

NASKAH PUBLIKASI

SOCIAL COMPARISON DAN BODY DISSATISFACTION
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS X DI YOGYAKARTA



Oleh :
Riezka Restu Amalia
Hazhira Qudsyi

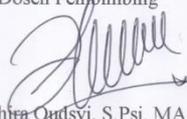
PRODI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018

NASKAH PUBLIKASI

SOCIAL COMPARISON DAN BODY DISSATISFACTION
PADA MAHASISWI UNIVERSITAS X DI YOGYAKARTA



Dosen Pembimbing


(Hazhifa Qudsyi, S.Psi, MA.)

**SOCIAL COMPARISON AND BODY DISSATISFACTION
IN X UNIVERSITIES' FEMALE STUDENTS AT YOGYAKARTA**

Riezka Restu Amalia

Hazhira Qudsyi

ABSTRACT

*The purpose of this study were to find the correlations between social comparison and body dissatisfaction in X Universities' female students at Yogyakarta. Respondents in this study were female students in Universitas Islam Indonesia between 18 and 23 years. This study used body dissatisfaction scale which adapted from Kumalasari (2015) based The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) and social comparison scale which adapted from Roslifa (2016) based Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). Data analysis methods used Correlation Spearman's rho (1-tailed). The analysis result indicated that $r=0,484$ with $p=0,000$ which means that there is a positive correlation between social comparison and body dissatisfaction in X Universities' female students at Yogyakarta. Therefore, researchers proposed hypothesis is **accepted**.*

Keyword : social comparison, body dissatisfaction

1. PENDAHULUAN

Pada umumnya mahasiswi yang berada di masa dewasa awal memiliki perhatian lebih terhadap penampilan fisiknya, terutama pada bentuk tubuh. Sebagian besar mahasiswi akan memperhatikan penampilan fisiknya dan memiliki keinginan untuk tampil yang menarik. Santrock (2002) mengemukakan bahwa masa dewasa awal ialah masa transisi dari masa remaja menuju masa dewasa. Pada masa inilah perkembangan fisik manusia berkembang mencapai puncaknya. Hal ini tentu memunculkan keinginan untuk memiliki penampilan menarik di hadapan orang lain khususnya pada lawan jenis.

Sayangnya, tidak sedikit mahasiswi yang memperlmasalahkan bentuk tubuhnya. Beberapa mahasiswi perempuan tidak puas dengan penampilan dirinya. Berat badan menjadi salah satu hal yang menjadi masalah bagi sebagian mahasiswi. Mereka merasa terlalu gemuk untuk ukuran tubuh mereka. Terlebih ketika sekumpulan mahasiswi berpose untuk berfoto dan berusaha agar hasil foto tersebut tidak menonjolkan tubuh mereka yang terlihat 'gemuk'. Tidak hanya berat badan, hal lain yang dirasakan tidak puas seperti warna kulit, wajah, dan tidak percaya diri ketika mengenakan pakaian tertentu.

Sebenarnya sah-sah saja jika seorang perempuan berikhtiar dalam menjaga dan merawat kecantikan tubuhnya tetapi lain halnya jika hal tersebut dilakukan secara berlebihan. Ada beberapa perempuan yang menggunakan obat dan krim pemutih wajah untuk mencerahkan warna

kulit yang sebenarnya kulitnya sudah putih, serta tidak percaya diri dengan penampilan natural atau tanpa *make up*. Perempuan mengurangi porsi makan ataupun menggunakan obat pelangsing agar memiliki tubuh yang ideal. Di sebuah sanggar senam yang penulis ikuti, ada sebagian perempuan yang mengambil program *body shape* meskipun mereka sudah memiliki bentuk tubuh yang ideal. Salah satu di antara mereka mengatakan bahwa tubuhnya tidak memiliki bentuk yang ideal sehingga harus mengikuti program tersebut.

Selain itu, kriteria cantik ideal yang berkembang di masyarakat menjadi salah satu hal yang membuat kaum perempuan akan selalu mengikuti 'tren' cantik yang berlaku. Artis-artis perempuan atau bahkan teman-teman sebaya yang memiliki 'cantik ideal' akan terus menjadi perbandingan diri dan akan selalu berusaha menjadi seperti yang dianggap ideal tersebut. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan di Amerika Serikat yang dilansir dalam situs Glamour (Usihana, 2016), sebanyak 89 persen wanita merasa tidak puas dengan berat badan mereka dan 39 persen mengaku mereka merasa gelisah dengan berat badan yang terus bertambah. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Yosephin (2012) pada 100 mahasiswi di Universitas Indonesia diketahui bahwa sebanyak 51 (51%) mahasiswi memiliki citra tubuh negatif dan menjalankan perilaku diet yang tidak sesuai. Mahasiswi cenderung melakukan pola diet yang tidak sehat yakni dengan membatasi asupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh. Mahasiswi yang menjalankan hanya memikirkan bagaimana

memperoleh tubuh kurus tanpa berpikir dari segi kesehatan dan justru membahayakan tubuh mereka. Hasil penelitian lainnya, yakni penelitian yang dilakukan di STIKES Karya Husada Semarang pada 12-15 Februari 2014 (Astuty, Astuti & Prasida; 2018). Penelitian ini menunjukkan bahwa dari 141 mahasiswi, sebanyak 89 (63,12%) mahasiswi pernah melakukan diet penurunan berat badan karena takut gemuk dan ingin mendapatkan bentuk tubuh yang menarik. Penelitian ini juga memwawancarai 10 orang mahasiswi, 2 diantaranya mengaku pernah melakukan diet penurunan berat badan hingga masuk rumah sakit.

Berdasarkan fenomena-fenomena di atas, ada kemungkinan terjadi suatu masalah pada perempuan-perempuan yang mengalami perilaku-perilaku tersebut. Hal ini ditunjukkan oleh adanya beberapa perilaku tidak puas dengan diri sendiri, yakni menilai buruk terhadap bagian tubuh tertentu yang dimiliki, tidak percaya diri dengan penampilan, menutupi bagian tubuh tertentu yang dirasa ada kekurangan dengan berbagai cara.

Seseorang dengan perilaku-perilaku di atas dapat dikatakan mengalami perilaku ketidakpuasan diri atau yang disebut dengan *body dissatisfaction*. Pengertian *body dissatisfaction* menurut Hall (2009) adalah ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya. Hal ini sesuai dengan aspek *body dissatisfaction* menurut Cash and Pruzinsky (2002), yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*) dan perilaku (*behavior*). Menurut Sarwer, Wadeen dan Foster (Kartikasari, 2013), *body dissatisfaction* dapat

dilihat dari penilaian seseorang terhadap bagian-bagian tubuhnya seperti berat badan, tinggi badan, dan bagian-bagian tubuh lainnya.

Body dissatisfaction dapat memberikan dampak negatif bagi orang-orang yang mengalami perilaku ini, diantaranya stres, rendahnya harga diri, anoreksia, bulimia, dan dampak-dampak lainnya (Kartikasari, 2013). Obsesi terhadap suatu hal secara berlebihan akan mendatangkan dampak yang tidak baik. Seseorang dapat mengalami gangguan kesehatan, kekurangan nutrisi, dan gangguan-gangguan lainnya baik secara fisik maupun psikis. Hal ini tentu menjadi hal yang harus ditanggapi dengan serius.

Ada empat prediktor *body dissatisfaction* menurut Hall (2009), yaitu hubungan dengan teman sebaya (*peer relationship*), lingkungan sosial dan media (*social environment and media*), *mindset* kurus (*internalization of thinness*) dan kurangnya dukungan sosial (*social support deficits*).

Seorang perempuan akan terus mencapai standar kecantikan yang berlaku dan berkembang di lingkungannya. Di zaman yang modern ini, tidak jarang media sosial menjadi salah satu faktor penting yang memberikan pengaruh terhadap persepsi 'cantik' di kalangan mahasiswi. Televisi ataupun media-media *online* sebagian besar menampilkan para artis dengan bentuk-bentuk tubuh yang cenderung ideal. Seorang mahasiswi akan terobsesi dan memandang perempuan lain dengan penampilan ideal akan terlihat lebih menarik sehingga terdorong untuk mencapai kriteria tersebut.

Dengan kata lain, mahasiswi akan selalu membandingkan dirinya dengan kriteria-kriteria ‘cantik ideal’ yang berkembang. Penulis berasumsi bahwa perilaku membandingkan diri atau yang disebut dengan *social comparison* menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction*. Asumsi ini diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sunartio, Sukanto dan Dianovinina (2012) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction*. Perilaku membandingkan diri dapat menyebabkan seseorang menjadi tidak puas terhadap diri. Pada hasil penelitian ini dijelaskan bahwa teman, artis, keluarga dan lingkungan sekitar, serta orang asing yang ditemui menjadi responden yang seringkali menjadi pembanding bagi individu. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa bentuk tubuh perempuan lain yang lebih menarik merupakan bentuk tubuh yang paling sering dijadikan pembanding saat membandingkan bentuk tubuh individu itu sendiri. Kecenderungan ini akan semakin meningkatkan ketidakpuasan bentuk tubuh seseorang karena objek pembandingnya adalah bentuk tubuh yang lebih menarik.

Ditinjau dari faktor-faktor *body dissatisfaction* menurut Hall (2009), yakni lingkungan sosial dan media (*social environment and media*) menjadi bagian penting dalam perbandingan diri seseorang dan persepsi tubuh ideal yang didapat. *National Eating Disorder Collaboration* (2011), menyatakan bahwa lingkungan memberikan pengaruh yang besar pada persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Keadaan lingkungan sosial seperti

keluarga dan teman sebaya memiliki pengaruh yang cukup besar bagi ketidakpuasan tubuh, sebab mereka dapat menjadi objek pembandingan. Mahasiswi perempuan melihat penampilan teman sebayanya lebih menarik dan membandingkan dengan dirinya.

Berdasarkan faktor-faktor di atas, dapat diketahui bahwa individu membandingkan dirinya dengan sosok individu lain yang memenuhi standar kecantikan ideal tersebut. Maka tidak heran jika individu akan selalu terdorong untuk membandingkan dirinya dengan orang lain atau disebut juga dengan *social comparison*. *Social comparison* menurut Festinger (1954) ialah proses seseorang dalam membandingkan kemampuan atau penampilan dirinya terhadap orang lain secara subjektif.

Menurut Festinger (Suls & Miller, 1977) individu memiliki dorongan untuk mengevaluasi dirinya terhadap orang lain. Craft, dkk (2015) berpendapat bahwa seorang individu menyadari sesuai atau tidak tubuh yang dimilikinya melalui perbandingan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Hal inilah yang melandasi seseorang untuk membandingkan dirinya terhadap oranglain terutama di kalangan kaum hawa. Menurut White, Langer, Yariv dan Welch (2006), perbandingan sosial dengan frekuensi yang tinggi memiliki dampak negatif bagi individu, yakni perasaan tidak bahagia, sedih dan selalu merasa lebih buruk daripada oranglain. Dengan demikian, peneliti ingin mengetahui hubungan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi Universitas X di Yogyakarta.

2. TUJUAN PENELITIAN

Tujuan dalam penelitian ini ialah untuk mengetahui secara empirik mengenai hubungan antara perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi Universitas X di Yogyakarta.

3. METODE PENELITIAN

Variabel tergantung dalam penelitian ini ialah *body dissatisfaction* dan variabel bebasnya ialah *social comparison*. Subjek dalam penelitian ini ialah mahasiswi S1 aktif di Universitas Islam Indonesia yang berusia 18-23 tahun. Perhitungan analisis data dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistical Package for Social Science (SPSS) for Windows* versi 23.

Skala yang digunakan untuk mengungkap variabel *body dissatisfaction* dalam penelitian ini ialah *body dissatisfaction* dalam penelitian ini diadaptasi dari Kumalasari (2015) berdasarkan *The Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)* oleh Cash, et al (Chase, 2001). Secara keseluruhan skala *body dissatisfaction* ini berjumlah 27 aitem pernyataan dengan 15 aitem pernyataan *favorable* dan 12 aitem pernyataan *unfavorable*. Skala *body dissatisfaction* memiliki lima pilihan jawaban yang bergerak dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sementara skala yang digunakan untuk mengungkap *social comparison* dalam penelitian ini diadaptasi dari Roslifa (2016) berdasarkan *Physical Appearance Comparison Scale* –

Revised (PACS-R) oleh Schaefer dan Thomson. Skala *social comparison* ini berjumlah 11 aitem pernyataan dengan lima pilihan jawaban yang bergerak dari tidak pernah hingga selalu.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui bahwa penelitian ini menunjukkan hasil $p=0,200$ ($p>0,05$) pada skala *social comparison* yang berarti sebaran data terdistribusi normal. Berbeda halnya pada skala *body dissatisfaction* menunjukkan hasil $p=0,007$ ($p<0,05$) yang berarti sebaran data tidak normal. Hasil uji normalitas pada kedua variabel *social comparison* dan *body dissatisfaction* terdistribusi tidak normal.

Peneliti juga melakukan uji linearitas pada kedua variabel. Hasil uji linearitas menunjukkan nilai koefisien 45,559 dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,005$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) karena kedua variabel mengikuti garis linear.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa sebaran data tidak normal, namun uji linearitas menunjukkan bahwa hasil data tersebut linear sehingga peneliti menganalisis dengan menggunakan teknik *Correlation Spearman's rho* (1-tailed). Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan, diketahui besarnya koefisien korelasi perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi sebesar $r=0,484$ dengan $p=0,000$ ($p<0,05$). Hasil analisis

tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada mahasiswi.

Penelitian ini juga menghasilkan nilai *r square* sebesar 0,234. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel bebas dalam penelitian ini memiliki sumbangsih 23,4% terhadap variabel tergantung. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa variabel perbandingan sosial (*social comparison*) menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi di dalam variabel ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dan 76,6% terdapat faktor lain yang mempengaruhi. Hasil analisis yang menunjukkan nilai *r* sebesar 0,484 diketahui adanya korelasi positif perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*). Dengan demikian, hipotesis yang diajukan peneliti terbukti dan diterima.

Selain itu, hubungan antara perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) menunjukkan bahwa semakin tinggi perbandingan sosial (*social comparison*) pada mahasiswi maka semakin tinggi pula ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi. Sebaliknya, apabila semakin rendah perbandingan sosial (*social comparison*) pada mahasiswi maka semakin rendah pula ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, diketahui bahwa 1 subjek (0,89%) berada pada kategori sangat tinggi, 18 subjek (15,93%) berada pada kategori tinggi, 78 subjek (69,02%) berada pada kategori sedang, 16 subjek (14,16%) berada pada kategori rendah dan 0 subjek (0%) yang berada pada

kategori sangat rendah. Sama halnya dengan hasil skor perbandingan sosial (*social comparison*), yakni 1 subjek (0,89%) berada pada kategori sangat tinggi, 6 subjek (5,31%) berada pada kategori tinggi, 32 subjek (28,31%) berada pada kategori sedang, 47 subjek (41,59%) berada pada kategori rendah dan 27 subjek (23,9%) berada pada kategori sangat rendah.

Peneliti juga menambahkan analisis tambahan, yakni variabel pekerjaan ayah, uang saku perbulan dan kategori indeks massa tubuh (IMT). Pada penelitian ini menjelaskan bahwa subjek penelitian yang berjumlah 113 subjek ini memiliki latar belakang pekerjaan orangtua yang berbeda. Sebanyak 40 subjek (35,4%) memiliki ayah yang bekerja sebagai PNS/ BUMN, 2 subjek (1,77%) memiliki ayah yang bekerja sebagai POLRI, 48 subjek (42,47%) memiliki ayah yang bekerja di swasta dan 23 subjek (20,36%) memiliki ayah yang bekerja di bidang lainnya. Berdasarkan analisis uji beda yang telah dilakukan, diperoleh hasil nilai signifikansi 0,672 yang berarti $p > 0,05$, sehingga tidak ada perbedaan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada subjek yang ayahnya bekerja sebagai PNS/ BUMN, POLRI, swasta dan bidang lainnya.

Penelitian ini juga menjelaskan bahwa subjek memiliki jumlah uang saku perbulan yang berbeda-beda, yakni subjek dengan uang saku kurang dari Rp 1.000.000,- berjumlah 17 orang (15,05%), 66 subjek (58,41%) dengan uang saku Rp 1.000.000,- sampai Rp 1.500.000,-, 26 subjek (23%) dengan uang saku Rp 1.500.000,- sampai Rp 2.000.000,- dan 4 orang

subjek (3,54%) dengan uang saku di atas Rp 2.000.000,-. Berdasarkan analisis uji beda yang telah dilakukan, diperoleh hasil nilai signifikansi 0,470 yang berarti $p > 0,05$, sehingga tidak ada perbedaan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada subjek yang memiliki uang saku perbulan kurang dari Rp 1.000.000., Rp 1.000.000 – Rp 1.500.000., Rp 1.500.000 - Rp 2.000.000., dan lebih dari Rp 2.000.000.,

Selain itu, peneliti juga mengolah data berupa tinggi dan berat badan subjek menjadi indeks massa tubuh (IMT). Diketahui bahwa subjek yang memiliki IMT dengan kategori kurus ialah sebanyak 20 orang (17,69%), 85 subjek (75,22%) masuk ke dalam kategori normal, 6 subjek (5,32%) masuk ke dalam kategori gemuk dan 2 subjek (1,77%) masuk ke dalam kategori obesitas. Berdasarkan hasil analisis, diperoleh hasil nilai signifikansi 0,009 yang berarti $p < 0,05$, sehingga menunjukkan adanya perbedaan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada subjek yang memiliki tubuh kurus, normal, gemuk dan obesitas.

Penelitian ini belum bisa dikatakan sebagai penelitian yang sempurna, sebab penelitian ini masih memiliki banyak keterbatasan dan kelemahan. Beberapa kelemahan diantaranya ialah keterbatasan dalam mencari sumber informasi sehingga pembahasan masih kurang mendalam, subjek penelitian hanya terbatas pada satu universitas saja dan belum dapat mewakili subjek mahasiswi di Yogyakarta.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui hasil hipotesis diterima. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara perbandingan sosial (*social comparison*) dan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada mahasiswi Universitas X di Yogyakarta. Semakin tinggi tingkat *social comparison* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* seseorang. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *social comparison* maka semakin rendah pula tingkat *body dissatisfaction* seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuty, Astuti, L.P., Prasida, D.W. (2016). Persepsi Mahasiswa D IV Kebinaan Tentang Diet Untuk menurunkan Berat Badan Di STIKES Karya Husada Semarang. *Jurnal STIKES Karya Husada Semarang*.
- Azwar, S. (2009). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press. 353-355.
- Cash, T.F. & Brown, T.A. (1987). Body Image in Anorexia Nervosa and Bulimia Nervosa. *Behavior Modification*, 11(4): 487-521.
- Chase, M.E. (2001). Identity Development and Body Dissatisfaction in College Females. *A Research Paper*. Madison: University of Wisconsin.
- Cheng, H.L. (2006). Body Image Dissatisfaction of Collage Women: Potential Risk and Protective Factors. *Disertation: University of Missouri-Columbia*.
- Craft, E., Cone, A., Wonderlich, S., Crosby, R., Engel, S., Bulik, C. (2015). The Relationships Among Social Comparisons, Body Surveillance, and Body Dissatisfaction in the Natural Environment. *Behavior Therapy* 46: 257–271.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *SAGE Social Science Collections*, 7 :117-140.
- Grogan, S. (2006). Body Image and Health : Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology* , 11(4): 523-530.
- Hall, M. (2009). Predictors of Body Dissatisfaction Among Adolescent Females. *Paper based on a program presented at the American Counseling Association Annual Conference and Exposition*, Charlotte: North Carolina.
- Kartikasari, N. (2013). *Body Dissatisfaction terhadap Psychological Well Being pada Karyawati. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*. 1(2): 304-323.

- Kumalasari, M. ((2015). Hubungan Antara Self Compassion dengan Body Dissatisfaction pada Wanita Menopause. Skripsi: Universitas Islam Indonesia – Yogyakarta.
- Masters, J.C. (1971). Social Comparison. *Young Children*, 27(1): 37-60.
- National Eating Disorders Collaboration. (2011). *Body Image*. Diakses pada 10 Oktober 2017. <http://www.nedc.com.au/eating-disorders-/eating-disorders-explained/body-image/>
- Roslifa. (2016). Perbandingan Sosial (Social Comparison) dan Ketidakpuasan Tubuh (Body Dissatisfaction) pada Remaja Perempuan. Skripsi: Universitas Islam Indonesia – Yogyakarta.
- Silberstein, L.R., Striegel-More, R.H., Timko, C., Rodin, J. (1988). Behavioral and Psychological Implications of Body Dissatisfaction: Do Men and Women Differ?. *Sex Roles*, 19: 219-232.
- Santrock, J.W. (2002). *Life Span Development*. Edisi kelima. Diterjemahkan oleh: Chusairi dan Damanik. Jakarta: Erlangga
- Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2014). The Development and Validation of The Physical and Appearance Comparison Scale-Revised. *Eating Behaviors* 15, 209-217
- Suls, J.M., Miller, R.L. (1977). *Social Comparison Processes: Theoretical and Empirical Perspectives*. Washington: Hemisphere Publishing Corporation.
- Tiggeman, M & McGill, B. (2004). The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 23(1): 23-44.
- Usihana. 89 Persen Wanita Tidak Puas dengan Bentuk Tubuh Sendiri. Diakses pada 20 April 2017. <http://lifestyle.kompas.com/read/2016/08/17/193500920/89.Persen.Wanita.Tidak.Puas.dengan.Bentuk.Tubuh.Sendiri>
- White, J.B., Langer, E.J., Yariv, L dan Welch, J.C. (2006). Frequent Social Comparisons and Destructive Emotions and Behaviors: The Dark Side of Social Comparisons. *Journal of Adult Development*, 13 (1): 36-44.

WHO. *Body Mass Index – BMI*. Diakses pada 21 Maret 2018.
<http://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/a-healthy-lifestyle/body-mass-index-bmi>

Yosephin. (2012). Hubungan Citra Tubuh Terhadap Perilaku Diet Mahasiswi Di Salah Satu Fakultas Dan Program Vokasi Rumpun Sosial Humaniora Universitas Indonesia. Skripsi: Universitas Indonesia

BIODATA PENULIS

A. Identitas Diri

Nama lengkap : Riezka Restu Amalia
Jenis kelamin : Perempuan
Program studi : Psikologi
NIM : 14320229
Tempat, tanggal lahir : Baturaja, 26 Mei 1996
Daerah asal : Baturaja – Sumatera Selatan
Email : riezkarestu@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

2008 – 2011 : SMP Negeri 1 Ogan Komering Ulu
2011 – 2014 : SMA Negeri 1 Ogan Komering Ulu