

HUBUNGAN ANTARA CINTA DIRI DAN PENERIMAAN DIRI DENGAN PERILAKU DIET PADA MODEL WANITA DEWASA AWAL DI SURAKARTA

Shinta Adiana Agustin

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret
shintaadiana@gmail.com

Suci Murti Karini

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret
sucimurtikarini@staff.uns.ac.id

Fadjri Kirana Anggarani

Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret
fadjri.kirana@staff.uns.ac.id

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui (1) hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet, (2) hubungan antara citra diri dengan perilaku diet, dan (3) hubungan antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal. Penelitian ini menggunakan 55 anggota model di Agensi FS Model dan Limited Model Surakarta yang dipilih dengan *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linear berganda dan korelasi Pearson. Hasil regresi linear berganda menunjukkan nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ ($9,973 > 3,16$), dengan nilai $R=0,52$, dan $sig=0,000$ ($p<0,05$). Hasil uji korelasi Pearson antara citra diri dengan perilaku diet menunjukkan $r_{x1y} = -0,49$ ($p<0,05$), dan hasil uji korelasi Pearson antara penerimaan diri dengan perilaku diet menunjukkan $r_{x2y} = -0,491$ ($p<0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang signifikan, kuat, dan negatif antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet.

Kata Kunci: citra diri, penerimaan diri, perilaku diet, model.

Abstract

This aims of the research were to find out (1) the relationship between body image and self acceptance with dietary behavior, (2) the relationship between body image with dietary behavior, and (3) the relationship between self acceptance and dietary behavior in the early adult women model. This study emphasized on 55 members of the model at the FS Model and Limited Model agencies Surakarta which were purposive sampling. This analysis in this research used multiple regression and Pearson correlation. The multiple regression analysis showed F-test $>$ F-table ($9.973 > 3.16$), with the value of $R = 0.52$, and $sig = 0,000$ ($p < 0.05$). The Pearson correlation between body image with dietary behavior showed $r_{x1y} = -0.49$ ($p < 0.05$), and the Pearson correlation between self acceptance with dietary behavior showed $r_{x2y} = -0.491$ ($p < 0.05$). The conclusion of this research, there was negative, strong, and significant correlation between body image and self acceptance with dietary behavior.

Keywords: body image, self acceptance, dietary behavior, model.

Fashion di Indonesia mengalami perkembangan pesat, dapat dilihat dari maraknya produk *fashion* lokal. Sektor *fashion* menjadi penyumbang terbesar kedua (18.15%) terhadap perekonomian nasional melalui sektor ekonomi kreatif (Badan Pusat Statistik [BPS], 2017). Peningkatan tren dan antusiasme tinggi terhadap *fashion* mendorong tumbuhnya berbagai acara *fashion* di Indonesia, seperti *Indonesia Fashion Week*, *Jakarta Fashion Week*, *Jember Fashion Carnival*, *Jogja Fashion Week*, *Jakcloth*, *Indie Clothing Carnival*, *Solo Batik Carnival*, dan *Indie Clothing Expo*. Segala macam acara tersebut menjadi wadah bagi desainer untuk menampilkan hasil karyanya yang membutuhkan seorang peraga busana atau model atau peragawan atau peragawati untuk memperagakan busana (Ananta, 2017). Model adalah individu yang menampilkan busana sesuai dengan tema yang diberikan

dan mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan penonton mengenai bahan atau detail-detail busana yang dikenakan (Ellen, 2012). Profesi model melakukan berbagai cara supaya memiliki tubuh yang ideal sehingga dapat meningkatkan daya jual hasil karya dari desainer (Ellen, 2012). Hal tersebut disertai dengan berbagai fenomena perilaku diet yang dilakukan oleh model.

Berikut ini beberapa fenomena perilaku diet yang dilakukan oleh beberapa model di Indonesia, PPI (seorang model Indonesia) melakukan diet ekstrem dengan hanya menyantap sayur dan buah-buahan tanpa mengonsumsi karbohidrat serta minum teh pelangsing herbal supaya memperoleh berat badan 48 kilogram dalam waktu dua minggu untuk *Jakarta Fashion Week* (Wolipop, 2017). Perilaku diet juga dilakukan oleh TNI

(wakil Indonesia untuk Model Asian) yang mengalami gagal ginjal dan berakhir kematian dikarenakan diet ketat serta mengonsumsi suplemen penurun berat badan (Detik, 2017).

Mayoritas usia pada model fashion show berkisar antara 18 tahun ke atas dengan mengawali karir sejak usia 13 hingga 16 tahun (Rodgers, Ziff, dan Alice, 2017). Menurut Santrock (2012), usia 18-25 tersebut termasuk usia dewasa awal yang memiliki salah satu tugas perkembangan yaitu mencapai puncak karir. Pada usia tersebut, individu cenderung berusaha untuk mempertahankan bentuk tubuh supaya tetap memiliki tubuh langsing dan ideal. Evaluasi penampilan fisik dan harapan orang lain terhadap fisik model juga sangat diperhatikan, sehingga beberapa model merasa mendapat tekanan apabila harapan tersebut tidak dapat diwujudkan (Wahyuningsih, 2015).

Harapan akan penampilan fisik yang ideal menyebabkan individu berusaha untuk mempertahankan maupun mengurangi berat badan supaya memiliki penampilan yang ideal. Hasil penelitian Clayton (2016) terhadap 3000 remaja putri, menghasilkan bahwa, sebesar 62% menginginkan untuk mengurangi berat badan dan sebesar 48% berusaha tetap menjaga berat badan untuk mendapatkan tubuh ideal. Hasil tersebut sejalan dengan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti kepada model berusia 18-25 tahun di wilayah Surakarta pada tanggal 9 Juli 2018, memperoleh hasil bahwa, sebesar 50% model pernah melakukan penurunan berat badan, 22,2% tidak pernah melakukan penurunan berat badan dan 27,8% model sedang melakukan penurunan berat badan. Adapun alasan populer yang mendorong model untuk mengurangi berat badan yaitu keinginan memiliki tubuh ideal sebesar 69,4%, tujuan kesehatan sebesar 19,4%, tuntutan sebagai model sebesar 5,2%, dan sisanya karena alasan lain. Selanjutnya, dari studi pendahuluan tersebut dihasilkan bahwa, penurunan berat badan dengan cara perilaku diet sebesar 72,2%, berolahraga sebesar 31,6%, serta tidak pernah melakukan keduanya sebesar 6,2%.

Secara umum, perilaku diet banyak dilakukan oleh perempuan, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Neumark, Wall, Story, Hainer dan Eisenberg (2006) pada 4746 remaja di SMP dan SMA di St. Paul dan Mineapolis negara bagian Amerika Serikat, didapatkan prevalensi perilaku diet pada remaja putri sebesar 56,9% sedangkan remaja putra sebesar 32,7%. Selanjutnya, hasil penelitian dari Safarina (2016) terhadap 114 remaja putri, mengungkapkan bahwa, sebesar 68,4% remaja putri merasa gemuk dan merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh padahal IMT remaja putri tersebut secara keseluruhan subjek didapatkan sebesar 85,5% berada pada taraf berat tubuh yang normal, 11,5% sebenarnya kekurangan berat badan, dan 2,56% benar-benar gemuk.

Paragraf di atas menunjukkan adanya hubungan antara penilaian dan perasaan individu terhadap penampilan yang kemudian disebut dengan citra diri (*body image*). Menurut penelitian dari Safitri (2014) pada 90 wanita dewasa awal usia 18-22 tahun, terdapat hubungan antara citra diri dengan perilaku diet dengan diperoleh $r = 0,251$

($\text{sig}0,017$, $p < 0,05$) (Safiri, 2014). Hasil penelitian lain, yang dilakukan oleh Husna (2013), terhadap wanita usia 22-30 tahun menunjukkan hasil yang signifikan antara citra diri dan perilaku diet dengan nilai $r = 0,447$ dengan taraf signifikan 0,013, $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan hubungan antara citra diri dengan perilaku diet.

Perilaku diet juga memiliki kaitan dengan penerimaan diri, individu yang melakukan perilaku diet sehat memiliki penerimaan diri yang tinggi, sedangkan individu yang melakukan perilaku diet tidak sehat memiliki penerimaan diri yang rendah (Fitriani, 2012). Penerimaan diri menunjukkan tingkat kemampuan dan keinginan individu untuk hidup dengan segala karakteristik dirinya yang mencakup menerima diri sendiri, baik dari segi kualitas-kualitas dan bakat serta pengakuan akan keterbatasan-keterbatasan diri sendiri (Hurlock, 2007). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Fitriani (2012) terhadap 80 perempuan usia 15 hingga 21 tahun menunjukkan sebanyak 46 subjek memiliki penerimaan diri yang tinggi sehingga melakukan perilaku diet sehat dan sebanyak 34 subjek memiliki penerimaan diri yang rendah sehingga melakukan perilaku diet tidak sehat. Hasil penelitian Ayu (2018), penerimaan diri merupakan faktor yang penting dalam melakukan diet. Hasil perhitungan regresi untuk melihat pengaruh penerimaan diri pada perilaku diet menunjukkan bahwa, penerimaan diri memberikan sumbangan pengaruh sebesar ($R=0,326$) terhadap perilaku diet.

Model wanita dewasa awal terdorong memiliki bentuk tubuh langsing dan sesuai dengan standar model dari agensi maupun masyarakat. Agensi-agensi model di wilayah Surakarta antara lain FS Model, Limited Models, Salakatur, model ABG, Q Model, Dewandra Model, Azura Model, dan Magenta Talent. Salah satu usaha yang dilakukan model supaya memiliki tubuh ideal yaitu dengan cara menurunkan berat badan. Cara yang paling populer dalam menurunkan berat badan yaitu perilaku diet (Alhadar, Indiasari dan Yustini, 2014). Adapun hipotesis dari penelitian ini untuk mengetahui (1) hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet, (2) hubungan antara citra diri dengan perilaku diet, dan (3) hubungan antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal.

Perilaku Diet

Menurut French, Perry, Leon dan Fulkerson (1995), perilaku diet adalah upaya pengaturan pola makan yang bertujuan untuk menjadikan tubuh ideal atau memiliki berat badan normal serta postur tubuh yang seimbang. Terdapat dua aspek perilaku diet yang diungkapkan oleh French dkk. (1995) yaitu penurunan berat badan yang sehat dan penurunan berat badan yang tidak sehat. Menurut Santoso (2013), faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku diet adalah : jenis kelamin, usia, dan aktivitas.

Citra Diri

Menurut Cash dan Pruzinsky (2007), citra diri merupakan gambaran tentang tubuh individu yang terbentuk dalam pikiran individu itu sendiri, atau dengan

kata lain gambaran tubuh individu menurut individu itu sendiri. Citra diri tersebut dapat berupa sikap yang dimiliki individu terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif atau negatif. Cash dan Pruzinsky (2007) mengungkapkan terdapat lima aspek citra diri yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, dan pengkategorian ukuran tubuh.

Penerimaan Diri

Menurut Jersild (1978, dalam Hurlock, 2007), penerimaan diri adalah penilaian individu yang realistis terhadap kemampuan yang berkesinambungan dengan penghargaan terhadap keberhargaan dirinya, jaminan dari dirinya tentang kestandaran dirinya tanpa merasa terendahkan oleh opini orang lain dan penilaian realistis dari keterbatasan dirinya tanpa menyalahkan dirinya secara tidak rasional. Jersild (1978, dalam Hurlock, 2007) mengungkapkan tiga aspek penerimaan diri yaitu kesadaran diri, persepsi diri, serta kesempatan dan situasi.

METODE

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini yaitu model wanita pada agensi FS Model dan Limited Model yang berusia 18-25 tahun. Sampel penelitian ini berjumlah 55 subjek yang dipilih dengan *purposive sampling* dengan kriteria yaitu minimal telah 3 kali tampil di atas panggung.

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan skala perilaku diet yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek yang dikemukakan oleh French dkk. (1995) terdiri dari 20 aitem ($\alpha=0,828$), skala citra diri yang dimodifikasi peneliti berdasarkan Cash dan Puzrinsky (2007) terdiri dari 20 aitem ($\alpha=0,915$), serta skala penerimaan diri yang dimodifikasi peneliti berdasarkan Jersild (1978, dalam Hurlock 2007) terdiri dari 25 aitem ($\alpha=0,925$).

Teknik Analisis

Analisis data dilakukan dengan menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis pertama, yaitu hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet. Untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi Pearson.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Berdasarkan analisis deskriptif dari seluruh data pada variabel perilaku diet, citra diri, dan penerimaan diri diperoleh hasil bahwa, (a) dari 55 subjek terdapat 27 subjek (49,1%) melakukan perilaku diet yang rendah, 25 subjek (41,8%) melakukan perilaku diet yang sedang, dan 5 subjek (9,1%) melakukan perilaku diet yang tinggi; (b) dari 55 subjek terdapat 39 subjek (70,9%) memiliki citra diri yang sedang, 5 subjek (9,1%) memiliki citra diri yang tinggi, dan 11 subjek (20%) memiliki citra diri yang rendah; (c) dari 55 subjek terdapat 39 subjek (70,9%) memiliki penerimaan diri yang sedang, 15 subjek

(27,3%) memiliki penerimaan diri yang tinggi dan 1 subjek (1,8%) memiliki penerimaan diri yang rendah.

Uji Hipotesis

Hasil penelitian menunjukkan bahwa, terdapat hubungan pada hipotesis pertama, yaitu hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil uji regresi linear dengan nilai signifikansi 0,000 ($p<0,005$) ($R=0,52$). Nilai R sebesar 0,52 menunjukkan karakteristik hubungan yang memiliki korelasi yang kuat (Sarwono, 2006). Nilai R^2 dalam penelitian ini sebesar 0,277, artinya sebesar 27,7% perilaku diet dapat diprediksi oleh variabel penelitian; citra diri dan penerimaan diri, sedangkan sisanya dijelaskan faktor-faktor lain di luar variabel penelitian.

Selanjutnya peneliti melakukan pengujian hubungan dengan analisis korelasi Pearson pada hipotesis kedua dan ketiga. Hasil uji korelasi Pearson antara citra diri dengan perilaku diet sebesar 0,000 ($p<0,05$) ($r_{x1y}=-0,49$), dengan sumbangan efektif sebesar 13,8%. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara citra diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal sehingga hipotesis kedua (H_2) pada penelitian ini diterima. Selanjutnya, diperoleh nilai korelasi Pearson antara penerimaan diri dengan perilaku diet sebesar 0,000 ($p<0,05$) ($r_{x2y}=-0,491$), dengan sumbangan efektif sebesar 13,9%. Hal tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan negatif antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal sehingga hipotesis ketiga (H_3) pada penelitian ini dapat diterima.

Berdasarkan pengujian ketiga hipotesis pada penelitian ini maka dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan, kuat, dan negatif pada hubungan antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal.

Pembahasan

Adanya hubungan signifikan pada hipotesis kedua (H_2) dapat dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh Husna (2013) terhadap wanita di Sanggar Senam Pati menghasilkan terdapat hubungan negatif antara citra diri dengan perilaku diet ($p=0,013$; $p<0,05$; $R=0,447$). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Irawan (2014) terhadap mahasiswa Esa Unggul menghasilkan bahwa, terdapat hubungan antara citra diri dengan perilaku diet ($p=0,017$; $p<0,05$; $R=0,251$).

Hasil analisis di atas didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Caroline (2014) terhadap remaja putri menghasilkan nilai koefisien korelasi antara citra tubuh dengan perilaku diet adalah sebesar 0,565 dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Bestiana (2012) menyatakan bahwa, citra diri dapat dipengaruhi oleh pikiran, pendapat serta perlakuan dari orang lain terhadap diri individu, misalnya terdapat wanita yang mengaku bahwa sebenarnya individu merasa nyaman dengan tubuhnya dan memandang tubuhnya ideal, akan tetapi dikarenakan keluarga serta teman-temannya mengatakan bahwa terlalu kurus maupun terlalu gemuk. Hal tersebut akan

membuat wanita ingin melakukan perubahan pada bentuk tubuhnya, yaitu dilakukan dengan perilaku diet.

Pada hipotesis ketiga (H_3) juga terdapat hubungan negatif yang signifikan. Adanya hubungan signifikan pada hipotesis ketiga (H_3) dapat dijelaskan oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Permatasari (2012) terhadap remaja putri di SMAN 1 Banjarmasin menghasilkan terdapat hubungan negatif antara penerimaan diri dengan kecenderungan anorexia nervosa ($p=0,000$; $p<0,05$; $R= -0,58$).

Menurut Linda Bacon (2005), penerimaan bentuk tubuh mempengaruhi individu untuk melakukan perilaku diet. Adanya penerimaan bentuk tubuh mendorong individu untuk menerima ukuran tubuhnya, mengurangi berat badan dengan melakukan perilaku diet serta peduli tentang kesehatan fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Prima (2014) terhadap remaja perempuan yang menghasilkan bahwa terdapat hubungan antara *body dissatisfaction* dengan kecenderungan perilaku diet diperoleh $r = 0,456$ dan $p = 0,000$ ($p<0,01$). Hal tersebut menunjukkan hasil yang cukup signifikan.

Selanjutnya, Agustina (2007) mengatakan bahwa, penerimaan diri yang dimiliki oleh wanita yang mengalami obesitas akan menimbulkan suatu keputusan untuk menyelesaikan permasalahan kesehatan yang dialaminya dengan inisiatif melakukan program diet. Wanita dengan penerimaan diri yang rendah, akan cenderung melakukan perilaku diet. Sedangkan, wanita yang memiliki penerimaan diri yang tinggi cenderung tidak melakukan perilaku diet.

Selanjutnya, pada analisis tambahan terdapat perbedaan perilaku diet berdasarkan kategori IMT (Indeks Massa Tubuh). Analisis ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan skor perilaku diet antara model berdasarkan berat badan dan tinggi badan. Berat badan dan tinggi badan responden akan dihitung dengan menggunakan IMT. Hasil analisis tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,011 atau $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan perilaku diet berdasarkan kategori IMT.

Adanya perbedaan perilaku diet berdasarkan kategori IMT (Indeks Massa Tubuh) dapat dijelaskan melalui penelitian yang dilakukan oleh Pratama (2012) terhadap remaja putri menghasilkan bahwa, terdapat hubungan negatif antara kategori IMT dengan perilaku diet diperoleh $r = -0,648$ dan $p = 0,000$ ($p<0,05$). Hal tersebut menunjukkan hubungan yang signifikan dan kuat.

Berdasarkan pemaparan di atas, secara umum penelitian ini mampu menjawab ketiga hipotesis penelitian. Penelitian ini juga tidak terlepas dari berbagai keterbatasan selama proses pelaksanaannya, yaitu hasil analisis dari skala perilaku diet pada penelitian ini, tidak dapat mengetahui perilaku diet yang dilakukan subjek adalah perilaku diet sehat atau perilaku diet tidak sehat, serta lembar identitas kurang efektif dikarenakan terdapat informasi-informasi yang tidak digunakan dalam pembahasan.

Selain memiliki keterbatasan, penelitian ini memiliki kelebihan, yaitu belum terdapat penelitian terdahulu yang melakukan penelitian dengan subjek model yang

berkaitan dengan perilaku diet, citra diri dan penerimaan diri.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 55 anggota model wanita pada agensi FS Model dan Limited Model Surakarta, dapat disimpulkan bahwa: (1) terdapat hubungan signifikan yang kuat dan negatif antara citra diri dan penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di agensi FS Model dan Limited Model Surakarta, (2) terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara citra diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di agensi FS Model dan Limited Model Surakarta, (3) terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara penerimaan diri dengan perilaku diet pada model wanita dewasa awal di agensi FS Model dan Limited Model Surakarta.

Saran

Beberapa saran untuk model yang dapat dilakukan, diantaranya yaitu mengikuti latihan modeling di agensi, berolahraga, makan-makanan sehat, mencintai diri sendiri, serta mengikuti kegiatan pelatihan pemahaman diri yang dapat dilakukan oleh psikolog. Sementara itu, saran untuk agensi model, yaitu pihak agensi model diharapkan dapat memfasilitasi model dengan kegiatan yang dapat membentuk pemahaman diri yang baik, pola diet yang baik bagi kesehatan dan kegiatan positif lainnya, misalnya mengadakan pelatihan pemahaman diri yang bekerja sama dengan lembaga layanan Psikologi, misalnya oleh Biro Psikologi. Selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi peneliti lain yang hendak meneliti bidang kajian yang sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Alhadar, A., Indiasari, R., & Yustini. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet dengan Overweight pada Remaja di SMA Katolik Makassar. *Jurnal Universitas Hasanuddin*, 1(2), 1-7
- Ananta, A. (2017). Perkembangan Trend Fashion Indonesia. *Weebly.com*, Retrieved from <https://perkembangantrendfashionindonesia.weebly.com/artikelterkait/perkembangan-trend-fashion-indonesia>
- Bacon, L. (2005). Size Acceptance and Intuitive eating improve health for obese, female chronic dieters. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(5), 929-936
- Badan Pusat Statistik (BPS). (2017). Statistik Ekonomi Kreatif. *Bps.go.id*, Retrieved from <https://www.bps.go.id/>
- Bestiana, D. (2012). Citra Tubuh dan Konsep Tubuh Ideal Mahasiswa FISIP Universitas Airlangga Surabaya. *Jurnal Universitas Airlangga*, 1(1), 1-11
- Caroline, M. L. (2014). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri di Fitness

- Center Semarang. *Jurnal Universitas Diponegoro*, 3(4), 1-11
- Cash, F. T., & Pruzinsky, T. (2007). *Body Image*. London: The Guilford Press.
- Ellen. (2012). Serba-serbi Dunia Fashion. *Weebly.com*, Retrieved from <https://serba-serbi-dunianyafashion.weebly.com/perkembangan-dunia-fashion.html>
- French, S.A., Perry, C.L., Leon, G.R., & Fulkerson, J.A. (1995). Dieting Behavior and Weight Change History in Female Adolescents. *Journal Health Psychology American Psychology Association*, 14(6), 548-555.
- Fristy. (2012). Citra Diri pada Remaja Putri yang mengalami kecenderungan gangguan Body Dismorphic. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 14(2), 1-11
- Hurlock, E. B. (2007). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentan Kehidupan*. Jakarta: Erlangga
- Husna, N.L. (2013). Hubungan antara Body Image dengan Perilaku Diet (Penelitian pada Wanita di Sanggar Senam RITA Pati). *Jurnal Psikologi UNNES*, 2(2), 44-49
- Irawan, S. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi Universitas Esa Unggul*, 12(1), 16-25
- Jersild, A. (1978). *The psychology of Adolescence*. New York: Mac Milan Publishing Co.
- Kusumadewi. (2017). Kisah Keke Soeryo dari Tubuh Bungkuk jadi Muse Desainer Ramli. *Wolipop.detik.com*. Retrieved from <https://wolipop.detik.com/read/2013/04/29/083138/2232571/233/kisah-keke-soeryo-dari-tubuh-bungkuk-jadi-musedesainer-ramli>
- Neumark D., Wall M., Story M., Hainer J., & Eisenberg M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later. *Journal American Dietetic Association*, 106(4), 559-568
- Permatasari, B. (2012). Hubungan antara Penerimaan terhadap Kondisi Fisik dengan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Perempuan di SMAN 1 Banjarmasin. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 1(03), 110-117
- Pratama, Y. (2012). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Perilaku Diet Remaja Putri. *Thesis Universitas Muhammadiyah Malang*, 1-12
- Rosalina, D. (2016). Mengapa Model Catwalk Tak Pernah Senyum. *Money.id*, Retrieved from <https://www.money.id/fashion/mengapa-model-fashion-tidak-pernah-tersenyum-ini-alasannya160201.html>
- Safitri, I. (2014). Hubungan antara Body Image dan Perilaku Diet Mahasiswi Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 18-25
- Santoso, D. (2013). *Rahasia Diet*. Bandung: BPK Gunung Mulia
- Santrock, J.W. (2012). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi 13 Jilid 1)*. Jakarta: Erlangga.
- Sarwono, J. (2006). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Shofi'i. (2017). Diet Ketat Berujung Maut, Model Tampan Ini Meninggal Dunia di Usia Muda. *Detik.com*, Retrieved from <https://www.detik.com/go/sip/224771-diet-ketat-berujung-maut-model-tampan-inimeninggal-dunia-di-usia-muda?page=2>
- Wahyuningsih, M. (2015). Kisah Tragis Gadis yang Meninggal karena Minum Pil Pelangsing. *Cnnindonesia.com*, Retrieved from <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/2015042111090225548074/kisah-tragis-gadis-yang-meninggal-karena-minum-pil-pelangsing>
- Yulistara. (2013). Rahasia Diet untuk Para Model dari Bos Agensi Look Inc. *Wolipop.detik.com*, Retrieved from <https://wolipop.detik.com/read/2013/04/29/132756/2232941/233/rahasia-diet-untuk-para-model-dari-bos-agensi-look-inc>