

Pengaruh Citra Tubuh Ideal dan Daya Tarik Fisik Terhadap Kemampuan Interpersonal

Muh. Yasser Arafat¹

*Program Studi Psikologi
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Universitas Mulawarman Samarinda*

ABSTRACT. *In Indonesia, there are many individuals who are obese, causing them to lack self-confidence and self-esteem. This then weakens his interpersonal ability to synchronize with his environment. There are many individuals, especially men who feel dissatisfied with their body shape, doing fitness as a way to get an ideal body and physical attractiveness according to their wishes. This aims to strengthen their interpersonal abilities in interacting with their social, especially with the opposite sex. This study aims to determine the effect of ideal body image and physical attractiveness on male interpersonal abilities that exercise fitness at a fitness center. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 100 member members from Nagano, Master, Brilliant and Project Fitness who were selected using simple random sampling technique. Data collection methods used are ideal body image scale, physical attractiveness and interpersonal ability. The collected data were analyzed using the Structural Equation Modeling (SEM) method with the help of Amos software version 22. The results of this study indicate that the ideal body image with interpersonal ability shows C.R value of $2.257 \geq 1.96$ and P value of $0.024 > 0.05$, which means that the ideal body image has an influence on interpersonal ability. Then the physical attractiveness with interpersonal ability shows a C.R value of $1.126 \leq 1.96$ and a P value of $0.260 > 0.05$ which means that physical attraction has no influence on interpersonal ability.*

Keywords: *ideal body image, physical attractiveness, interpersonal ability*

ABSTRAK. Di Indonesia sendiri banyak individu yang mengalami obesitas sehingga menyebabkan mereka kurang percaya diri dan tidak percaya diri. Ini kemudian melemahkan kemampuan interpersonalnya untuk melakukan sinkronisasi dengan lingkungannya. Banyak individu, terutama pria yang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, melakukan fitness sebagai cara untuk mendapatkan tubuh ideal dan daya tarik fisik sesuai keinginannya. Hal ini bertujuan untuk memperkuat kemampuan interpersonal mereka dalam berinteraksi dengan pergaulannya, khususnya dengan lawan jenis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh ideal dan daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal pria yang melakukan senam fitness di pusat kebugaran. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 anggota dari Nagano, Master, Brilliant dan Project Fitness yang dipilih dengan menggunakan teknik simple random sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala citra tubuh ideal, daya tarik fisik dan kemampuan interpersonal. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode Structural Equation Modeling (SEM) dengan bantuan software Amos versi 22. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa citra tubuh ideal dengan kemampuan interpersonal menunjukkan nilai CR sebesar $2,257 \geq 1,96$ dan nilai P $0,024 > 0,05$ yang berarti citra tubuh ideal memiliki pengaruh terhadap kemampuan interpersonal. Kemudian daya tarik fisik dengan kemampuan interpersonal menunjukkan nilai C.R sebesar $1,126 \leq 1,96$ dan nilai P sebesar $0,260 > 0,05$ yang berarti bahwa daya tarik fisik tidak berpengaruh terhadap kemampuan interpersonal.

Kata Kunci: citra tubuh ideal, daya tarik fisik, kemampuan interpersonal

¹ Email: muhammadyasserarafat4@gmail.com

PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu negara dengan penduduk obesitas terbanyak di dunia. Menurut Data Riset Kesehatan Nasional (Riskesnas) pada tahun 2016 menunjukkan penduduk dewasa berusia delapan belas tahun yang mengalami kegemukan atau obesitas sebesar 20,7 persen. Angka itu menunjukkan peningkatan pesat dari tahun 2013 ketika penduduk obesitas hanya mencapai 15,4 persen. Hal ini membuat Indonesia menjadi Negara kesepuluh terbesar yang memiliki penduduk obesitas terbanyak (dalam Darmayana, 2017). Tidak dapat dihindari bahwa kemampuan interpersonal merupakan salah satu aspek penting bagi seorang individu dalam menarik lawan jenisnya. Menurut Leny dan Suyasa (2006) kemampuan interpersonal adalah kecakapan yang mendukung hubungan antar individu dengan individu lainnya. Dengan kata lain kemampuan interpersonal mampu meningkatkan kemungkinan seseorang akan diterima oleh sosialnya. Menurut Baron dan Byrne (2003) daya tarik fisik adalah aspek-aspek penampilan seseorang yang dianggap menarik atau tidak oleh orang lain secara visual. Hal ini meningkatkan motivasi individu untuk memperindah tubuhnya dengan melakukan olahraga *fitness*. Daya tarik fisik pada kesan pertama dari lawan jenis juga merupakan faktor penting yang harus diperhatikan bagi setiap individu. Setiap individu memiliki pandangan yang berbeda-beda tentang tubuh idealnya

Menurut Nugraha (2010), citra tubuh adalah fondasi dasar dari keseluruhan kepribadian manusia. Jika memiliki cara berpikir positif, akan dapat menerima perubahan penampilan fisik yang alami, tetapi jika berpikir secara negatif, akan bersikap kurang menerima atau menolak. Menurut Dayakisni (2012) bahwa individu yang memiliki wajah yang cantik dan tampan akan lebih efektif dalam mempengaruhi pendapat orang lain dan diperlakukan lebih sopan dibandingkan individu yang sebaliknya. Hal inilah yang kemudian membuat banyak kaum pria berlomba-lomba untuk meningkatkan daya tarik fisik, citra tubuh ideal dan kemampuan interpersonalnya melalui metode *fitness* sehingga dapat membuat dirinya lebih menarik dikalangan masyarakat.

Berdasarkan hasil wawancara dan beberapa penelitian yang telah dijelaskan yang memperlihatkan peningkatan kemampuan daya tarik fisiknya yang disebabkan oleh meningkatnya pandangan tentang citra tubuh dan kemampuan

interpersonal yang dimiliki, untuk itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh antara citra tubuh ideal dan daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal” pada pria yang melakukan olahraga fitness dipusat kebugaran atau *fitness center* di samarinda seberang.

TINJAUAN PUSTAKA

Kemampuan Interpersonal

Menurut Nashori (2015), kemampuan interpersonal adalah kemampuan seorang individu untuk melakukan komunikasi yang efektif. Kemampuan interpersonal di sini terdiri atas kemampuan-kemampuan yang diperlukan untuk membentuk suatu interaksi yang efektif. Kemampuan ini ditandai oleh adanya karakteristik-karakteristik psikologis tertentu yang sangat mendukung dalam menciptakan dan membina hubungan antarpribadi yang baik dan memuaskan. Menurut Nashori (2015) terdapat lima aspek untuk mengetahui apakah seseorang memiliki kemampuan interpersonal adalah kemampuan berinisiatif, kemampuan untuk bersikap terbuka (*self disclosure*), kemampuan untuk bersikap asertif, kemampuan memberikan dukungan emosional, dan kemampuan mengatasi konflik.

Citra Tubuh Ideal

Menurut Ridha (2012), citra tubuh adalah gambaran individu tentang seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra tubuh sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya. Menurut Ridha (2015) terdapat tiga aspek untuk mengetahui apakah seseorang memiliki citra tubuh ideal adalah persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

Daya Tarik Fisik

Menurut Dayakisni dan Hudaniah (2012), daya tarik fisik adalah stereotip yang menyatakan bahwa orang yang menarik juga memiliki kualitas kehidupan yang baik sehingga mempengaruhi bagaimana cara orang lain menilai dan memperlakukan individu dengan daya tarik fisik yang menarik. Menurut Dayakisni dan Hudaniah (2012) terdapat empat aspek untuk mengetahui apakah seseorang memiliki citra tubuh ideal bahwa aspek-aspek daya tarik fisik adalah adalah

persepsi sosial, *contrass effect*, harga diri, dan *social skill*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yang menekankan analisisnya pada data-data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *probability sampling* dengan menggunakan *simple random sampling*. Hal ini pengambilan anggota sampel dari populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu (Sugiyono, 2016). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah pria yang berolahraga di Pusat Kebugaran atau *Fitness Center* di Samarinda Seberang yang berjumlah 103 orang yang seluruhnya berjenis kelamin laki-laki. Metode penelitian ini menggunakan skala *likert*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mencari pengaruh antara citra tubuh ideal dan daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal pria yang berolahraga di pusat kebugaran atau *fitness center* di samarinda seberang. pada penelitian ini menggunakan metode analisis teknik *structural equation model (SEM)* variabel bebas dalam penelitian ini adalah citra tubuh ideal dan daya tarik fisik sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan interpersonal. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada citra tubuh ideal dengan kemampuan interpersonal menunjukkan nilai C.R sebesar $2.759 \geq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.006 < 0.05$ yang artinya semakin tinggi citra tubuh seseorang semakin tinggi pula kemampuan interpersonalnya dan sebaliknya semakin rendah citra tubuh ideal maka semakin rendah pula kemampuan interpersonalnya, hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan positif antara citra tubuh ideal dan kemampuan interpersonal seseorang. Hubungan yang positif tersebut dibuktikan dengan nilai mean empiric yang lebih tinggi dari pada mean hipotetiknya, yaitu $78.33 \geq 57.5$ yang artinya subjek memiliki citra tubuh yang tinggi memiliki kepuasan yang ideal terhadap tubuhnya.

Aspek-aspek yang dimiliki citra tubuh ideal memiliki nilai estimate lebih tinggi dari angka 0.500 dalam uji endogen yang artinya ketiga aspek citra tubuh ideal memang memiliki pengaruh terhadap

kemampuan interpersonal seseorang, hal ini membuktikan bahwa subjek memiliki pandangan yang positif terhadap tubuhnya setelah melakukan olahraga fitness, subjek merasa adanya perubahan tertentu pada beberapa bagian tubuhnya maupun pada kesehatan tubuhnya. Subjek juga merasakan adanya perbedaan terhadap tubuhnya jika dibandingkan orang lain yang tidak melakukan fitness. Selain itu, subjek juga merasa bahwa lingkungan sosial juga memberikan penilaian yang baik terhadap penampilan subjek setelah melakukan fitness secara rutin baik dari keluarga maupun lawan jenis, sehingga tercipta citra tubuh ideal pada diri subjek.

Selain itu dari hasil uji deskriptive dapat dilihat gambaran sebaran data pada subjek penelitian secara umum pada pria yang melakukan fitness di Samarinda Seberang. Berdasarkan skala kemampuan interpersonal yang telah terisi diperoleh mean empirik 99.83 lebih tinggi dari mean hipotetik 75 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat kemampuan interpersonal yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi data untuk skala tersebut berada pada kategori sangat tinggi dengan rentang nilai ≥ 97.5 dengan frekuensi sebanyak 77 anggota dengan persentase 78.6 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa pria yang melakukan fitness di Samarinda Seberang memiliki kemampuan interpersonal yang sangat tinggi. Kemudian hasil pengukuran melalui skala citra tubuh ideal yang telah terisi diperoleh mean empiric 78.15 lebih tinggi dari mean hipotetik 57.5 dengan kategori tinggi. Hal ini membuktikan bahwa subjek berada pada kategori tingkat citra tubuh ideal yang tinggi. Adapun sebaran frekuensi pada subjek yang berada pada kategori sangat tinggi dengan nilai antara ≥ 74.75 memiliki frekuensi sebanyak 83 orang dengan persentase 86.5 persen. Hal tersebut menunjukkan bahwa pria yang melakukan fitness di Samarinda Seberang memiliki citra tubuh ideal yang tinggi.

Kemudian pada daya tarik fisik dengan kemampuan interpersonal menunjukkan nilai C.R sebesar $-0.669 \leq 1.96$ dan nilai P sebesar $0.504 > 0.05$ yang artinya daya tarik fisik tidak memiliki pengaruh terhadap kemampuan interpersonal atau memiliki pengaruh yang bersifat negatif. Hal ini menjelaskan bahwa daya tarik fisik subjek bukanlah faktor yang mampu meningkatkan kemampuan bersosialnya dikarenakan subjek merasa bahwa penampilan fisik bukanlah satu-satunya hal yang utama yang diperhatikan oleh sosial ketika kita

melakukan interaksi hal ini dibuktikan dengan rendahnya daya tarik fisik subjek yang dibuktikan dengan nilai mean empirik $55.5 \leq$ mean hipotetik 77.5 yang artinya daya tarik fisik yang dimiliki sebagian besar subjek berada dalam kategori rendah. Hal ini kemudian diperkuat dengan gugurnya aspek X2_2 yaitu efek kontras dan aspek X2_4 yaitu kemampuan sosial dengan nilai *estimate* ≤ 0.500 .

Dari definisi aspek tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapatnya aspek dari daya tarik fisik yang gugur dalam penelitian menjadi salah satu penyebab tidak adanya pengaruh daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal. Subjek merasa bahwa lingkungan dan kelompoknya memiliki penampilan fisik dan wajah yang sesuai dan selaras dengan diri subjek tanpa adanya perasaan terdeskriminasi, subjek juga merasakan bahwa wajah menarik sama sekali tidak membuat subjek mendapatkan perlakuan yang berbeda dari sosialnya walaupun sebagian besar subjek memang merasa kurang menarik dari segi penampilan wajah. Ketika seorang individu memiliki wajah yang cantik atau tampan maka sosial akan menganggap individu tersebut memiliki sifat yang baik, walaupun pada kenyataan hal tersebut belum pasti. Dengan gugurnya aspek X2_2 dan X2_4 dalam penelitian maka hal ini membuktikan bahwa dalam penelitian subjek memiliki lingkungan sosial yang baik dikarenakan lingkungan sosial subjek tidak membedakan yang mana individu yang cantik maupun tampan sehingga subjek tidak merasakan diskriminasi dalam sosialnya. Hal inilah yang menjadi salah satu faktor yang menyebabkan tidak adanya hubungan antara daya tarik fisik dan kemampuan interpersonal subjek. Dapat dilihat dari hasil screening yang dilakukan peneliti bahwa subjek merasa bahwa daya tarik fisik yang dimilikinya memang kurang menarik dari segi penampilan wajah, sehingga merasa bahwa dirinya harus berubah. Subjek melakukan alternative untuk meningkatkan daya tarik fisiknya secara menyeluruh bukan hanya terfokus pada wajah tapi juga fokus keseluruhan bagian tubuh yaitu dengan menggunakan metode fitness. Hal ini kemudian dapat meningkatkan daya tarik fisik subjek secara keseluruhan untuk menutupi kekurangan pada tampilan wajah.

Menurut Dayakisni (2012) bahwa daya tarik fisik hanya berfokus pada cantik dan tampannya seseorang. Selain itu sebaran frekuensi data untuk skala tersebut berada pada kategori sangat rendah dengan rentang nilai ≥ 54.25 dengan frekuensi sebanyak anggota dengan persentase 56.3 persen.

Hal tersebut menunjukkan bahwa pria yang melakukan fitness di Samarinda Seberang memiliki daya tarik fisik yang sangat rendah. Dari hasil uji deskriptive dapat dilihat bahwa subjek memang merasa bahwa daya tarik fisik dari segi penampilan wajahnya memang kurang menarik subjek menilai daya tarik fisiknya bukan berasal dari ketampanan wajah semata, melainkan seluruh bagian tubuh yang sudah dilatih melalui fitness seperti dada dan bahu yang ideal mampu meningkatkan daya tarik fisiknya secara keseluruhan. Hal ini juga didukung dengan aspek-aspek lain yang diterima yaitu harga diri subjek yang baik dan persepsi sosial yang baik juga.

Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapatnya pengaruh antara daya tarik fisik dan kemampuan interpersonal merupakan hal yang baik pada subjek dimana subjek tidak merasakan deskriminasi dari sosialnya tentang penampilan fisiknya serta subjek memandang bahwa daya tarik fisik bukan hanya dari wajah melainkan dari seluruh bagian tubuh yang dimiliki. Keterbatasan penelitian ini terletak pada data *screening* awal yang tidak dibahas sehingga penelitian ini dianggap kurang faktual dalam menjelaskan fenomena yang akan diteliti. Penelitian ini hanya melakukan beberapa wawancara dan observasi pada beberapa subjek sehingga kurang dapat mewakili secara keseluruhan fenomena yang terjadi di lapangan. Adapun penelitian ini hanya membahas tentang pria yang melakukan olahraga gym namun tidak bahas secara mendalam kaitannya dengan psikologi olahraga, dan kurangnya data tentang data-data pria obesitaspun kurang terlalu dibahas dalam penelitian ini, sehingga tidak muncul alasan-alasan pria-pria tersebut melakukan olahraga khusus *fitness*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh citra tubuh ideal terhadap kemampuan interpersonal pada pria yang melakukan fitness di pusat kebugaran atau gym di Samarinda Seberang.
2. Tidak terdapat pengaruh daya tarik fisik terhadap kemampuan interpersonal pada pria yang melakukan fitness di pusat kebugaran atau gym di Samarinda Seberang.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat dikemukakan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Pria yang Berolahraga di *Fitness Center* Samarinda Seberang
Beberapa saran untuk Pria yang Berolahraga di *Fitness Center* Samarinda Seberang, yaitu:
 - a. Kepada pria-pria atau member-member yang menjadi subjek penelitian, agar bisa lebih disiplin kembali dalam melakukan fitness sehingga dapat mendapatkan citra tubuh ideal yang lebih baik lagi.
 - b. Selanjutnya peneliti juga menyarankan agar bisa berintraksi dengan anggota member lain karena dapat membantu ketika mengangkat beban yang lebih berat. Pria yang fitness wajib membuat catatan progress dalam mengangkat beban karena semakin berat beban yang diangkat semakin kuat juga otot yang terbentuk.
 - c. Peneliti juga menyarankan bahwa pria yang fitness untuk mengatur pola makan karena jika hanya fitness tidak barengi dengan diet maka citra tubuh ideal yang diidamkan tidak akan tercapai.
2. Bagi *Personal Trainer* di *Fitness Center* Samarinda Seberang
Beberapa saran untuk *personal trainer* di *Fitness Center* Samarinda Seberang, yaitu:
 - a. *Personal trainer* diharapkan dapat melatih member-member dengan pola program latihan yang sesuai dengan kondisi dan bentuk tubuh yang diharapkan oleh trainee. Selain itu program tidak hanya terbatas pada pembentukan otot namun juga mampu melibatkan kerjasama dan interaksi antar member sehingga akan timbul rasa kepercayaan dan komunikasi dua arah.
 - b. Peneliti juga menyarankan agar *personal trainer* memberikan saran tentang makronutri harian bagi member yang ingin fokus membentuk tubuhnya.
 - c. Selanjutnya peneliti menyarankan *personal trainer* agar tidak hanya mengatur program latihan, makronutrisi harian, namun juga mampu membantu memotivasi trainee yang sedang down atau tidak merasa percaya diri dengan bentuk tubuh atau jenuh dalam berfitness.

3. Bagi *Owner Fitness Center* di Samarinda Seberang
Beberapa saran *owner fitness center* di Samarinda Seberang untuk memajukan dan mengembangkan fasilitas khususnya alat alat gym yang baru seperti *treadmill* listrik, *squat rack*, *rowing machine*, dan lain-lain. Peneliti menyarankan untuk menambah jam *operational gym* dari jam 6 pagi hingga jam 10 malam, karena hampir semua *fitness center* di Samarinda Seberang hanya buka setengah hari dan waktu *operational* tidak fleksibel.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Beberapa saran untuk peneliti yang ingin melakukan penelitian yang sejenis atau pokok bahasan yang sama, yaitu:
 - a. Sebaiknya menggunakan metode penelitian kualitatif disertai dengan wawancara dan observasi secara langsung agar informasi yang diperoleh lebih akurat, komprehensif dan mendalam.
 - b. Jika peneliti selanjutnya ingin membahas tema yang sama, sebaiknya mengembangkan penelitian ini dengan dimulai dari proses pengumpulan fenomena yang dilapangan atau membuat data *screening* dengan subjek yang lebih banyak untuk latar belakang. Ketika masuk dalam proses alat ukur, alat ukur yang digunakan akan lebih akurat dan sesuai dengan fenomena yang terjadi di lapangan.
 - c. Peneliti selanjutnya untuk memfokuskan dengan memasukkan dalam psikologi olahraga, sehingga penelitian lebih luas dalam pokok pembahasannya. Peneliti juga harus memasukkan data tentang pria yang mengalami obesitas, sehingga penelitian ini lebih faktual dan terpercaya.
 - d. Peneliti selanjutnya harus lebih memperhatikan tata cara pembuatan alat ukur, terlebih dalam penggunaan bahasa agar aitem tidak mengandung arti yang ganda yang dapat memunculkan kebingungan pada subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Reliabilitas dan Validitas, Edisi 7*. Yogyakarta: Putaka Pelajar.
- Barelds, D. P. H., Dijkstra, P., Koudenberg, N., & Swami, V. (2011). An Assessment of Positive Illusions of the Physical Attractiveness of

- Romantic Partners. *Journal of Social and Personal Relationship*, 0(0), 1-15.
- Darmayana, H. (2017). *Semakin Banyak Orang Indonesia yang Mengalami Obesitas*. CNN Indonesia. Diakses pada 03 Oktober 2017.
- Dayakisni, T., & Hudaniah. (2012). *Psikologi Sosial (Edisi Revisi)*. Malang: UMM Press.
- Fitness News Europe. (2016). *European Gym Market on the Rise*, Issue N(4), 1-12.
- Ghozali, I. (2017). *Model Persamaan Struktural Konsep dan Aplikasi dengan Program Amos 24*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro Semarang.
- Hadi, S. (2004). *Methodology Research*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Leny., & Suyasa, P. (2006). Keaktifan Organisasi dan Kompetensi Interpersonal. *Journal Phronesis Universitas Tarumanegara*, 8(1), 71-99.
- Maner, J. K. (2003). Sexually Selective Cognition: Beauty Captures the Mind of The be Holder. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(6), 1107-1120.
- Nashori, F. (2015). *Psikologi Sosial Islam*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Nugraha, J. A. (2010). *Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Kepercayaan Diri Orang yang Mengikuti Fitness Center*. Skripsi. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Prawono, V. I. (2013). Hubungan antara Body Image Satisfaction dan dan Self Esteem pada Perempuan Dewasa Muda yang Berdiet di Jakarta. *Psibernetika*, 6(1), 39-55.
- Ridha, M. (2012). Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Empathy*, 1(1), 111-121.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian dan Pengembangan*. Bandung: Penerbit Alfabeta.