakan sikap yang dimiliki seseorang terhadap

tubuhnya yang berupa penilaian positif dan negatif. Sikap ini mencakup persepsi, pikiran dan perasaan terhadap tubuhnya sendiri.

Permasalahan ini yang menjadi masalah utama dan selalu menjadi bahan pikiran bagi kaum remaja. Selama ini remaja beranggapan bahwa tubuh ideal itu adalah kurus. Sehingga, mereka rela melakukan segala macam cara untuk terlihat kurus, termasuk dengan cara diet apapun, bahkan sampai mengalami berapa masalah *eating disorder* seperti *anoreksia* dan *bulimia* hanya untuk mendapatkan citra diri yang sempurna, padahal kesempurnaan diri secara fisik merupakan hal yang nilainya relative.

Masalah-masalah citra diri seringkali muncul dikarenakan adanya interaksi dengan orang lain termasuk adanya media massa. Tanpa bisa diingkari, bahwa media massa banyak menampilkan rata-rata para model langsing, sedangkan yang tidak langsing menjadi bahan *bully*. Selain media massa, teman juga mempunyai pengaruh penting dalam membentuk persepsi citra diri, karena cenderung para remaja akan menjadi seperti mereka agar bisa diterima oleh lingkungan pergaulannya.

Hal ini sesuai dengan pendapat Conger dan Peterson (dalam Sarafini, 1998) yang mengatakan bahwa pada masa remaja, biasanya mulai bersibuk diri dengan penampilan fisik dan ingin mengubah penampilan mereka. Keinginan ini disebabkan remaja sering merasa tidak puas terhadap penampilan dirinya. Karena kebanyakan remaja memiliki tubuh

yang ideal yaitu diartikan dengan tinggi, cantik, putih, langsing, tidak berlebihan lemak, perut rata, dan bentuk fisik yang menarik merupakan kebanggaan tersendiri bagi remaja.

Para remaja melakukan berbagai usaha agar mendapatkan gambaran tubuh yang ideal sehingga terlihat menarik seperti berpakaian yang sesuai dengan bentuk tubuh atau menggunakan alat-alat kecantikan, namun usaha tersebut belum sepenuhnya dapat memuaskan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan pendapat Dion (dalam Hurlock) yang menyatakan bahwa meskipun pakaian dan alat kecantikan yang digunakan untuk menyembunyikan bentuk-bentuk fisik yang tidak disukai remaja dan menonjolkan bentuk fisik yang dianggap menarik, tetapi hal tersebut belum cukup menjamin adanya perasaan puas terhadap tubuhnya.

Pada kondisi yang ekstrim, seseorang dengan *body image* yang negatif akan mengalami distorsi dalam menilai realitas. Informasi yang ada di pikirannya tentang tubuhnya akan jauh lebih buruk daripada kenyataan. Dampak psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang berujung pada ketidakbahagiaan. Kemudian timbul perasaan serba salah menempatkan diri di antara orang lain. Kondisi ini sangat memberatkan wanita karena menjadi tidak nyaman, tidak bias menikmati hidup dengan tenang, dan menjadi penghambat produktifitas diri dalam lingkungan. (Indri Savitri, 2008).

Remaja berupaya untuk memperoleh kepuasan fisik mereka dengan menggunakan berbagai

macam cara (Hurlock). Para remaja ini melakukan olahraga seperti fitness untuk memperoleh kepuasan akan fisik mereka, cara lain yang mereka lakukan adalah dengan diet dan menjaga pola makan. Penilaian kepuasan ini diperoleh bila mereka sudah memperoleh fisik yang ideal meliputi bentuk tubuh dan ukuran tubuh (Cash & Pruzinsky dalam Thompson dkk, 1999).

Dalam penelitian ini, *body image* pada remaja yang mengalami obesitas cenderung saling berkaitan yang artinya remaja memandang atau beranggapan bahwa *body image* sebagai suatu hal yang penting untuk menunjang penampilan mereka, tetapi remaja tersebut tidak menganggap *body image* sebagai hal yang positif dan negatif.

Berscheid (dalam Papalia & Olds, 2008) menyatakan bahwa remaja yang memiliki persepsi positif terhadap gambaran tubuh lebih mampu untuk menghargai dirinya. Individu tersebut cenderung menilai dirinya positif, sebagai pribadi yang menyenangkan, pintar membawa diri dan cerdas. Bagi remaja yang bentuk tubuhnya tidak ideal, sering menolak kenyataan bahwa fisiknya buruk sehingga mereka tampak mengasingkan diri karena merasa minder dan bagi remaja yang menerima perubahan fisik yang terjadi pada dirinya, menganggap hal tersebut merupakan suatu hal wajar karena memang akan dialami oleh semua orang yang melalui masa pubertas.

Adanya citra tubuh memiliki pengaruh yang besar terhadap bagaimana seseorang menghadapi dirinya dan menjalani kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, remaja

akan berusaha tampil semenarik mungkin didepan masyarakat, agar masyarakat menerimanya, dengan cara memiliki tubuh yang ideal yang sesuai dengan pandangan masyarakat. Tingkatan kepuasan atau penerimaan individu atas bentuk tubuhnya disebut dengan kepuasan citra tubuh (Thompson, 1999). Tetapi jika individu tidak bias mendapatkan bentuk tubuh yang sesuai harapan, maka terjadi ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang mengakibatkan ketidakpuasan citra tubuh (Heinberg dalam Thompson, 1996). Sehingga membuat individu menilai negative pada dirinya sendiri, karena tidak bias menyesuaikan dengan masyarakat.

Tuntutan yang ada di masyarakat sangat mempengaruhi keadaan seseorang mengenai tubuhnya. Bila tidak memenuhi kriteria tubuh yang ideal, maka ada perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Ketidakpuasan ini yang mempengaruhi kepuasan terhadap hidup saat ini, masa lalu, kehidupan masa depan, keinginan untuk mengubah kehidupan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang. Dari beberapa penelitian yang dilakukan, didapatkan data bahwa perempuan lebih memperhatikan penampilan fisiknya daripada laki-laki (Thompson, 1996; Hagborg dalam Baron & Byrne, 2000). Hal ini terjadi karena masyarakat lebih menekankan pentingnya penampilan secara fisik kepada wanita daripada pria (Baron & Bryne, 2000; Davison & Neale, 2001).

Berdasarkan dari beberapa uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di komunitas

KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia), dimana pada komunitas tersebut terdapat keunikan dengan anggota yang mengalami obesitas, terutama para remajanya.

Adapun tujuan dalam penelitian ini terdapat beberapa tujuan, diantaranya adalah sebagai berikut : 1. Mengetahui *body image* pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI. 2. Mengetahui kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI. 3. Membuktikan dan mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI.

B. Kajian Teori

1. *Body Image*

Atwater (1999), mendefinisikan *body image* adalah sebagai salah satu cara individu dalam memandang dirinya, bukan yang tampak oleh orang tetapi yang ada pada tubuhnya sendiri. *Body image* merupakan suatu hal yang sangat penting dalam membangun persepsi diri. Factor social dan budaya yang mempengaruhi adanya kepuasan dan ketidakpuasan terhadap *body image* itu sendiri.

Defenisi lain diberikan Thompson(1996), bahwa *body image* merupakan gambaran yang dimiliki seseorang mengenai tubuhnya dalam bentuk kepuasan dan ketidakpuasan yang merupakan hasil dari penilaian subjektif individu itu sendiri.

2. Kepuasan Hidup

Kepuasan hidup merupakan komponen kognitif dalam *subjective well being* (Andrew & Withey dalam Diener, 2009). *Subjective well being*

mengacu pada kepercayaan atau perasaan subjektif individu bahwa kehidupannya berjalan dengan baik (Lucas & Diener dalam Diener, 2009).

3. Obesitas

Obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh, yang umumnya ditimbun dalam jaringan subkutan (bawah kulit), sekitar organ tubuh dan kadang terjadi perluasan ke dalam jaringan organnya (Misnadierly, 2007).

C. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Metode digunakan untuk memperoleh data utama yaitu data mengenai hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup yang diperoleh dari sebaran angket, selanjutnya dideskripsikan dalam bentuk kata-kata dengan tujuan untuk memperjelas hasil uji hipotesis.

Variabel bebas atau variabel eksperimen yaitu variabel yang diselidiki sepenuhnya. Dalam penelitian ini variabel bebas (variable X) adalah *body image*.

Variabel terikat atau variabel ramalan yaitu variabel yang diramalkan akan timbul karena dalam hubungan yang fungsional atau sebagai pengaruh dalam variabel bebas. Dalam penelitian ini variabel terkait (variable Y) adalah kepuasan hidup.

Populasi adalah keseluruhan dari subyek penelitian. Sampel merupakan sebagian atau wakil dari populasi yang akan diteliti. Arikunto (2006) menjelaskan bahwa untuk mempermudah pengambilan sampel ini dengan menggunakan pegangan bahwa apabila subyek kurang dari 100, lebih baik diambil semua

sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10 sampai 15%, atau lebih.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik populasi. Dalam penelitian ini jumlah sampel penelitian yaitu sebanyak 35 orang remaja dikomunitas KAGUMI.

Untuk menganalisa data yang telah terkumpul melalui angket, membuktikan hipotesis dan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas dengan menggunakan teknik statistik. digunakan analisis dengan acuan skor standar, maka peneliti menggunakan rumus standar deviasi.

Sesuai dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas, maka teknik yang digunakan adalah melalui analisa product moment Karl Pearson, dengan satu hubungan dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Perhitungan uji penelitian ini dilakukan dengan komputer seri program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) 16.0 for Windows.

D. Hasil Penelitian

Menurut hasil uji korelasi tersebut hipotesis penelitian diterima karena koefisien korelasi (r_{xy}) - 0,529 > 0,05 dan nilai $p < 0,001$ sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan. Semakin positif *body image* maka semakin tinggi kepuasan hidup begitu juga sebaliknya semakin

negatif *body image* semakin rendah kepuasan hidup.

E. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dan kepuasan hidup pada remaja. Adanya hubungan antara kedua variabel, ditunjukkan oleh koefisien korelasi (r) sebesar $= 0,529$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Hubungan antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* seseorang maka akan semakin tinggi pula kepuasan hidupnya dan sebaliknya semakin rendah *body image* seseorang maka akan semakin rendah pula kepuasan hidupnya. Jadi hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima.

Dari hasil uji korelasi tersebut hipotesis penelitian diterima karena koefisien korelasi (r_{xy}) $- 0,529 > 0,05$ dan nilai $p < 0,001$ sehingga kedua variabel tersebut memiliki hubungan yang signifikan, maka terdapat hubungan positif antara variabel *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas atau dengan kata lain H_0 diterima dan H_1 ditolak.

Diterimanya hipotesis dalam penelitian ini, menunjukkan bahwa *body image* mempunyai peranan dalam kepuasan hidup pada remaja. Mempunyai kepuasan hidup yang baik akan menjadi salah satu cara untuk para remaja menikmati hidup, menerima apa yang ada, tidak perlu sangsi akan keberadaanya.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa remaja yang menilai dirinya baik maka akan dapat kepuasan diri dengan baik tanpa mengalami hambatan. Pandangan

individu tentang dirinya dipengaruhi oleh bagaimana individu mengartikan pandangan orang lain tentang dirinya. Konsep diri itu sendiri terdiri dari beberapa bagian salah satunya yaitu *body image* (Kelliat, 1992). Hal ini juga diungkapkan Fuhrmann (1990) yang menyatakan salah satu komponen pentingnya dalam konsep diri yaitu *body image* mempunyai pengaruh terhadap kepuasan hidup pada remaja.

Selanjutnya Hurlock (2013) berpendapat remaja mengetahui bahwa penampilan fisik yang menarik dapat meningkatkan penerimaan sosial baik dari teman-teman sejenis atau dari teman-teman lawan jenisnya dan dapat menimbulkan kesan pertama yang baik. Pengertian ini dapat membantu remaja mengatasi masalah-masalah sosial yang dihadapi dengan baik, termasuk salah satunya adalah upaya untuk menyesuaikan diri secara sosial.

Menurut Hurlock (2013) remaja menyadari bahwa merupakan hal yang menyenangkan memiliki fisik yang menarik dan tubuh yang ideal. Hal ini dapat mempertinggi kesempatan mereka dalam penerimaan sosial. Perkembangan fisik yang dialami remaja menyebabkan remaja memiliki citra terhadap fisiknya atau yang disebut dengan *body image*. *Body image* ini sifatnya subjektif, tiap remaja memiliki ukuran ideal yang berbeda mengenai keadaan fisik yang bisa menimbulkan rasa puas terhadap dirinya.

Body image berhubungan dengan kepribadian. Cara individu memandang diri sendiri mempunyai

dampak yang penting pada aspek psikologisnya. Pandangan yang realistik terhadap diri, menerima dan mengukur bagian tubuh akan memberi rasa aman, sehingga terhindar dari rasa cemas dan meningkatkan harga diri (Keliat, 1994). Hal ini berkaitan dengan faktor-faktor dari kepuasan hidup yang telah disimpulkan oleh Diener (1999) faktor-faktor tersebut yaitu keinginan untuk mengubah kehidupan, kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan hidup di masa lalu, kepuasan terhadap kehidupan di masa depan, penilaian orang lain terhadap kehidupan seseorang.

Seorang remaja dikatakan mempunyai *body image* yang tinggi bila remaja tersebut merasa puas dan dapat menerima keadaan fisiknya, sedangkan seorang remaja dikatakan memiliki *body image* yang rendah bila remaja tersebut merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya. Remaja yang melihat keadaan fisiknya positif maka hal ini akan memberikan kepuasan pada dirinya dan dia akan mengembangkan konsep diri yang sehat (Hurlock, 2013). *Body image* merupakan evaluasi dan persepsi diri terhadap keadaan fisik. Jika seorang remaja mempunyai *body image* yang tinggi maka akan merasa puas pada kehidupannya dan dapat melakukan hal-hal yang baik karena tidak ada hambatan dalam diri remaja tersebut, dan remaja tersebut dapat mengatasi masalah-masalah sosial yang terjadi di lingkungannya. Remaja yang memiliki *body image* yang rendah yaitu remaja yang merasa kurang puas dengan keadaan fisiknya dan tidak bisa menerima keadaan fisiknya, remaja tersebut merasa

tidak mendapat respon menyenangkan dari lingkungan sekitarnya dan canggung untuk melakukan interaksi dengan orang lain, maka remaja tersebut akan merasa kurang dalam kehidupannya dan mengembangkan sikap-sikap negatif. Seperti yang diungkapkan dalam penelitian Putriana (2004) yaitu bahwa orang-orang yang menunjukkan *body image* positif maka akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi sedangkan orang-orang yang menunjukkan *body image* negatif maka akan memiliki kepercayaan diri yang rendah pula. Demikian dapat dikatakan bahwa orang-orang yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi cenderung lebih bisa menerima diri sendiri termasuk kepuasan terhadap bagian-bagian tubuh dan keseluruhan tubuh, dan mampu membawa diri dengan baik.

Pada penelitian tentang hubungan *body image* dan kepuasan hidup ini masih terdapat beberapa kelemahan diantaranya yaitu pada masing – masing aspek kepuasan hidup dan aspek *body image* tidak sama jumlahnya sehingga masih harus di sempurnakan. Diharapkan penelitian ini dapat memberi implikasi secara teoritis yaitu menambah khasanah ilmu psikologi terutama mengenai informasi tentang kepuasan hidup dan aspek-aspeknya sehubungan dengan *body image*.

F. Penutup

1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat *body image* remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori tinggi. *Body image* pada remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) berada pada kategori tinggi dengan prosentase 94 % artinya mayoritas dari remaja yang mengalami obesitas memiliki *body image* cukup baik sehingga mereka telah mampu menerapkan pandangan positif terhadap citra tubuhnya yang gemuk, yang bisa membawa mereka tampil lebih percaya diri di depan masyarakat.
2. Tingkat kepuasan hidup remaja yang mengalami obesitas pada komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia) sebagian besar masuk dalam kategori tinggi. Kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas pada kategori tinggi dengan prosentase 91 % sehingga remaja yang mengalami obesitas memiliki kepuasan yang tinggi artinya mayoritas remaja merasa bahwa dirinya puas akan kehidupannya.
3. Terdapat hubungan positif antara *body image* dengan tingkat kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia). Adanya hubungan positif menunjukkan bahwa dengan semakin tingginya *body image* seorang maka dengan sendirinya tingkat kepuasan hidup akan mengalami peningkatan.

Penandaan hipotesa diterima dengan koefisien korelasi yang diperoleh adalah sebesar -0,529 % bernilai negative dengan peluang ralat atau 0,05 atau 5% pada taraf signifikan $0,014 \leq 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin kuat *body image* maka semakin positif kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas di komunitas KAGUMI (Ikatan Wanita Gemuk Indonesia).

2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dan dari pembahasan tentang hasil penelitian ini, maka dapat dikemukakan beberapa saran atau masukkan yang membangun bagi semua pihak yang berkaitan hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas.

Adapun beberapa saran yang diajukan untuk peneliti selanjutnya yaitu sebagai berikut:

1. Penelitian ini masih banyak kelemahan, maka disarankan bagi peneliti selanjutnya yang akan menindaklanjuti tentang hubungan antara *body image* dengan kepuasan hidup hendaknya memperhatikan pula faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat menyempurnakan penelitian ini sebelumnya atau menjadikan pertimbangan dalam penelitian dengan tema secara variatif dengan variabel yang lebih rinci dan inovatif dengan variabel yang lebih spesifik sehingga dapat mengembangkan ilmu

pengetahuan berbasis kajian-kajian psikologi dalam hal ini terkait dengan *body image* dan kepuasan hidup pada remaja yang mengalami obesitas.

Daftar Pustaka

- Almatsier, Sunita. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Andrianto, Petrus. 1990. *Gangguan Fisiologis Manusia dan Mekanisme Penyakit*. Jakarta : ECG
- Arikunto, Suharsimi. 2005. *Management Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta
- _____. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Edisi revisi VI. Jakarta: Rineka Cipta
- Arisman. 2007. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta : EGC
- Azwar, Saifuddin. 2004. *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- _____, 2007, *Penyusunan Skala Psikologi*, Jogjakarta: Pustaka Pelajar
- _____. 2009. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- _____. 2010. *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- _____. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bambang, Hariadi. 2003. *Strategi Manajemen*. Bayumedia Publishing, Jakarta.
- Baron, R.A., & Byrne, D. 1997. *Social psychology*. Boston, Massachusetts : Allyn & Bacon Inc.
- Carr, Alan. 2004. *Positive Psychology, The Science of Happiness and Human Strength*. New York : Brunner-Routledge.
- Cash, T.F. 2002. *Cognitive-behavioral perspectives on body image*. In T.F. Cash & T. Pruzinsky (Eds), *Body Image : A handbook of theory, research and practice*. New York : Guilford Publications
- Diener, Ed. & Biswas-Diener, R. 2008. *Happiness : Unlocking The Mysteries of Psychological Wealth*. Singapore : Blackwell Publishing.
- _____. 2009. *The Science of Well Being : The Collected Works of Ed Diener*. USA : Springer
- Grogan, Sarah. 2008. *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York : Routledge
- Hurlock, E. B 2013. *Psikologi Perkembangan : suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Honigman, R., & Castle, D.J. (2004, Juni 11). *Mencemaskan penampilan*. Diakses Mei 2015, dari <http://www.e-psikologi.com/remaja/article.individual>.
- Karyadi D, Muhilal. 1996. *Kecukupan Gizi yang Dianjurkan*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Keliat, B.A. 1994. *Gangguan Konsep Diri*. Jakarta : EGC.

- Longe, Jacquelin. 2008. *The Gale Encyclopedia of Diets*. New York : The Gale Group.
- Misnadierly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Berbagai Penyakit*. Jakarta : Pustaka Obor Populer.
- Moehyi, Syahmien.1997.*Pengaturan Makanan dan Diet untuk Penyembuhan Penyakit*.Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Notoatmojo, Soekidjo. 1993. *Pengantar Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku Kesehatan*. Yogyakarta. Andi Offset.
- Purwati, Susi. 2001. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta : Penebar Swadaya.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction Third Edition*. New York : John Wiley & Sons Inc.
- Sumanto, Agus. 2000. *Tetap Langsing dan Sehat dengan TerapiDiet*. Jakarta : PT. Agro Media Pustaka.
- Thompson, J.K., & Altabe, M.1999.*Body image changes during early adulthood*.International Journal of Eating Disorder,13, 323-328.
- Wirakusumah, Emma S. 1997. *Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.