



**BRPKM**

Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental

<http://e-journal.unair.ac.id/index.php/BRPKM>



ARTIKEL PENELITIAN

## Hubungan antara *Body Image* dengan Perilaku Diet pada Remaja Putri

GAMMA ARIEMETICA ARDHIA PRAMESTI & NUR AINY FARDANA N.

Departemen Psikologi [isi sesuai peminatan], Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja. Pada masa remaja terjadi adanya perubahan fisik yang membuat remaja memiliki gambaran tersendiri akan *body image* yang ideal, terutama remaja perempuan. Untuk mendapatkan bentuk atau *body image* yang ideal, remaja akan melakukan berbagai hal salah satunya adalah dengan diet. Diet merupakan pola makan yang membatasi jumlah atau jenis makanan yang dikonsumsi. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan teknik studi deskriptif korelasi dengan menggunakan skala *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dan kuesioner perilaku diet. Responden penelitian ini adalah remaja perempuan berusia 18 – 22 tahun di Surabaya. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi menggunakan SPSS. Hasil penelitian diketahui bahwa terdapat hubungan yang rendah antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja perempuan berusia 18-22 tahun dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja perempuan berusia 18-22 tahun.

**Kata kunci:** *body image*, diet, remaja putri

### ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between adolescent *body image* and adolescent dietary behavior. In adolescence, physical changes make adolescents have their ideal *body image*, especially female. Adolescents will do various things, including dieting, to get the ideal shape or *body image*. *Diet* is an eating pattern that limits the amount or type of food consumed. This quantitative research method uses a descriptive correlation study technique using the *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) scale and a dietary behavior questionnaire. The respondents of this study were female adolescents aged 18-22 years in Surabaya. The data analysis technique used is the correlation test using SPSS. The results showed a low relationship between *body image* and dietary behavior in adolescents aged 18-22, and there was no significant effect between *body image* and dietary behavior in adolescents aged 18-22.

**Keywords:** *body image*, diet, adolescence

Buletin Penelitian Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), tahun, Vol. X(no), pp,

\*Alamat korespondensi: Fakultas Psikologi Universitas Airlangga, Kampus B Universitas Airlangga Jalan Airlangga 4-6 Surabaya 60286. Surel: [TULISKAN POS-EL DOSEN PEMBIMBING]



Naskah ini merupakan naskah dengan akses terbuka dibawah ketentuan the Creative Common Attribution License (CC-BY-4.0) (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>), sehingga penggunaan, distribusi, reproduksi dalam media apapun atas artikel ini tidak dibatasi, selama sumber aslinya disitir dengan baik.

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa peralihan ini remaja akan memasuki fase pubertas yang akan diikuti dengan perubahan secara biologis berupa perubahan bentuk tubuh yang disebabkan karena hormon meliputi perubahan berat badan, kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi. Selain itu, terjadi juga peningkatan kemampuan berpikir secara abstrak dan logis, kemandirian, dan membangun relasi sebaya (Malumbot dkk., 2020; Ramanda dkk., 2019). Masa remaja memang merupakan puncak individu mengevaluasi tubuhnya, dan keinginan remaja merubah penampilan menjadi isu utama dalam perkembangannya (Senín-Calderón dkk., 2017).

Perubahan-perubahan tersebut melibatkan citra tubuh (*body image*), di mana dari adanya perubahan fisik remaja mengembangkan gambaran dari bentuk tubuhnya sendiri menjadi bentuk tubuh yang diinginkan sehingga muncul persepsi mengenai bagaimana remaja memandang dan menilai tubuhnya sendiri (Ramanda dkk., 2019). Cash dan Pruzinsky (2002) mendefinisikan *body image* sebagai sebuah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Sikap ini mencakup persepsi dan perasaan tentang ukuran, bentuk, fungsi penampilan dan potensi tubuh saat ini dan masa lalu yang secara berkesinambungan dimodifikasi dengan pengalaman-pengalaman baru setiap individu (Cash, 2004). Terdapat lima aspek dari *body image* oleh Cash dan Pruzinsky (2002), yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body area satisfaction*), kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian ukuran tubuh (*self-classified weight*).

Remaja putri pada akhirnya merasa sangat peduli dengan penampilannya karena ingin bisa menyesuaikan diri dengan norma kelompok yang mereka inginkan serta berusaha menunjukkan keunikan diri, sehingga remaja putri akan meningkatkan penampilan fisik mereka (Damayanti & Susilawati, 2017). Setiap remaja berada dalam fase pubertas, setiap remaja cenderung untuk memiliki persepsi mengenai bentuk tubuh (Iswari & Wilani, 2019). Salah satu hal yang dilakukan remaja untuk merubah tampilan adalah dengan melakukan diet, yaitu mengatur makanan yang dikonsumsi sehari-hari dengan tujuan menjaga keseimbangan berat badan (Oktrisia dkk., 2021).

Menurut data tentang kebiasaan konsumsi makanan pada populasi usia 15-19 tahun di salah satu kota besar di Indonesia, ditemukan bahwa sebesar 42,93% memiliki kebiasaan konsumsi makanan berlemak, berkolesterol, dan makanan gorengan. Selain itu, sebesar 32,4% memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin, dan sebesar 41,75% memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis. Terakhir, sebesar 67,32% dari populasi memiliki kebiasaan kurang mengkonsumsi sayur dan buah. Data lainnya yang ditemukan, tingkat kejadian obesitas pada remaja usia 13-15 tahun adalah sebesar 16,0%, sedangkan pada remaja usia 16-18 tahun adalah sebesar 13,5%. Dalam kelompok usia 16-18 tahun, tingkat kejadian status gizi pendek dan sangat pendek adalah sebesar 26,9%. Adapun tingkat kejadian status gizi remaja dengan kondisi kurus dan sangat kurus di Indonesia pada kelompok usia 16-18 tahun mencapai 8,1% (Kemenkes RI, 2019).

Penelitian oleh Niswah dkk., (2021) menemukan bahwa banyak remaja putri di Indonesia yang tidak memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup mengenai cara diet yang sehat, tepat, dan benar. Fokus mereka yang terlalu kuat pada bentuk tubuh sering kali mengakibatkan masalah gizi.

Kurangnya pengetahuan dan persepsi tentang pola konsumsi dan perilaku makan yang baik untuk kesehatan tubuh menjadi penyebab utama hal ini terjadi. Tingginya perilaku diet juga didasari karena ketidakpuasan pada bentuk tubuh (Safitri dkk., 2019).

Peneliti juga melakukan wawancara mengenai perilaku diet pada dua orang remaja putri dengan hasil bahwa kedua narasumber melakukan diet karena merasa cemas dengan berat badan dan bentuk tubuh mereka, sehingga mereka mengurangi jumlah makanan dan melawan keinginan untuk tidak mengkonsumsi makanan. Selaras dengan penelitian oleh Wahidah (2018) bahwa remaja putri mulai membatasi dan mengontrol makanan yang mereka konsumsi guna mengurangi atau mempertahankan berat badan mereka. Adanya perilaku diet yang mereka lakukan dianggap sebagai cara yang paling populer dan efektif dalam menurunkan berat badan serta dapat dilakukan oleh hampir semua orang.

Wardle dkk., (1997) menjelaskan terdapat dua faktor yang mempengaruhi pola diet. Pertama, faktor internal yang mencakup jenis kelamin, usia, aktivitas, kesehatan, kepribadian, berat badan, dan asupan. Kedua, faktor eksternal yang mencakup pengaruh teman sebaya, sosial ekonomi atau gaya hidup, keberadaan makanan cepat saji, dan media massa sebagai sumber pengetahuan diet pada remaja. Selanjutnya aspek perilaku diet menurut Polivy dkk., (1978) terdiri dari tiga aspek, yaitu: a) Aspek eksternal mencakup situasi yang berkaitan dengan cara makan dan faktor makanan tersebut, baik dari segi rasa bau dan penampilan makanan; b) Aspek emosional menunjukkan emosi yang lebih berperan pada perilaku makan yaitu emosi negatif, seperti kecewa, cemas, ataupun depresi dan sebagainya. Keadaan emosional mempengaruhi bagaimana individu dapat mengatur pola makannya; c) Aspek restrain yaitu bahwa pola makan individu dipengaruhi oleh keseimbangan antara faktor faktor fisiologis yaitu desakan terhadap keinginan pada makanan dan usaha secara kognitif untuk melawan keinginan tersebut.

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri. Melalui penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi terkait *body image* dan perilaku diet pada remaja dan memberi manfaat untuk perkembangan ilmu pengetahuan. Adapun hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

Ha: Diduga tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet.

H0: Diduga terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif untuk mengumpulkan dan menganalisis data secara numerik dengan tujuan mendapatkan pemahaman yang lebih jelas dan obyektif tentang hubungan antar variabel yang diteliti. Penelitian ini melibatkan pengumpulan data dari sejumlah partisipan melalui kuesioner. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik

### *Partisipan*

Partisipan dalam penelitian ini adalah remaja putri berusia 18-22 tahun yang berdomisili di Surabaya yang pernah atau sedang melakukan diet. Pemilihan sampel penelitian dilakukan dengan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah cara untuk memilih sampel dalam penelitian dengan sengaja memilih unit sampel yang dianggap penting atau mewakili dari populasi yang diteliti.

Jumlah partisipan dalam penelitian ini adalah 50 orang ( $M_{usia}=20,1$ ;  $SD_{usia}=0,44$ ) dengan jumlah partisipan terbanyak yakni 20 tahun sebanyak 12 partisipan (24%). Sebelum diberikan kuesioner, seluruh partisipan penelitian diberikan *informed consent* yang berisikan tujuan dan maksud penelitian, kerahasiaan data sebagai partisipan penelitian, serta kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian.

### Pengukuran

Pengukuran dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua alat ukur. Variabel *body image* diukur menggunakan skala *The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale* (MBSRQ-AS) milik Cash (2000) yang telah diterjemahkan oleh Dalmi (2018) dengan reliabilitas ( $\alpha=.67$ ) untuk dimensi evaluasi penampilan, ( $\alpha=.78$ ) untuk dimensi orientasi penampilan, ( $\alpha=.82$ ) untuk dimensi kepuasan bagian tubuh, ( $\alpha=.78$ ) untuk dimensi preokupasi kelebihan berat badan, ( $\alpha=.90$ ) untuk dimensi klasifikasi berat badan, dan ( $\alpha=.74$ ) untuk keseluruhan dimensi pada Skala MBSRQ-AS. Pengukuran variabel perilaku diet menggunakan alat ukur perilaku diet yang dibuat oleh Yosephin (2012) dan disusun berdasarkan metode-metode penurunan berat badan yang dan alat ukur perilaku diet (Kim & Lennon, 2006) dan telah dilakukan uji coba pada remaja sebagai partisipan penelitian.

### Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji korelasi dengan menggunakan teknik analisis Spearman. Uji ini dilakukan karena uji asumsi yakni uji normalitas telah terpenuhi. Penelitian ini menggunakan *software IBM SPSS Statistics ver. 22* dalam melakukan pengujian data yang telah diperoleh dari partisipan.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan analisis deskriptif, partisipan dalam penelitian ini adalah remaja perempuan berjumlah 50 orang. Partisipan berada pada rentang usia 18-22 tahun dengan usia 18 tahun berjumlah 10 orang (20%), usia 19 tahun berjumlah 7 orang (14%), usia 20 tahun berjumlah 12 orang (24%), usia 21 tahun berjumlah 10 orang (20%), dan usia 22 tahun berjumlah 11 orang (22%). Berdasarkan data, ditemukan *body image* pada responden berada pada kategori tinggi sebanyak 7 orang (14%), kategori sedang sebanyak 33 orang (66%), dan kategori rendah sebanyak 10 orang (20%). Adapun pada perilaku diet, responden berada pada kategori tinggi sebanyak 6 orang (12%), kategori sedang sebanyak 38 orang (76%), dan kategori rendah sebanyak 6 orang (12%).

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov, didapatkan variabel perilaku diet angka signifikansinya sebesar  $p=0,200$ , dan variabel *body image* juga memiliki angka signifikansi sebesar  $p=0,200$ . Hasil ini menandakan bahwa sebaran data pada variabel perilaku diet dan *body image* terdistribusi secara normal karena memiliki nilai signifikansi  $p>0,05$ .

Karena data terdistribusi normal, maka dilakukan uji selanjutnya yaitu uji korelasi. Berdasarkan hasil uji korelasi menggunakan teknik analisis *Spearman*. Hasil yang didapatkan yaitu signifikansi 1-tailed menunjukkan angka sebesar 0,299 dan koefisien korelasi menunjukkan angka 0,076. Karena nilai  $p>0,05$ , berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan perilaku diet pada remaja putri. Hal ini juga berarti, meskipun nilai koefisien korelasi menunjukkan angka positif, namun tidak ada hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

## DISKUSI

Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara *body image* dengan perilaku diet. Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Sorrell (2019) yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungan yang kuat antara citra tubuh (*body image*) dan ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh terhadap perilaku diet yang tidak sehat. Studi tersebut secara umum menunjukkan bahwa tidak ada korelasi yang signifikan antara citra tubuh, ketidakpuasan terhadap penampilan tubuh, dan perilaku diet yang tidak sehat.

*Body image* adalah gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan rasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, dan atas penilaian orang lain terhadap dirinya (Rombe, 2013). *Body image* merujuk pada bagaimana seseorang memandang dan merasa tentang penampilan dan bentuk tubuhnya sendiri (Shen dkk., 2022). Namun, *body image* merupakan persepsi subyektif tentang tubuh seseorang dan bagaimana dirinya dilihat oleh orang lain dan bukan benar-benar kondisi aktualnya, sehingga *body image* yang negatif dapat mengarahkan pada harga diri (*self-esteem*) yang buruk dan mempengaruhi penyesuaian psikologis di kalangan remaja (Diengdoh & Ali, 2017).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lionita dkk., (2022) yang menjelaskan bahwa meskipun remaja putri mengaku memiliki rasa tidak puas akan tubuhnya dan memiliki *body image* yang negatif, individu berusaha untuk tetap menjaga pola makannya yang lebih sehat. Individu yang memiliki citra tubuh positif kemungkinan memiliki peluang untuk memilih perilaku makan yang baik. Pendapat lain dari (Laksmi dkk., 2018) mengatakan sebagian remaja perempuan mampu menerima *body image* dan mengapresiasi segala bentuk atau performa tubuhnya, sehingga mereka cenderung tidak melakukan diet yang tidak sehat. Hal ini menjadi salah satu faktor *body image* berkorelasi lemah dengan perilaku diet.

Masalah citra tubuh di kalangan remaja putri juga dapat berkontribusi pada perkembangan perilaku tidak sehat, seperti pola makan yang tidak teratur karena berusaha keras untuk mencapai bentuk atau berat badan yang ideal. Perilaku ini dapat memiliki konsekuensi fisik dan psikologis yang merugikan. Mempromosikan citra tubuh yang positif di kalangan remaja putri sangat penting untuk kesejahteraan individu secara keseluruhan, yang meliputi penerimaan diri, mempromosikan bentuk tubuh yang realistis dan membina citra tubuh yang sehat (Jankauskiene & Baceviciene, 2019).

*Body image* dapat terjadi akibat persepsi yang cenderung menilai ukuran tubuhnya lebih besar dari ukuran sebenarnya. Hal ini yang menyebabkan sebagian besar remaja melakukan berbagai cara yang tidak sehat demi mencapai kepuasannya. Namun tindakan yang diambil remaja sering menimbulkan bahaya bagi diri sendiri seperti akan mempengaruhi status gizi individu tersebut, *body image* negatif juga dapat menimbulkan resiko berupa depresi atau gangguan psikologis pada remaja, serta kurangnya kepercayaan diri (Ripta dkk., 2023)

Perilaku diet dapat menimbulkan masalah apabila hal tersebut dilakukan tanpa pengawasan ahli. Remaja yang melakukan diet sering kali tidak memperhitungkan dampak negatifnya. Diet yang ditempuh para remaja sering tidak sesuai dengan aturan kesehatan, mereka hanya memikirkan bagaimana menjadi kurus dengan cepat dan mudah tanpa melihat akibat yang akan ditimbulkan oleh diet yang dilakukan. Artinya, mereka melakukan diet bukan untuk kesehatan, melainkan hanya demi mendapatkan penampilan yang menarik dan memperoleh tubuh yang kurus (Irawan dkk., 2005).

## SIMPULAN

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada korelasi yang positif antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri. Namun, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan perilaku diet pada remaja putri. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan pada penelitian ini ditolak.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah meningkatkan jumlah subjek penelitian dan mengidentifikasi faktor-faktor yang berkorelasi terhadap *body image* pada subjek. Disarankan juga untuk melakukan pengumpulan data secara tatap muka guna memudahkan subjek dalam mengisi kuesioner. Selain itu, bagi remaja yang mengalami masalah dengan *body image* dan sedang menjalani diet, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan yang berguna. Pengetahuan bahwa *body image* berada dalam kategori sedang diharapkan dapat mencegah remaja dari melakukan perilaku diet yang tidak sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, orang tua, sahabat, partisipan, serta seluruh pihak yang telah bersedia untuk meluangkan waktunya, membantu, dan memberi dukungan kepada peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini.

## DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Gamma Ariemetic Ardha Pramesti dan Nur Ainiy Fardana N. tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

## PUSTAKA ACUAN

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Publications
- Cash, T. F. (2000). *The multidimensional body-self relations questionnaire: MBSRQ user's manual* (3rd ed.). University Norfolk.
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Dalmi, K. D. (2018). Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku pengendalian berat badan dan *compulsive exercise* pada remaja putri. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Airlangga*
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap self esteem pada remaja putri di kota Denpasar. *Psikologi Udayana*, 5(2), 424–433.
- Diengdoh, I., & Ali, A. (2017). Physical violence against doctors: a content analysis from online indian newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Irawan, S. D., Psikologi, F., Esa, U., Arjuna, J., Tol, U., & Kebon, T. (2005). Hubungan antara body image dan perilaku diet mahasiswi.
- Iswari, N., & Wilani, N. M. A. (2019). Pengaruh citra tubuh terhadap penyesuaian diri pada remaja awal di SMPN 1 Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 12–21.

- Jankauskiene, R., & Baceviciene, M. (2019). Body image concerns and body weight overestimation do not promote healthy behaviour: Evidence from adolescents in Lithuania. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(5), 1–14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16050864>.
- Kemendes RI. (2019). Riskesdas 2018 Provinsi Lampung. *Laporan Provinsi Lampung Riskesdas 2018, Riset Kesehatan Dasar Lampung 2018*, 598.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Content analysis of diet advertisements: A cross-national comparison of Korean and U.S. women's magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0887302X06293029>
- Laksmi, Z.A., Ardiaria, M., & Fitranti, D.Y. (2018). Hubungan body image dengan perilaku makan dan kebiasaan olahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun (Studi pada mahasiswi program studi kedokteran universitas diponegoro). *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 627–640.
- Lionita, W., Febry, F., Appulembang, Y. A., & Anggraini, R. (2022). Relationship between body image and eating behavior among high school female adolescents. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 86–90. <https://doi.org/10.14710/jpki.17.2.86-90>
- Malumbot, C. M., Melkian, N., & J., K. S. E. (2020). Studi tentang faktor-faktor penyebab perilaku self injury dan dampak psikologis pada remaja. *Psikopedia*, 1(1), 15–22. <https://doi.org/10.36582/pj.v1i1.1612>
- Niswah, I., Rah, J. H., & Roshita, A. (2021). The association of body image perception with dietary and physical activity behaviors among adolescents in indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1), 109–121. <https://doi.org/10.1177/0379572120977452>
- Oktrisia, C., Prabamurti, P. N., & Shaluhiah, Z. (2021). Beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku diet remaja akhir usia 18-22 tahun pada konsumen herbalife di kota semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(2), 157–165. <https://doi.org/10.14710/jkm.v9i2.29467>
- Polivy, J., Herman, C. P., & Warsh, S. (1978). Internal and external components of emotionality in restrained and unrestrained eaters. *Journal of Abnormal Psychology*, 87(5), 497–504. <https://doi.org/10.1037//0021-843x.87.5.497>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi kepustakaan mengenai landasan teori body image bagi perkembangan remaja. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Ripta, F., Siagian, M., Wau, H., Manalu, P., Kedokteran, F., Indonesia, U. P., & Utara, S. (2023). Persepsi body image dan status gizi pada remaja. *Body Image Perception And Nutritional Status On*, 19(1). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v>
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di sma negeri 5 samarinda. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4), 228–236. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i4.3520>
- Safitri, A. O., Novrianto, R., Kargenti, A., & Maretih, E. (2019). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. *Jurnal Psibernetika*, 12(2), 100–105.
- Senín-Calderón, C., Rodríguez-Testal, J. F., Perona-Garcelán, S., & Perpiñá, C. (2017). Body image and adolescence: A behavioral impairment model. *Psychiatry Research*, 248, 121–126. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.12.003>
- Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: a chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0>
- Sorrell, L. (2019). Body dissatisfaction : searching for a link between depressive symptoms, body image, and eating patterns.

- 
- Wahidah, W. (2018). Hubungan antara masa pubertas dengan perilaku diet pada remaja putri di sman 2 woha. *Palapa*, 6(1), 81–89. <https://doi.org/10.36088/palapa.v6i1.60>
- Wardle, J., Bellisle, F., Reschke, K., Steptoe, A., Davou, B., Lappalainen, R., & Fredrikson, M. (1997). Healthy dietary practices among european students. *Health Psychology*, 16(5), 443–450. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.16.5.443>
- Yosephin. (2012). Hubungan citra tubuh terhadap perilaku diet mahasiswi di salah satu fakultas dan program vokasi rumpun sosial humaniora universitas indonesia. *Fakultas Ilmu Keperawatan*.