

# ***Body Image* dan Hubungannya dengan Aktivitas Berolahraga**

Adnyana Putra

Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Ganesha  
Email: standingby\_awakening@yahoo.co.id

## **Abstrak**

*Body image* digambarkan sebagai persepsi seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* digunakan oleh individu untuk menilai dirinya sendiri. *Body image* yang negatif cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini berdampak terhadap perbedaan motivasi perempuan dalam melakukan aktivitas berolahraga. *Body image* yang negatif membatasi pilihan seseorang terhadap tempat melakukan aktivitas olahraga, serta berhubungan dengan perbedaan pola makan atlet. Aktivitas berolahraga berdampak positif terhadap penurunan *body image* yang negatif, dan lebih efektif apabila dikombinasikan dengan pandangan perfeksionisme positif, dengan jenis aktivitas olahraga yang dipilih berupa jenis *resistance sessions*.

Kata-kata kunci: *body image*, aktivitas olahraga

## **PENDAHULUAN**

Manusia sebagai makhluk sosial cenderung untuk melakukan konformitas dengan sesamanya. Kecenderungan tersebut menyebabkan manusia sering membandingkan dirinya dengan manusia lainnya. Mereka pun cenderung menyesuaikan diri dengan berbagai norma dalam lingkungan masyarakat. Salah satu norma yang saat ini diadopsi secara masif oleh media adalah norma bentuk tubuh yang ideal. Norma bentuk tubuh yang ideal ini secara aspek kesehatan tidaklah seluruhnya benar, namun norma tersebut secara umum diterima dan dijadikan acuan oleh anggota masyarakat.

Dengan adanya acuan norma bentuk tubuh yang ideal, individu mulai membandingkan dirinya dengan norma tersebut yang tercermin dalam bentuk *body image*. *Body image* merupakan gambaran

atau persepsi terhadap tubuh yang tidak nyata.

*Body image* dalam beberapa aspek mempengaruhi bagaimana individu bertindak atau berperilaku. Akhir-akhir ini banyak penelitian ditujukan untuk mendalami efek *body image*. Salah satu efek dari *body image* adalah terjadinya gangguan pola makan yang mengarah ke pola makan tidak sehat. *Body image* yang negatif (atau *body dissatisfaction*) juga berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri rendah.

Dengan *body image* yang negatif, individu cenderung merespons dengan cara melakukan berbagai usaha agar bentuk tubuh sesuai dengan yang diharapkan oleh individu tersebut. Salah satu cara yang dilakukan adalah dengan berolahraga. Namun bagaimana hubungan *body image* dengan berolahraga dalam kepustakaan

pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia masih belum dijelaskan secara lebih detail. Dalam karya tulis ini dikaji tentang bagaimana hubungan antara *body image* dengan aktivitas berolahraga.

### PENCARIAN PUSTAKA

Pustaka didapatkan dari internet melalui mesin pencari Google dengan kata kunci “The effects of exercise on body satisfaction and affect”. Selain itu pustaka juga didapatkan melalui pencarian dalam situs berbahasa Indonesia dengan kata kunci “body image”.

### PEMBAHASAN

#### **Body Image dan Dampaknya**

*Body image* didefinisikan sebagai “persepsi, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh (*body image dissatisfaction*) umumnya diukur dengan cara meminta partisipan menilai bentuk tubuhnya dibandingkan dengan bentuk tubuh idealnya, kemudian dinilai

kesenjangan antara bentuk tubuh actual dengan bentuk tubuh ideal (Krishen dan Worthen, 2011).

*Body image* tergantung pada beberapa faktor seperti komponen psikologis, pengaruh budaya, teman sebaya, etnis, dan media massa. Media massa berperan penting mempengaruhi *body image* dengan cara mempromosikan bentuk tubuh yang ideal (dimana digambarkan lebih kurus) sehingga nilai-nilai bentuk tubuh yang dipromosikan oleh media menjadi terinternalisasi dalam diri sebagai acuan bagi diri untuk membentuk tubuh (Zaccagni, 2014).

Hampir di seluruh bentuk media baik lewat media cetak, daring, dan televisi, model digambarkan sebagai suatu bentuk ideal yang hampir tidak mungkin untuk dicapai, namun banyak dari anggota masyarakat menerima bentuk ideal ini sebagai norma yang dapat dicapai. Selain bentuk tubuh ideal, warna kulit yang putih juga dipromosikan oleh media sebagai sesuatu yang ideal (Krishen dan Worthen, 2011).



Gambar 1. Contoh Gambaran Ideal Pada Wanita Yang Dipromosikan Lewat Media (Sumber: <http://cdn.vogue.com.au>)



Gambar 2. Contoh Gambaran Ideal Pada Pria (Sumber: <http://kbat.com/14-of-men-are-more-body-conscious-than-women/>)

Cash (1994, dalam Ratnawati dan Sofiah, 2012) berpendapat bahwa *body image* sebagai penilaian dan pengalaman afektif individu terhadap atribut fisiknya, dan investasi dalam penampilan merupakan bagian terpenting dari penilaian diri. Jadi *body image* sebagai salah satu indikator dalam menilai diri sendiri.



Gambar 3. Ilustrasi *Body Image* (Sumber: [www.bodyandsoul.com.au](http://www.bodyandsoul.com.au))

Terdapat kecenderungan bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami *body image* yang rendah dibandingkan dengan laki-laki. *Body image* yang negatif ditemukan pada seluruh etnis maupun segala jenis usia, namun kecenderungan *body image* yang negatif lebih banyak pada usia muda dan etnis kulit putih. Faktor yang berpotensi menyebabkan *body image* yang negatif antara lain berat badan yang tergolong kelebihan atau gemuk, terpapar oleh gambaran bentuk tubuh ideal yang dipromosikan oleh media, pengaruh keluarga dan teman dekat, dan faktor psikologis individu seperti kecenderungan membandingkan diri sendiri dengan orang lain (Burrowes, 2013).

*Body image* melatarbelakangi individu untuk melakukan berbagai macam usaha agar bentuk tubuhnya sesuai dengan bentuk tubuh ideal atau bentuk tubuh yang diharapkan. *Body image* negatif atau *body dissatisfaction* menimbulkan efek terhadap kesehatan fisik dan mental. Pada aspek kesehatan fisik, dapat terjadi diet yang ekstrem, gangguan makan, bedah kosmetik atau bedah plastik, penyalahgunaan obat, dan berolahraga berat. Pada aspek mental dapat terjadi penilaian diri yang negatif dan depresi (Dittmar, 2010).

Penelitian secara kualitatif oleh Gunawan dan Anwar (2012) pada tiga wanita yang menjalani bedah plastik menunjukkan bahwa ketiganya memiliki *body image* yang negatif akibat pengalaman masa lalu yang tidak bahagia dan melakukan bedah plastik sebagai solusi mengatasi kecemasan terhadap *body image* yang negatif dalam diri mereka.

Namun usaha-usaha individu dalam antisipasinya terhadap *body image* yang negatif dapat berdampak terhadap kesehatan. Penelitian oleh Ratnawati dan Sofiah (2012) menggunakan partisipan siswa SMK di Kediri sebanyak 120 orang (seluruhnya perempuan) mendapatkan bahwa *body image dissatisfaction* berhubungan dengan kecenderungan mengalami gangguan makan berupa *anorexia nervosa* dengan tingkat kontribusi sebesar 26,1%.

### **Hubungan *Body Image* dan Aktivitas Berolahraga**

Penilaian *body image* pada atlet berhubungan dengan perilaku atau pola makannya. Penelitian oleh Fortes (2014) menggunakan instrument *Body Shape Questionnaire (BSQ)* untuk menilai *body dissatisfaction*, instrument *Commitment to Exercise Scale (CES)* untuk menilai *level of psychological commitment to exercise (LPCE)*, dan instrument *The Eating Attitudes Test (EAT-26)* untuk menilai perilaku makan (*eating behavior*). Fortes mendapatkan bahwa *body dissatisfaction* dan skor LPCE tinggi meningkatkan kecenderungan atlet ke arah perilaku makan yang tidak sehat (*eating disorder* atau ED). Skor LPCE yang tinggi menunjukkan bahwa atlet tersebut memiliki komitmen yang tinggi untuk berlatih.

Menurut Fortes (2014), atlet remaja dengan komitmen yang tinggi untuk berlatih cenderung lebih berisiko terkena ED. Bahkan, atlet wanita berupaya meningkatkan volume latihannya tanpa melalui pertimbangan dengan pelatihnya dengan harapan bahwa peningkatan

latihannya tersebut meningkatkan performanya.

*Body image* yang negatif juga mempengaruhi preferensi seseorang dalam memilih tempatnya melakukan aktivitas berolahraga. Brudzynski dan Ebben (2010) mendapatkan bahwa pada 25% sampel penelitiannya terdapat pengaruh *body image* terhadap preferensi tempat berolahraga. Mereka cenderung untuk berlatih di tempat yang privat dengan sedikit orang. Hal ini disebabkan oleh pengaruh *body image*. Beberapa alasan yang diutarakan antara lain: rasa malu, takut terhadap penilaian oleh orang lain, dan *body image* yang rendah. Beberapa hal tersebut menyebabkan seseorang cenderung menghindari tempat latihan yang ramai. *Body image* yang negatif atau rendah menghambat pemilihan tempat latihan sehingga pilihan tempat latihan menjadi terbatas bagi individu. Hal ini terjadi terutama bagi individu yang mengalami kecemasan terhadap penilaian oleh orang lain. Namun diutarakan pula oleh Brudzynski dan Ebben (2010) bahwa *body image* bersifat sebagai motif atau pendorong seseorang untuk melakukan aktivitas berolahraga.

Prevalensi *body image* negatif yang berbeda antara laki-laki dengan perempuan membawa konsekuensi yang berbeda terhadap motivasinya dalam berolahraga. Penelitian oleh Furnham, dkk. (2002) pada 235 sampel pada remaja kelas 12 atau 13 (usia 16 hingga 18 tahun) yang kebanyakan berasal dari kalangan sosial ekonomi menengah di Inggris yang berolahraga atau melakukan latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat derajat *body dissatisfaction* yang relative

sama antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan, namun memiliki orientasi yang berbeda terhadap tubuhnya ke depan. Remaja laki-laki yang ingin lebih gemuk atau lebih kurus jumlahnya hampir sama (37% vs 34%). Namun pada remaja perempuan sebagian besar ingin menjadi lebih kurus; hanya 8% remaja perempuan yang ingin menjadi lebih gemuk. Hal ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan adalah berbeda. Remaja laki-laki yang merasa kurang berat badannya cenderung merasa tidak bahagia, sedangkan remaja perempuan yang kurang berat badannya cenderung merasa puas.

Hasil lainnya pada penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa fokus bagian tubuh yang dirasakan kurang puas berbeda antara remaja laki-laki dengan remaja perempuan. Sekitar 73% remaja laki-laki ingin meningkatkan ukuran tubuh bagian atasnya (dibandingkan dengan 22% remaja perempuan), sedangkan 41% remaja laki-laki ingin menurunkan ukuran tubuh bagian bawahnya (dibandingkan dengan 63% remaja perempuan). Hal ini menunjukkan bahwa remaja laki-laki cenderung ingin tampil lebih berotot pada tubuh bagian atasnya (bentuk huruf V), sedangkan remaja perempuan cenderung lebih memperhatikan kelebihan ukuran yang terjadi pada tubuh bagian bawahnya. Lebih lanjut, tujuan mereka melakukan latihan adalah berbeda. Remaja perempuan cenderung melakukan latihan dengan tujuan untuk mengendalikan berat badan dan menjaga mood, dimana hal ini cenderung berhubungan pada remaja perempuan yang mengalami ED. ED

lebih cenderung terjadi pada remaja perempuan disebabkan oleh gambaran ideal perempuan yang sangat kurus (hal ini diperkuat oleh media massa). Selain itu individu laki-laki lebih cenderung tertarik terhadap bentuk tubuh lawan jenisnya dibandingkan dengan perempuan. Secara umum hasil dari penelitian tersebut sebagian mendukung hipotesis bahwa berolahraga dengan tujuan pengendalian berat badan dan pembentukan tubuh dihubungkan dengan ED dan kepercayaan diri yang rendah, sedangkan berolahraga dengan tujuan pengendalian mood, kesehatan, kesenangan, dan menjaga kebugaran dihubungkan dengan kepercayaan diri yang tinggi. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga yang dilakukan dapat mempunyai tujuan yang berbeda pada laki-laki dengan perempuan.

Perbedaan motivasi ini juga didukung oleh hasil penelitian lainnya. Penelitian oleh Carrol dan Lanza (2010) mendapatkan hasil perbedaan gender terhadap motivasi berolahraga. Pada penelitian tersebut, sampel yang digunakan adalah para mahasiswa Universitas New Hampshire yang datang ke gym sebanyak 198 orang (114 perempuan, 84 laki-laki) dengan umur antara 18-23 tahun. Pada penelitian tersebut, motif stres/kecemasan digambarkan sebagai berolahraga untuk melepaskan ketegangan atau tekanan. Motif kebugaran atau kesehatan digambarkan sebagai berolahraga untuk mendapatkan stamina dan ketegangan otot yang lebih baik, serta merasa sebagai individu yang bugar. Motif mood atau kesenangan digambarkan sebagai berolahraga agar perasaan

terasa lebih baik. Motif gambaran tubuh (*body shape*) digambarkan sebagai berolahraga untuk menjadi lebih kurus dan menarik.

Pada penelitian tersebut didapatkan bahwa motivasi pada mahasiswa perempuan untuk datang ke gym adalah tekanan dari lingkungan sosial mereka untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Motivasi pada perempuan ini berbeda dengan motivasi pada mahasiswa laki-laki dimana tujuan mereka datang ke gym kurang dikarenakan tekanan lingkungan sosial dan lebih untuk kesenangan pribadi.

Gambaran motivasi berolahraga yang berbeda pada perempuan berdampak pada perilaku berolahraga yang berbeda. LePage (2011) dalam disertasinya menyatakan bahwa wanita dengan gangguan makan cenderung berolahraga secara kompulsif disebabkan oleh adanya perasaan bersalah (*guilt*). Mereka akan merasa bersalah apabila tidak berolahraga. Dengan berolahraga maka akan mengurangi perasaan bersalah mereka dalam perilaku menurunkan berat badan.

Lebih lanjut, pada wanita dengan gangguan makan, mereka cenderung membatasi diet saat jadwal berolahraga dikarenakan mereka berpikir untuk melakukan cara lain menurunkan berat badan saat cara yang satu dilakukan. Sedangkan pada wanita tanpa gangguan makan, mereka cenderung melakukan diet secara normal saat jadwal berolahraga dikarenakan mereka memiliki rasa percaya diri dan merasa mampu mengontrol berat badannya dengan jalan berolahraga.

Secara umum berolahraga memiliki dampak positif, dimana

dengan berolahraga maka terjadi penurunan terhadap *body image* yang negatif. Hal ini terjadi pada saat mereka berolahraga. Pengaruh lainnya berupa peningkatan perasaan positif, penurunan perasaan negatif, serta penurunan frekuensi pemikiran bahwa berolahraga hanya untuk merubah berat badan atau bentuk tubuh (LePage, 2011).

LePage dan Crowther (2010) mendapatkan bahwa individu yang menjalani latihan mengalami peningkatan afeksi (perasaan) terhadap latihan itu sendiri. Hal ini terjadi baik pada individu dengan *body image* tinggi maupun pada individu dengan *body image* rendah.

Dyremyhr dkk. (2014) melakukan survey potong lintang pada 2527 remaja Norwegia. Hasil penelitian mendapatkan bahwa remaja perempuan dan remaja yang kelebihan berat badan cenderung merasakan tingkat kesehatan (*self-rated health*) yang lebih rendah. Penelitian ini juga mendapatkan bahwa makin intens keterlibatan remaja dalam berolahraga berhubungan dengan makin tinggi pula perasaan terhadap tingkatan kesehatannya. Dapat disimpulkan bahwa keterlibatan dalam berolahraga berhubungan dengan tingkat kesehatan yang dirasakan. Kepuasan terhadap tingkat kesehatan dapat dihubungkan dengan kepuasan terhadap *body image*.

Namun penelitian lainnya tidak mendapatkan hubungan yang bermakna antara aktivitas berolahraga dengan *body image*. Frost dan McKelvie (2005) melaporkan bahwa terdapat hubungan antara berolahraga dengan kepercayaan diri dan kepuasan terhadap beberapa aspek dari tubuh mereka (*body cathexis*), namun



dalam hal ini tidak terdapat hubungan bermakna antara berolahraga dengan *body image* dan *weight satisfaction*. Lebih lanjut dijelaskan bahwa didapatkannya hasil ini kemungkinan akibat instrumen *body cathexis* yang lebih menilai tubuh secara keseluruhan.

Aktivitas berolahraga saja tidak selalu dapat menurunkan *body image* yang negatif. Bishop (2009) dalam penelitiannya terhadap 99 wanita dewasa mendapatkan bahwa kombinasi perfeksionisme positif dengan ketergantungan berolahraga berhubungan dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh. Sedangkan perfeksionisme negatif berhubungan

dengan kepuasan terhadap bentuk tubuh yang lebih baik. dalam penelitian ini, perfeksionisme negatif dideskripsikan sebagai berolahraga untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, sedangkan perfeksionisme negatif dideskripsikan sebagai berolahraga untuk menghindari bentuk tubuh yang jelek atau tidak disukai. Dalam hal ini apabila aktivitas berolahraga lebih ditujukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang baik daripada hanya untuk menghindari bentuk tubuh yang jelek maka akan lebih mudah mendapatkan kepuasan terhadap bentuk tubuh.



Gambar 4. Aktivitas Berolahraga Sebagai Upaya Mengendalikan Berat Badan (Sumber: <http://blog.codyapp.com/beginner-gym-workout-with-focus-on-core/> dan <https://www.t-nation.com/training/jogging-delusion> )

Tidak semua jenis aktivitas olahraga cocok untuk meningkatkan *body image*. Hubbard (2013) dalam penelitiannya menggunakan 25 partisipan wanita (umur kurang lebih antara 17-22 tahun, dengan BMI  $23,6 \pm 4,0$ , persentase lemak tubuh  $25,5 \pm 6,0$ ). Seluruh partisipan tersebut diberikan 4 jenis perlakuan (3 intervensi, 1 kontrol). Perlakuan tersebut antara lain: *aerobic session* (AE) yang terdiri atas 5 menit pemanasan, 30 menit treadmill, dan 5 menit pendinginan; *interval circuit session* (IC) berupa 5 menit

pemanasan, dua sirkuit dengan masing-masing 5 latihan beban, dan lima menit peregangan; *resistance session* (RE) yaitu pemanasan, tiga set dengan delapan repetisi *bench press*, *bent-over row*, *overhead press*, *squat*, *deadlift*, dan *lunge exercises*, dan lima menit pendinginan; serta *control session* (CO) berupa 40 menit kegiatan membaca diam. Keadaan *body image* langsung dinilai baik sebelum maupun sesudah setiap perlakuan. Didapatkan hasil bahwa pada AE dan RE sessions, *body image* meningkat

secara bermakna dari *pre-* ke *post-session* (AE:  $5.2 \pm 1.2$  to  $5.7 \pm 1.0$ ; RE:  $5.4 \pm 1.4$  to  $5.9 \pm 1.2$ ;  $p < 0.05$ ). Namun hanya pada RE *post-session*, *body image* ( $5.4 \pm 1.4$ ) berbeda secara bermakna dibandingkan dengan CO *post-session* ( $5.4 \pm 1.1$ ;  $p < 0.05$ ). AE dan RE *sessions* secara signifikan meningkatkan mood positif dan menurunkan mood negatif dari *pre-* ke *post-session* ( $p < 0.05$ ). Dapat disimpulkan bahwa RE (*resistance*) *session* cocok digunakan untuk meningkatkan *body image*.

### SIMPULAN

*Body image* dapat digambarkan sebagai pandangan seseorang terhadap bentuk tubuhnya. *Body image* digunakan oleh individu untuk menilai dirinya sendiri. *Body image* dipengaruhi oleh faktor beberapa faktor, salah satunya adalah promosi yang gencar oleh berbagai media. Promosi bentuk tubuh yang ideal oleh media memunculkan perbandingan terhadap bentuk tubuh ideal tersebut. Hal ini salah satunya memicu persepsi *body image* yang negatif. *Body image* yang negatif cenderung lebih banyak terjadi pada perempuan. Hal ini berdampak terhadap motivasi perempuan dalam melakukan aktivitas berolahraga yang berbeda.

*Body image* yang negatif juga membatasi pilihan seseorang terhadap tempat melakukan aktivitas olahraga, serta berhubungan dengan perbedaan pola makan atlet.

Pada umumnya aktivitas berolahraga memiliki efek yang positif terhadap penurunan *body image* negatif. Namun aktivitas berolahraga perlu dikombinasikan dengan pandangan perfeksionisme positif agar lebih mudah tercapai kepuasan terhadap *body image*.

Dalam hal ini, apabila memiliki pandangan perfeksionisme negatif perlu diubah ke perfeksionisme positif. Jenis aktivitas olahraga yang lebih cocok untuk meningkatkan *body image* adalah jenis *resistance session*, dibandingkan dengan *aerobic session* atau *interval circuit session*.

### DAFTAR PUSTAKA

- Bishop, Ian. 2009. Health or harm? Exercise dependence and its effects on body satisfaction and self-esteem. Electronic Thesis. Ontario: University of Windsor. Tersedia pada: <http://scholar.uwindsor.ca/cgi/viewcontent.cgi?article=1024&context=etd> (Diakses: 13 September 2015)
- Brudzynski, L. dan Ebben, W.P. 2010. Body image as a motivator and barrier to exercise participation. *Int J Exerc Sci* 3(1): 14-24. Tersedia pada: <http://digitalcommons.wku.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1172&context=ijes> (Diakses: 13 September 2015)
- Burrowes, Nina. 2013. Body image-a rapid evidence assessment of the literature. Tersedia pada: [https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/202947/120715\\_RAE\\_on\\_body\\_image\\_final.docx](https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/202947/120715_RAE_on_body_image_final.docx) (Diakses: 13 September 2015)
- Carroll, Emma dan Stephanie Lanza. 2010. Body satisfaction & sex differences in exercise motivations. Tersedia pada: <http://cola.unh.edu/sites/col>



- [a.unh.edu/files/student-journals/EmmaCarrollStephanieLanza.pdf](http://a.unh.edu/files/student-journals/EmmaCarrollStephanieLanza.pdf) (Diakses: 13 September 2015)
- Dittmar, Helga. 2010. Does Size Matter? The Impact of 'Body Perfect' Ideals in the Media. Tersedia pada: <https://www.tcd.ie/childrensresearchcentre/assets/pdf/Presentations/dublinforwebsiteDittmar.pdf> (Diakses: 13 September 2015)
- Dyremyhr, Ase Eriksen, dkk. 2014. How adolescent subjective health and satisfaction with weight and body shape are related to participation in sports. *Journal of Environmental and Public Health*, Volume 2014, Article ID 851932. <http://dx.doi.org/10.1155/2014/851932>
- Frost, Jackie. dan Stuart J. McKelvie. 2005. The relationship of self-esteem and body satisfaction to exercise activity for male and female elementary school, high school, and university students. *Athletic Insight. The Online Journal of Sport Psychology*. Volume 7 Issue 4. Tersedia pada: <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss4/SelfPDF.pdf> (Diakses: 13 September 2015)
- Fortes, Leonrdo de Sousa. dkk. 2014. Body dissatisfaction, psychological commitment to exercise and eating behavior in young athletes from aesthetic sports. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 15(6):695-704. Tersedia pada: <http://dx.doi.org/10.5007/1980-0037.2013v15n6p695> (Diakses: 13 September 2015)
- Furnham, A. dkk. 2002. Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581–596. Tersedia pada: <http://www.csub.edu/~lhecht/classes/behs501/articles/bodyimage.pdf> (Diakses: 13 September 2015)
- Gunawan, Rinawati dan Amanah Anwar. 2012. Kecemasan Body Image pada Perempuan Dewasa Tengah yang Melakukan Bedah Plastik Estetik. *Jurnal Psikologi* Volume 10 Nomor 2, hal 58-67. Tersedia pada: <http://ejournal.esaunggul.ac.id/index.php/Psi/article/download/110/103> (Diakses: 13 September 2015)
- Hubbard, Elizabeth Anne. 2013. The Effects of Exercise Modality on State Body Image. Thesis. University of South Florida. Tersedia pada: <http://scholarcommons.usf.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5706&context=etd> (Diakses: 13 September 2015)
- Krishen, Anjala S dan Dominique Worthen. 2011. Body image dissatisfaction and self-esteem: a consumer-centric exploration and a proposed research agenda. Tersedia pada:

- [https://faculty.unlv.edu/anjala/Krishen\\_JCS\\_2011.pdf](https://faculty.unlv.edu/anjala/Krishen_JCS_2011.pdf)  
(Diakses: 13 September 2015)
- LePage, M.L. dan J.H. Crowther. 2010. The effects of exercise on body satisfaction and affect. *Body Image* 7, 124–130. Tersedia pada:  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.12.002>  
(Diakses: 13 September 2015)
- LePage (2011). Exercise and eating disordered beliefs and behaviors: a study using ecological momentary assessment. Electronic Dissertation. Kent State University. Tersedia pada:  
[https://etd.ohiolink.edu/!etd.send\\_file?accession=kent1308140826&disposition=inline](https://etd.ohiolink.edu/!etd.send_file?accession=kent1308140826&disposition=inline) (Diakses: 13 September 2015)
- Ratnawati, Vivi dan Diah Sofiah. 2012. Percaya Diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa Pada Remaja Putri. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, Vol. 1, No. 2, hal 130-142. Tersedia pada:  
<http://download.portalgaruda.org/article.php?article=253793&val=6847&title=Percaya%20Diri,%20Body%20Image%20dan%20Kecenderungan%20Anorexia%20Nervosa%20Pada%20Remaja%20Putri> (Diakses: 13 September 2015)
- Zaccagni, L. dkk. 2014. Body image and weight perceptions in relation to actual measurements by means of a new index and level of physical activity in Italian university students. *Journal of Translational Medicine* 2014, 12:42. Tersedia pada:  
<http://www.translational-medicine.com/content/pdf/1479-5876-12-42.pdf>  
(Diakses: 13 September 2015)