

Gambaran Psikologis Korban *Body Shaming*: Melalui Tinjauan *Body Dissatisfaction* dengan *Self-Esteem* dan Afek Negatif

Risa Restiana^{1*}, dan Ike Dwiastuti²

^{1,2}Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

*Penulis Koresponden: Risa Restiana. Email: risarestiana49@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Subjek penelitian sebanyak 42 peserta di Sanggar Senam Fhadin usia dewasa awal yang mengalami *body shaming*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Data penelitian ini didapatkan dari skala yang diadaptasi, yaitu *Eating Disorder Inventory-3* sub-skala *body dissatisfaction* dari David M. Gardner, *Rosenberg Self-Esteem Scale* dari Morris Rosenberg, dan *Multidimensional Emotion Questionnaire* dari E. David Klonsky. Penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Hasil penelitian menyatakan bahwa, sebagian besar korban *body shaming* memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi, memiliki *self-esteem* yang sama rata dalam kategori tinggi dan rendah, dan memiliki afek negatif yang rendah, selain itu terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*, terdapat hubungan positif yang signifikan antara afek negatif dengan *body dissatisfaction*, serta terdapat hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*.

Kata Kunci: afek negatif, *body dissatisfaction*, *body shaming*, *self-esteem*.

1. Pendahuluan

Dewasa awal merupakan masa transisi yang rentan memiliki berbagai masalah dan ketegangan (Putri, 2019). Hal tersebut dikarenakan, pada masa ini individu secara mandiri mulai menyesuaikan pola-pola dan tuntutan sosial yang baru di lingkungan. Sehingga, tugas perkembangan pada usia dewasa awal adalah kemampuan beradaptasi dengan lingkungan sosial. Lingkungan dan budaya mengatur berbagai aspek dari kehidupan manusia, salah satunya adalah penampilan fisik. Suatu lingkungan memiliki standar dalam memandang kecantikan tubuh. Adanya standar pada bentuk tubuh ideal membuat masyarakat melakukan perundungan dengan melontarkan komentar negatif pada bentuk fisik orang lain, atau sering disebut dengan *body shaming*.

Di era digital ini, *body shaming* semakin marak dilakukan. Santoso (2018), memaparkan adanya data dari Mabes Polri sebanyak 966 kasus *body shaming* yang telah ditangani oleh jajaran kepolisian di seluruh Indonesia. *Body shaming* di media sosial lebih mudah disorot karena dapat menampilkan banyak bukti terkait perilaku tersebut, selain itu *body shaming* di sosial media banyak terjadi karena seseorang dapat menggunakan akun anonim dan tidak bertemu secara langsung dengan korban.

Body shaming dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis pada korban, salah satunya adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* merupakan kelanjutan dari citra diri yang negatif pada individu yang membuatnya merasa tidak puas atau khawatir terhadap bentuk tubuh dan berat badan yang dimiliki karena adanya keinginan memiliki bentuk tubuh sesuai standar ideal yang terlalu tinggi. Keinginan pada bentuk tubuh ideal yang sulit dicapai tersebut akan berdampak pada gangguan psikologis lain, seperti gangguan makan dan diet ekstrim.

Body dissatisfaction dapat terjadi pada semua orang. Namun, banyak penelitian telah menunjukkan bahwa wanita cenderung mengalami tingkat *body dissatisfaction* yang lebih tinggi daripada pria. Selain itu, penelitian dari Yuanita & Sukanto (2013), menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* pada wanita usia dewasa yang menjadi anggota kelas kebugaran cenderung masuk pada kategori tinggi. *Body dissatisfaction* dapat terbentuk karena berbagai macam faktor, salah satunya adalah *self-esteem*. Menurut (Syahyad, dkk, 2015) sepertiga sampai seperempat *self-esteem* individu berkaitan dengan perasaan terhadap tubuh yang dimiliki. *Self-esteem* merupakan evaluasi individu terkait dirinya dan kemampuannya di lingkungan sosial.

Disisi lain, Bearman (2006) menyebutkan bahwa faktor penting *body dissatisfaction* adalah afek negatif, karena memiliki koefisien korelasi yang paling tinggi dengan *body dissatisfaction* daripada prediktor lain. Individu yang mengalami ketidakpuasan pada tubuh disebabkan karena adanya afek negatif yang terbentuk akibat adanya kritikan dari orang lain terkait bentuk tubuh yang dianggap tidak ideal.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor penting *body dissatisfaction* adalah *self-esteem* dan afek negatif. *Self-Esteem* dapat mempengaruhi *body dissatisfaction* karena adanya evaluasi negatif dari individu terkait ketidakpuasannya pada bentuk tubuh yang didasarkan pada respon dan evaluasi pada lingkungan sosialnya. Evaluasi negatif akan membentuk pikiran dan perasaan yang negatif terhadap tubuh yang dimiliki, seperti perasaan cemas dan takut. Sehingga, terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Desain deskriptif digunakan untuk untuk menjelaskan gambaran-gambaran subjek penelitian pada tiap variabel yang diteliti. Sedangkan, desain korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel.

Penelitian ini menggunakan 42 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *non probability* dengan jenis *purposive sampling*. Kriteria sampel pada penelitian ini antara lain: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) mengikuti kelas kebugaran di Sanggar Senam Fhadin, (3) berusia 19 hingga 40 tahun, (4) mengalami *body shaming* dalam kurun waktu 6 bulan terakhir, (5) memiliki keinginan untuk mengubah bentuk tubuh.

Data diperoleh dari tiga instrumen yang diadaptasi, untuk mengukur *body dissatisfaction* menggunakan *Eating Disorder Inventory-3* sub skala *Body Dissatisfaction* (Garner, 2004; Burnette, 2016), untuk mengukur *self-esteem* menggunakan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (Rosenberg, 1965; Tafarodi & Swann, 1995), dan untuk mengukur afek negatif menggunakan *Multidimensional Emotion Questionnaire* (Klonsky, dkk, 2019). Pemberian penilaian dilakukan sesuai dengan norma yang sudah ada dalam alat ukur.

Skala ini telah melalui uji coba, hal ini dilakukan untuk mengetahui validitas dan reliabilitas skala. Berdasarkan uji validitas, skala *body dissatisfaction* dari 10 aitem memiliki keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala *body dissatisfaction* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,809 yang berada pada kriteria tinggi. Berdasarkan uji validitas skala *self-esteem* pada 10 aitem memiliki keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala *self-esteem* memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,902 yang berada pada kriteria sangat tinggi. Berdasarkan uji validitas skala afek negatif pada 15 aitem memiliki

keseluruhan aitem valid dengan ketentuan r-tabel sebesar 0,301. Sedangkan uji reliabilitas skala afek negatif memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0,618 yang berada pada kriteria sedang.

3. Hasil dan Pembahasan

Data deskriptif dari skala *body dissatisfaction*, *self-esteem*, dan afek negatif diperoleh dari pengubahan skor subjek menjadi skor T. Skor ini digunakan untuk mengelompokkan subjek pada kategori tinggi dan rendah. Berikut ketentuan kategorisasi skor T.

Tabel 1. Norma Kategorisasi Kelompok

Kategori	Skor
Tinggi	>50
Rendah	≤50

Hasil analisis deskriptif skala *body dissatisfaction* dijelaskan secara ringkas pada table 2 berikut.

Tabel 2. Kategorisasi *Body Dissatisfaction*

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	19	45,2%
Tinggi	23	54,8%
Total	42	100%

Berdasarkan table 2 diatas dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* pada subjek penelitian rata-rata masuk dalam kategori tinggi. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, sebanyak 23 subjek (54,8%) memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi dan 19 subjek lainnya (45,2%) memiliki *body dissatisfaction* yang rendah. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori tinggi.

Hasil analisis deskriptif skala *self-esteem* dijelaskan secara ringkas pada tabel 3 berikut.

Tabel 3. Kategorisasi *Self-Esteem*

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	21	50%
Tinggi	21	50%
Total	42	100%

Berdasarkan table 3 dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* pada subjek penelitian masuk dalam dua kategori tinggi dan rendah yang sama rata. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, 21 subjek (50%) memiliki *self-esteem* yang tinggi dan 21 subjek lainnya (50%) memiliki *self-esteem* yang rendah. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa *self-esteem* pada korban *body shaming* usia dewasa awal secara umum sama rata dalam kategori tinggi dan rendah.

Hasil analisis deskriptif skala afek negatif dijelaskan secara ringkas pada tabel berikut.

Tabel 4. Kategorisasi Afek Negatif

Kategorisasi	Frekuensi	Presentase
Rendah	23	54,8%
Tinggi	19	45,2%
Total	42	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat disimpulkan bahwa afek negatif pada subjek penelitian masuk dalam kategori rendah. Hasil perhitungan dilihat dari 42 subjek, sebanyak 23 subjek (54,8%) masuk dalam kategori rendah dan 19 subjek lainnya (45,2%) masuk dalam kategori tinggi. Jadi dapat diperoleh kesimpulan bahwa afek negatif pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori rendah.

Pada penelitian ini, uji normalitas dilakukan dengan menggunakan pengujian *Kolmogorov-Smirnov Test*. Dari pengujian tersebut diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	K-S	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
<i>Body Dissatisfaction</i>	0,107	0,200	Sig > 0,05	Normal
<i>Self-Esteem</i>	0,112	0,064	Sig > 0,05	Normal
Afek Negatif	0,141	0,061	Sig > 0,05	Normal

Dari table 5 memperoleh hasil bahwa variabel *Body dissatisfaction* memiliki sig. 0,200 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal. Pada variabel *Self-esteem* memperoleh sig. 0,064 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal. Sedangkan pada variabel afek negatif memperoleh sig. 0,061 > 0,05, sehingga variabel ini memiliki sebaran data yang normal.

Hasil uji linieritas variabel independen (*self-esteem* dan afek negatif) dan variabel dependen (*body dissatisfaction*) dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Data

Variabel	Sig.	Keterangan	Kesimpulan
Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan <i>Self-Esteem</i>	0,010	0,442 > 0,05	Linier
Hubungan antara <i>Body Dissatisfaction</i> dengan Afek Negatif	0,000	0,169 > 0,05	Linier

Dari tabel 6 dapat disimpulkan bahwa variabel *body dissatisfaction* (Y) dan variabel *self-esteem* (X1) memiliki signifikansi sebesar 0,442 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem*. Sedangkan pada hubungan variabel *body dissatisfaction* (Y) dan variabel afek negatif (X2) memiliki signifikansi sebesar 0,169 > 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *body dissatisfaction* dengan afek negatif

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan regresi linier berganda dengan rumus *regression linier* dengan bantuan *SPSS 20 for windows*. Regresi linier berganda digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Pada variabel *body dissatisfaction* dan *self-esteem* memiliki hubungan kausalitas sebesar -0,029, dengan taraf signifikansi (sig. 0,029 < 0,05) sehingga terdapat hubungan yang negatif signifikan antara *body dissatisfaction* dengan *self-esteem* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Pada Variabel *body dissatisfaction* dan afek negatif memiliki hubungan kausalitas sebesar 0,426, dengan taraf signifikansi (sig. 0,008 < 0,05) sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dengan afek negatif pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Selain itu, ketiga variabel memiliki nilai probabilitas (sig. F change 0,001 < 0,05) sehingga terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Sumbangan *self-esteem* dan afek negatif sebagai variabel prediktor *body dissatisfaction* adalah sebesar 29,3% sedangkan sisanya sebesar 70,7% dipengaruhi oleh variabel yang lain.

Dari penjabaran di atas, dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang masuk dalam kategori tinggi. Individu yang memiliki *body dissatisfaction* yang tinggi memiliki bias kognitif terkait rasa khawatir terhadap bentuk dan berat tubuhnya (Smith & Rieger, 2010). Sehingga, individu dengan *body dissatisfaction* yang tinggi akan sulit mengalami penurunan tingkat *body dissatisfaction* karena terus berpikir bahwa bentuk tubuhnya buruk.

Ketidakpuasan terjadi secara terus menerus, maka individu akan mengalami gangguan-gangguan yang disebabkan karena keinginan yang ekstrim untuk menurunkan berat badannya. Hal ini mendukung konsep *gangguan* makan pada psikologi kesehatan. *Body dissatisfaction* menjadi salah satu gejala untuk mendiagnosa gangguan makan. Dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *body dissatisfaction* subjek cenderung tinggi pada aspek ketidakpuasan bagian perut. Hal tersebut menunjukkan bahwa perut merupakan bagian tubuh yang paling banyak dianggap tidak ideal. Sedangkan aspek lain, yaitu ketidakpuasan pada keseluruhan bentuk tubuh, paha, pantat, dan pinggul cenderung masuk pada kategori rendah.

Berdasarkan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa korban *body shaming* usia dewasa awal memiliki *self-esteem* yang sama rata tinggi dan rendah. Individu yang memiliki *self-esteem* yang rendah merupakan akar dari banyak penyakit sosial, termasuk penyalahgunaan narkoba, kinerja sekolah yang buruk, depresi, dan gangguan makan (Baron & Branscombe, 2012). Sedangkan, individu dengan *self-esteem* yang tinggi, memiliki kemampuan untuk bangkit kembali ketika mendapatkan suatu tekanan, namun demikian ketika individu tersebut mengalami kekecewaan, sehingga membuat tingkat *self-esteem* menjadi turun, akan membuatnya mempertahankan harga diri dengan cara merendahkan orang lain maupun dengan kekerasan (Srisayekti, Setiady, & Sanitoso 2015). Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* yang tinggi dan rendah, sama-sama memiliki kekurangan jika tidak diimbangi dengan faktor-faktor positif lainnya.

Dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa *self-competence* pada subjek cenderung masuk pada kategori rendah. Hal ini berkaitan dengan penghargaan diri yang didapat dari orang lain, seperti pujian. Sehingga individu yang mendapatkan *body shaming* memiliki penghargaan yang rendah dari orang lain. Penelitian ini mendukung konsep harga diri dari Maslow, yang menyatakan bahwa harga diri merupakan konsep diri yang terbentuk karena keseimbangan dari kebutuhan penghargaan dari diri sendiri dan dari orang lain (Oktaviani, dkk, 2008). Sehingga, korban *body shaming* memiliki ketidakseimbangan antara penghargaan dari diri sendiri dan orang lain yang mengakibatkan munculnya masalah *self-esteem*.

Berdasarkan analisis deskriptif dapat diketahui bahwa korban *body shaming* usia dewasa awal lebih banyak yang memiliki afek negatif yang rendah. Namun, dari hasil data yang diperoleh, dapat diketahui bahwa afek negatif subjek cenderung tinggi pada afek takut dan malu, hal ini berkaitan dengan perasaan dalam menghadapi lingkungan sosial karena pengalaman *body shaming*. Hal ini menjelaskan bahwa peristiwa seperti *body shaming* yang dialami individu, dapat mengakibatkan tekanan pada perasaan individu dan dapat memicu depresi dan kecemasan. Penelitian ini mendukung konsep strategi encoding dari Mischel yang menyatakan bahwa individu dapat mengategorikan informasi yang diterima dari stimulus lingkungan dan hal ini berhubungan dengan afek positif dan negatif, sehingga individu harus selektif sebagai cara untuk regulasi diri (Feist & Feist, 2016). Hal ini menjelaskan bahwa pentingnya individu selektif saat mendapatkan perilaku *body shaming* dari orang lain agar mengurangi afek negatif tersebut.

Hipotesis penelitian tentang hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa. *Self-*

esteem yang rendah akan mempengaruhi kepercayaan diri individu pada bentuk tubuhnya karena tidak adanya penerimaan diri pada individu tersebut. Hal ini akan mempengaruhi kognitif dan emosi individu terhadap bentuk tubuhnya dan memunculkan ketidakpuasan pada bentuk tubuh. Dari uraian tersebut dapat disimpulkan bahwa semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi tingkat *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal.

Hipotesis penelitian tentang hubungan afek negatif dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan antara afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Munculnya afek negatif ini disebabkan karena adanya komentar negatif dari lingkungan terkait bentuk tubuh individu. Disisi lain, pendapat ini dikuatkan oleh Dowd, Zautra, dan Hogan (2010) yang menyatakan bahwa peristiwa yang negatif secara bersamaan akan menimbulkan stres dan afek negatif pada individu. Hal ini berhubungan dengan *body dissatisfaction* karena munculnya perasaan yang negatif terkait bentuk tubuh individu akan membentuk ketidakpuasan dan memunculkan pemikiran yang negatif terhadap bentuk tubuhnya secara terus menerus. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi afek negatif maka akan semakin tinggi pula *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal.

Hipotesis penelitian tentang hubungan *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* menyebutkan adanya hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction* pada korban *body shaming* usia dewasa awal. Peristiwa *body shaming* dapat membuat individu memiliki pandangan yang negatif terkait dirinya sendiri. Hal tersebut dikarenakan kritikan negatif dari orang lain akan membuat individu mengevaluasi diri sendiri menjadi negatif pula. Sehingga, hal tersebut akan menurunkan kepercayaan diri individu di lingkungan sosialnya dan menimbulkan *self-esteem* yang rendah. *Self-esteem* yang rendah akan mengakibatkan gangguan-gangguan lain pada diri individu. Disisi lain, *self-esteem* yang rendah juga mengakibatkan tekanan pada diri korbannya. Tekanan secara terus menerus dapat memunculkan perasaan negatif, seperti rasa takut, malu, dan cemas saat berada di lingkungannya. Hal tersebut akan memicu afek negatif yang konsisten dalam diri individu. *Self-esteem* dan afek negatif yang terus menerus terjadi karena peristiwa *body shaming* akan membuat individu menilai bentuk tubuhnya secara negatif, sehingga muncul ketidakpuasan pada tubuh individu dan membuatnya melakukan tindakan-tindakan ekstrim untuk mendapatkan kepuasan. Sehingga, terdapat hubungan antara *self-esteem* dan afek negatif dengan *body dissatisfaction*. Pada penelitian ini, diketahui bahwa sumbangan variabel *self-esteem* dan afek negatif untuk memprediksi *body dissatisfaction* sebesar 29%, sedangkan sisanya diprediksi oleh variabel lainnya.

Rujukan

- Baron, R.A., & Branscombe, N.R. (2012). *Social Psychology - Thirteenth Edition*. New York: Pearson.
- Bearman, S.K., Presnell, K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The Skinny of Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2). (Online), (<https://search.proquest.com>). Diakses 15 Oktober 2019.
- Burnette, C. B. (2016). Investigating Social Media Use and its Relation to Body Dissatisfaction in an Early Adolescent Female Sample. Thesis. Virginia: Virginia Commonwealth University.
- Dowd, H., Zautra, A., & Hogan, M. (2010). Emotion, Stress, and Cardiovascular Response: An Experimental Test of Models of Positive and Negative Affect. *Journal of Behavior Model*. Vol: 17. (Online), (<https://sci-hub.tw/>). Diakses 10 Mei 2020.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2016). *Teori Kepribadian: Theories of Personality – Buku 2 (Edisi 7)*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Klonsky, E. D., Victor, S. E., Hibbert, A. S., & Hajcak, G. (2019). The Multidimensional Emotion Questionnaire (MEQ): Rational and Initial Psychometric Properties. *Journal of Psychology and Behavioral Assessment*. (Online), (<https://doi.org/10.1007/s10862-019-09741-2>). Diakses 28 Januari 2020.
- Oktaviani, R., Novia, N. S., Rahmawati, F., Palupi, A. J., Mutia, R., & Zaakiah, S. N. (2008). Self-Eteem. Universitas Pendidikan Indonesia. (Online), (<http://file.upi.edu>). Diakses 6 Juli 2020.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2). (Online), (<https://jurnal.iicet.org>). Diakses 9 Juli 2020.
- Santoso, A. (28 November 2018). Polisi Tangani 966 Kasus Body Shaming selama 2018. *Detik News*. (Online), (<https://news.detik.com>). Diakses 9 September 2019.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri. (2015). Prediction of Body Image Dissatisfaction from Self-Esteem, Thin-Ideal Internalization and Appreance-Related Social Comparison. *Journal of Travel Medicine and Global Health*, 3(2). (Online), (<http://www.ijtmgh.com/article>). Diakses 8 Juli 2020.
- Smith, E., & Rieger, E. (2010). An Investigation of the Effect of Body Dissatisfaction on Selective Attention Toward Negative Shape and Weight-Related Information. *Journal of Eating Disorder*. Volume: 43, No: 4. (Online), (<https://sci-hub.tw/>). Diakses 8 Mei 2020.
- Srisayekti, W., Setiady, D.A., & Sanitoso, R.B. (2015). Harga-diri (Self-esteem) Terancam dan Perilaku Menghindar. *Jurnal Psikologi*, 42(2). (Online), (<https://jurnal.ugm.ac.id/>). Diakses 12 Mei 2020.
- Supradewi, R. (2008). Efektivitas Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Afek Negatif pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2). (Online), (<https://digilib.uin-suka.ac.id>). Diakses 2 Juni 2020.
- Tafarodi, R.W., & Swann, W.B. (1995). Self-Liking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2). (Online), (<https://labs.la.utexas.edu/>). Diakses 9 Juli 2020.
- Yuanita, A., & Sukamto, M.E. (2013). Fenomena Body Dissatisfaction pada Perempuan Anggota Fitnes Center. *Jurnal Psikologi Teori & Terapan*, 4(1)-12-23. (Online), (<https://www.researchgate.net>). Diakses 3 Oktober 2019.