
PENGARUH CITRA TUBUH DAN PERILAKU MAKAN TERHADAP PENERIMAAN DIRI PADA WANITA

Nur Hasmalawati
Jurusan Sains Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, Indonesia
nurhasmalawati@gmail.com

ABSTRAK

Penampilan adalah hal yang sangat penting bagi seorang perempuan. Oleh sebab itu, seorang perempuan akan memperhatikan dan melakukan apa saja untuk membuat penampilannya menarik di depan orang lain. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. Populasi dalam penelitian ini adalah 50 orang mahasiswi yang usianya berkisar antara 17-43 tahun. Penelitian ini menggunakan analisis regresi linear ganda dengan metode pengambilan data menggunakan skala *Likert*. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh sebagai variabel bebas berpengaruh terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$ dan nilai *R Square* 0,217 yang artinya citra tubuh mempengaruhi penerimaan diri sebesar 21,7 %, sedangkan sisanya 78,3 % dipengaruhi oleh variabel lain. Tetapi lain halnya dengan perilaku makan, nilai signifikansi $0,303 > 0,05$ menunjukkan bahwa perilaku makan tidak berpengaruh terhadap penerimaan diri. Hal ini disebabkan oleh adanya variabel lain yang berperan dalam hubungan antara perilaku makan dan penerimaan diri, sehingga memperlemah hubungan diantara keduanya.

Kata kunci: citra tubuh, perilaku makan dan penerimaan diri

EFFECT OF BODY IMAGE AND EATING BEHAVIOR ON SELF-ACCEPTANCE IN WOMEN

ABSTRACT

*Appearance is very important for a woman. Therefore, a woman will pay attention and do anything to make her appearance attractive in front of others. This study aims to determine the effect of body image and eating behavior on self-acceptance in women. The population in this study is 50 female students whose age ranged from 17-43 years. This research uses multiple linear regression analysis with data retrieval method using Likert scale. The result of analysis shows that body image as independent variable have an effect on dependent variable that is self acceptance with significance value $0,001 < 0,05$ and value *R Square* 0,217 meaning body image influence self acceptance equal to 21,7%, while the rest 78,3% influenced by other variables. But unlike eating behavior, the significance of $0.303 > 0.05$ indicates that eating behavior does not affect self-acceptance. This is caused by other variables that play a role in the relationship between eating behavior and self-acceptance, thus weakening the relationship between the both.*

Keywords: body image, eating behavior and self acceptance

Pendahuluan

Bagi seorang perempuan, penampilan adalah hal yang sangat penting. Oleh sebab itu, penting baginya untuk memperlihatkan penampilan yang bisa menarik perhatian orang lain atau dengan kata lain tampil sempurna. Kebanyakan orang mempersepsikan seorang wanita yang sempurna itu adalah seorang wanita yang mempunyai paras yang cantik, pintar, mempunyai badan yang tinggi, langsing dan tubuh yang ideal. Padahal pada kenyataannya, definisi seorang wanita yang sempurna itu tergantung pada bagaimana seseorang memaknai dan mempersepsikan hal tersebut.

Keinginan seseorang untuk tampil sempurna di depan banyak orang akan menimbulkan kekhawatiran. Kekhawatiran inilah yang membuat seseorang akan melakukan segala hal untuk membuat penampilan fisiknya menarik seperti keinginannya. Baginya, penampilan fisik yang menarik akan menentukan kesan yang membentuk dirinya dan menentukan bagaimana hubungannya dengan orang lain (Gilbert & Thompson, 2002, Newell, 2000 & Rumsey & Harcourt, 2003). Mumford & Choudry (2000) menyatakan bahwa standar kecantikan di masyarakat bagi seorang wanita yang ideal adalah yang memiliki badan langsing, sehingga menyebabkan banyak wanita merasa tidak puas dengan berat dan bentuk badannya saat ini. Oleh sebab itu banyak wanita terdorong melakukan segala usaha untuk meraih standar ideal tersebut.

Bagi wanita, berat badan merupakan hal yang sangat penting, baik secara fisik maupun psikologis. Hal ini terkait dengan status kesehatan, aktifitas fisik, citra tubuh dan evaluasi diri. Pengertian gemuk atau kegemukan sangat bervariasi, namun secara umum kegemukan adalah kelebihan berat badan yang melampaui berat badan normal. Secara klinis, seseorang dinyatakan mengalami kegemukan bila terdapat kelebihan berat badan sebesar 15% atau lebih dari berat badan idealnya. Idealnya, tubuh seorang perempuan terdiri dari 25-30% lemak. Bila lemak tubuh melebihi 30%, maka orang tersebut sudah bisa dikategorikan gemuk atau *obese* (Misnadiarly, 2007).

Jadi dapat dikatakan bahwa seseorang akan melakukan apa saja agar terlihat menarik di hadapan orang lain karena orang tersebut kurang menerima keadaan dirinya sendiri. Dia memiliki pemikiran bahwa dengan melakukan perubahan pada tubuhnya, maka dia akan terlihat lebih sempurna dan orang lain pasti mau berhubungan dengannya karena penampilannya yang menarik tersebut. Dia menafsirkan bahwa penampilan fisik menjadi penentu penting bagi seseorang diterima di kalangan masyarakat.

Penerimaan diri merupakan sikap yang pada dasarnya merasa puas dengan diri sendiri, kualitas-kualitas dan bakat yang dimiliki serta pengakuan akan keterbatasan diri sendiri (Chaplin (2012). Sedangkan menurut Arthur (2010) penerimaan diri merupakan sikap seseorang dalam menerima dirinya. Istilah ini digunakan dengan konotasi khusus, jika penerimaan ini didasarkan

kepada ujian yang relatif objektif terhadap talenta-talenta, kemampuan dan nilai umum yang unik dari seseorang. Sebuah pengakuan realistis terhadap keterbatasan dan sebuah rasa puas yang penuh akan talenta maupun keterbatasan dirinya.

Dalam beberapa kasus, seseorang merasa tidak puas melihat dirinya sendiri karena mereka 'merasa gemuk' dan memotivasi diri sendiri untuk melakukan olahraga (Grogan, Evans, Wright & Hunter, 2004), hal itu juga dapat mencegah seseorang untuk melakukan kegiatan olahraga yang terorganisir seperti melakukan *gym* atau berolahraga di pusat olahraga karena kekhawatirannya tentang mengungkapkan bentuk tubuhnya kepada orang lain di tempat olahraga (Liggett, Grogan, & Burwitz, 2003) dan apakah seseorang memiliki jenis tubuh yang sesuai dengan tubuh orang yang sering melakukan olahraga, yaitu yang mengutamakan tubuh yang ideal dan sangat ramping (Choi, 2000).

Amalia (2007) mengungkapkan bahwa setiap individu memiliki gambaran diri ideal seperti apa yang diinginkannya, termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang ingin dimilikinya. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Pendapat ini juga sesuai dengan pendapat Thompson (2000) yang menyatakan bahwa tingkat *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga yang sebagian besarnya tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Grogan (2006) menyatakan bahwa citra tubuh negatif dapat merugikan kesehatan individu, karena banyak perilaku kesehatan terkait dengan citra tubuh yang dijadikan sebagai topik penting bagi siapapun dengan minat ingin menjalankan gaya hidup sehat. Vohs, Heatherton, & Herrin (2001) mengatakan citra tubuh negatif (ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki) adalah prediktor terkuat yang menjadi teratur atau tidaknya perilaku makan dan gangguan makan.

Perilaku makan didefinisikan sebagai cara individu dalam memilih pangan serta mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, sosial dan budaya (Suhardjo, 1989). Sedangkan Tan (1970) berpendapat bahwa perilaku makan adalah suatu istilah untuk menggambarkan perilaku yang berhubungan dengan tata krama makan, frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan dan pemilihan makanan. Berbeda dengan Notoatmodjo (1993) yang mengungkapkan bahwa perilaku makan merupakan respon seseorang terhadap makanan sebagai kebutuhan vital bagi kehidupan.

Melliana (2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki citra raga atau *body image* yang tinggi dinilai memiliki citra raga positif yang dapat dilihat dari kepedulian diri (*self care*). Individu mempunyai perhatian pada persoalan kesehatan seperti pilihan pengonsumsi makanan yang sehat. Sebaliknya, individu yang memiliki citra raga rendah dinilai memiliki citra raga negatif, karena individu tersebut merasakan ketidakpuasan pada tubuh, pemikirannya hanya terfokus pada bentuk dan berat badan, merasa kurang sehat dan berpikir bagaimana menjadi ideal yang menyebabkan individu menjadi tidak perhatian terhadap pemilihan makanan yang sehat.

Citra tubuh dapat ditafsirkan sebagai sikap diri seseorang yang multidimensional terhadap tubuh, terutama penampilan (Cash & Pruzinsky, 1990). Dengan demikian, citra tubuh mengacu pada bagaimana orang berpikir, merasa dan berperilaku berkaitan dengan penampilan fisiknya sendiri. Evaluasi citra tubuh mengacu pada kepuasan dan ketidakpuasan dengan atribut fisik seseorang serta pengalaman evaluatif dan keyakinan tentang penampilan seseorang. Evaluasi ini berasal sebagian dari perbedaan yang dirasakan sendiri dari internalisasi fisik yang ideal (Cash & Szymanski, 1995; Strauman & Glenberg, 1994; Strauman, Vookles, Berenstein, Chaiken, & Higgins, 1991).

Citra tubuh berhubungan dengan persepsi seseorang, perasaan dan pikirannya tentang dirinya atau tubuhnya dan biasanya dikonseptualisasikan memiliki tubuh yang dinilai dari estimasi ukuran, evaluasi daya tarik tubuh dan emosi yang terkait dengan bentuk tubuh dan ukurannya (Grogan, 1999; Muth & Cash, 1997). Citra tubuh terlibat dalam sejumlah perilaku yang tidak sehat. Misalnya, citra tubuh dapat mempengaruhi kemungkinan bahwa seseorang terlibat atau menghindari yang namanya olahraga (Choi, 2000; Grogan, et al., 2004).

Kebiasaan didefinisikan sebagai suatu tindakan, penggunaan atau reaksi yang biasanya berasal dari pengulangan seringkali suatu kegiatan, istilah ini juga dapat diterapkan dengan standar perilaku yang digeneralisasikan. Dengan cara ini, seseorang berulang kali memakan makanan atau jenis makanan yang biasa dimakan setiap hari disebut dengan kebiasaan makan atau perilaku makan. Namun, konsumsi berulang makanan saja tidak membentuk perilaku makan. Ada serangkaian faktor yang saling terkait, internal atau eksternal bagi seseorang yang mempengaruhi pembentukan kebiasaan seperti itu. Penting untuk mengatakan bahwa kebiasaan makan tidak selalu identik dengan pemilihan makanan, yaitu ketika orang makan makanan yang mereka sukai (Birch, 1998; Rozin, 1997).

Penerimaan diri penting untuk kesehatan mental, karena tidak adanya kemampuan untuk menerima diri sendiri dapat menyebabkan berbagai kesulitan-kesulitan emosional, termasuk kemarahan yang tidak terkontrol dan depresi. Orang yang terperangkap dalam evaluasi diri terhadap

penerimaan dirinya sendiri sangat membutuhkan dan mencurahkan perhatiannya terhadap keadaannya untuk membanggakan diri agar mengimbangi kekurangan yang dirasakan. Salah satu metode paling sederhana dan paling alami untuk mengurangi evaluasi diri dan menggantinya dengan penerimaan diri adalah dengan mengasumsikan pola pikir kesadaran bukan kecerobohan (Langer, 1989).

Ridha (2013) mengungkapkan bahwa penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh *body image* yang berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan, meliputi konsep kurus, gemuk, indah dan menawan ketika dilihat. Penerimaan diri juga dipengaruhi oleh penilaian seseorang terhadap dirinya sendiri, baik berupa penilaian negatif maupun penilaian positif yang akhirnya menghasilkan perasaan keberhargaan atau kebergunaan diri dalam menjalani kehidupan dan sewaktu-waktu bisa menjadi pengaruh yang sangat kuat pada diri remaja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri dipengaruhi oleh bagaimana dia mempersepsikan perasaan dan pikirannya tentang ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri. Jika seseorang memiliki citra tubuh yang negatif terhadap dirinya sendiri, maka hal tersebut akan mengakibatkan terganggunya perilaku makan yang akan mempengaruhi penerimaan dirinya terhadap lingkungan disekitarnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menambah khasanah ilmu pengetahuan psikologi khususnya di bidang psikologi sosial serta menjadi referensi kepada wanita supaya mempunyai pengetahuan tentang citra tubuh dan perilaku makan serta pengaruhnya terhadap penerimaan diri, karena dengan menerima keadaan dirinya sendiri, maka seseorang akan mampu menerima segala kekurangan dan kelebihan, sehingga membentuk citra tubuh yang positif.

Hipotesis dalam penelitian ini adalah untuk melihat adanya pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri dan melihat besarnya pengaruh perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita.

Metode Penelitian

Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian penjelasan (*explanatory research*) yang akan membuktikan hubungan kausal antara variabel bebas (*independent variable*) yaitu variabel citra tubuh dan perilaku makan terhadap variabel terikat (*dependent variable*) yaitu penerimaan diri.

Subjek Penelitian

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi penelitian adalah mahasiswi dan ukuran sampelnya adalah 50 orang mahasiswi yang usianya berkisar antara 17-43 tahun. Alat pengumpulan data dalam penelitian ini adalah kuisisioner. Kuisisioner yang digunakan untuk mengukur citra tubuh adalah BSQ (*Body Shape Questionnaire*) dari Cooper, et. al (1987) yang terdiri dari 34 aitem, setelah diuji kembali kuisisioner BSQ (*Body Shape Questionnaire*) memiliki 26 aitem yang valid dengan *Cronbach Alpha* 0,925. Kuisisioner untuk mengukur perilaku makan adalah DEBQ (*Dutch Eating Behaviour Questionnaire*) dari Van Strien, et. al (1986) yang terdiri dari 33 aitem, setelah diuji kembali kuisisioner DEBQ (*Dutch Eating Behaviour Questionnaire*) memiliki 24 aitem yang valid dengan *Cronbach Alpha* 0,913. Sedangkan untuk mengukur penerimaan diri adalah USAQ (*Unconditional Self Acceptance Questionnaire*) dari Chamberlain & Haaga (2001) yang terdiri dari 20 aitem dan setelah diuji kembali memiliki 13 aitem yang valid dengan *Cronbach Alpha* 0,835.

Hasil Penelitian

Setelah mengumpulkan data, peneliti melakukan uji regresi untuk mengetahui banyaknya sumbangan atau pengaruh variabel bebas yaitu citra tubuh dan perilaku makan terhadap variabel terikat yaitu penerimaan diri. Hasil analisis menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri yang dilihat dari nilai sig $0,001 < 0,05$. Nilai *R Square* 0,217 artinya citra tubuh sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7 %, sedangkan sisanya 78,3 % dipengaruhi oleh variabel lain. Tetapi lain halnya dengan perilaku makan, nilai sig $0,303 > 0,05$ menunjukkan bahwa perilaku makan tidak berpengaruh terhadap penerimaan diri. Peneliti menjabarkan hasil analisis uji regresi dalam tabel berikut:

Tabel 1
Hasil Analisis Uji Regresi Citra Tubuh & Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri

No	Variabel	R	R ²	p
1	Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri	.465 ^a	.217	.000
2	Perilaku Makan terhadap Penerimaan Diri	.484 ^b	.234	.303

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hanya citra tubuh yang mempengaruhi penerimaan diri sedangkan perilaku makan sebaliknya. Semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Cash (2002) mengatakan bahwa citra tubuh dikonseptualisasikan sebagai multidimensi yang mengandung fitur yang positif dan negatif dengan

persepsi, sikap dan aspek-aspek dari perilakunya. Ketidakpuasan terhadap tubuh yang dimiliki digambarkan sebagai "ketidakpuasan normatif" (Rodin, Silberstein & Streigel, 1985).

Dengan demikian, timbullah persoalan dengan adanya pikiran dan perasaan yang mengganggu tentang tubuh. Oleh sebab itu, penting adanya kemampuan individu untuk tidak membiarkan pikiran yang mengganggu perasaan tersebut mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraannya (Masuda, Price, Anderson, & Wendell, 2010). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh O'dea (2004) dan Carson & Ellen (2006) bahwa adanya hubungan citra tubuh dengan penerimaan diri seseorang.

Sandoz, Wilson, Merwin, & Kellum (2013) mengungkapkan bahwa jika seseorang memiliki penerimaan diri yang rendah, maka akan adanya kemungkinan bahwa dia akan mengelola pikiran dan perasaan tentang tubuhnya seperti tidak menghadiri acara-acara sosial, mengubah gayanya, minum-minum, makan terlalu banyak, melewatkan waktu makan bahkan bertentangan dengan bagaimana dia ingin menjalani hidupnya. Tetapi sebaliknya, jika seseorang memiliki penerimaan diri yang tinggi, dia akan mengubah pola pikirnya dan membuat pilihan sesuai dengan nilai-nilai pribadinya, karena penting baginya bersosialisasi, bahkan ketika dia merasa buruk tentang tubuhnya jika berada di sekitar orang lain.

Citra tubuh yang baik akan berdampak pada penerimaan diri yang baik pula. Kemampuan seseorang untuk bergaul dengan masyarakat akan sangat mudah bagi diri individu, sehingga seseorang tersebut merasa puas terhadap diri sendiri dan lingkungannya. Citra tubuh merupakan produk dari pengalaman yang nyata berupa persepsi terhadap bagian bagian tubuh serta penampilan secara keseluruhan yang sebagian berasal dari perkembangan fisik. Leh karena itu, seseorang diharapkan untuk selalu bisa berpikir positif akan segala kelemahan, kesalahan, kekurangan, kekeliruan serta kekuatan dan kelebihan terhadap citra tubuh yang dimiliki, dengan cara menerima diri sendiri apa adanya (Ridha, 2013).

Sedangkan perilaku makan tidak mempengaruhi penerimaan diri seseorang, hal ini disebabkan oleh faktor lain yang mempengaruhinya yaitu harga diri seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Nisa dan Qurotul (2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki harga diri yang tinggi dapat menerima diri dan menganggap dirinya lebih dari orang lain walaupun sadar bahwa dirinya tidak sempurna. Oleh karena itu, harus adanya moderasi diantara hubungan perilaku makan dan penerimaan diri supaya memperkuat hubungan diantara keduanya.

Kesimpulan dan Saran

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh sangat berpengaruh terhadap penerimaan diri dengan nilai signifikansi $0,001 < 0,05$. Nilai *R Square* 0,217 menunjukkan bahwa citra tubuh

sebagai variabel bebas mempengaruhi variabel terikat yaitu penerimaan diri sebesar 21,7 %, sedangkan sisanya 78,3 % dipengaruhi oleh variabel lain. Artinya semakin tinggi citra tubuh, maka semakin tinggi pula penerimaan diri seseorang terhadap dirinya sendiri. Dengan adanya citra tubuh yang positif, seseorang dapat menerima kekurangan dan kelebihan dirinya tanpa merasa rendah diri. Tetapi lain halnya dengan perilaku makan, nilai sig 0,303 > 0,05 menunjukkan bahwa perilaku makan tidak berpengaruh terhadap penerimaan diri. Hal ini disebabkan adanya faktor lain yang mempengaruhi hubungan perilaku makan dan penerimaan diri.

Daftar Pustaka

- Amalia, L. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Jurnal Musawa*. Vol. 5, No. 4, Oktober 2007. STAIN Ponorogo.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. (2010). *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Birch. L. L. (1998). Psychological influences on the childhood diet. *The Journal of Nutrition*. 128:407s-10s. 8.
- Cash, T. F. & Pruzinsky, T. (1990). *Body images: development, deviance and change*. New York, NY: Guilford.
- Cash, T. F., & Szymanski, M. L. (1995). The development and validation of the body image ideals questionnaire. *Journal of Personality Assessment*. 64,456-477.
- 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 Clinical Practice*. (pp. 38–46). New York: Guilford Press.
- Carson, S. H., & Ellen, J. L. (2006). Mindfulness and self acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 24 (1), 29-43.
- Chaplin, J. P. (2012). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta: Rajawali Press
- Choi, P. (2000). *Femininity and the Physically Active Woman*. London: Routledge.
- Gilbert, S., & Thompson, J. (2002). *Body shame in childhood & adolescence*. In P. Gilbert & J. Miles (Eds), *Body Shame* (pp.55–74). Hove: Brunner-Routledge.
- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*.
- Grogan, S., Evans, R., Wright, S., & Hunter, G. (2004). Femininity and muscularity: accounts of seven women body builders. *Journal of Gender Studies*. 13 (1), 49-61.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal Health Psychology*. 11:523-530.
- Langer, E. (1989). *Mindfulness; Reading*. MA: Addison-Wesley.
- Liggett, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2003). The effectiveness of a six-week aerobic dance intervention on body image dissatisfaction among adolescent females. *Paper*. Presented at British Psychological Society Division of Health Psychology Conference, Stafford, 3–5 September.

- Masuda, A., Price, M., Anderson, P. L., & Wendell, J. W. (2010). Disordered eating related cognition and psychological flexibility as predictors of psychological health among college students. *Behavior Modification*. 34,3–15.
- Misnadiarly. (2007). *Obesitas sebagai faktor risiko beberapa penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mumford, D. B., & Choudry, I. Y. (2000). Body dissatisfaction and eating in slimming and fitness gyms in London and Lahore: A crosscultural study. *European Eating Disorders Review*. 8, 217-224.
- Muth, J. L. & Cash, T. F. (1997). Body image attitudes: what difference does gender make?. *Journal of Applied Social Psychology*. 27 (16), 1438-1452.
- Newell, R. (2000). *Body image & disfigurement care*. London: Routledge.
- Nisa, A. K & Qurotul, U. (2007). Hubungan Harga Diri dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Remaja Putri. *Naskah Publikasi*. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya. Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.
- O’dea, J. A. (2004). Evidence for a self-esteem approach in the prevention of body image and eating problems among children and adolescents. *Eating Disorders*. 12 (3), 225-239.
- Ridha, M. (2013). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*. 1 (1).
- Rodin, J., Silberstein, L. R., & Streigel, M., R., H. (1985). *Women and weight: a normative discontent*. In: t. B. Sondregger (Ed). *Psychology and Gender: Nebraska Symposium on Motivation*. 1984 (pp. 267–307). Lincoln: University of Nebraska Press.
- Rozin, P. (1997). *Sociocultural influences on human food selection*. In: Capaldi ED, ed. *Why We Eat What We Eat. The Psychology of Eating*. 2nd ed. Washington: APA; p. 233-63.
- Rumsey, N & Harcourt, D. (2003). Body image and disfigurement: issues and interventions. *Journal Body Image*. 1 (1), 83-97.
- Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: the body image-acceptance and action questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science*. 2 (1), 39-48.
- Strauman, T. J., Vookles, J., Berenstein, V., Chaiken, S., & Higgins, E. T. (1991). Self discrepancies and vulnerability to body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61, 946-956.
- Strauman, T. J., & Glenberg, A. M. (1994). Self concept and body image disturbance: which self beliefs predict body size overestimation?. *Cognitive Therapy and Research*. 18, 105-125.
- Thompson, J. K. (2000). *Body image, eating disorders, and obesity*. American Psychological Association Washington, DC.
- Vohs, K. D, Heatherton, T. F, Herrin, M. 2001. Disordered eating and the transition to college: a prospective study. *International Journal of Eating Disorder*. 29:280-288.