

## ***BODY DISSATISFACTION DAN PERILAKU DIET: FENOMENA PADA WANITA DEWASA AWAL YANG OVERWEIGHT***

AYU NASTITI RISQI VANIASARI & TRIANA KESUMA DEWI

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Standar kecantikan sebagai konstruk sosial yang dibentuk masyarakat telah mengakibatkan fenomena seperti ketidakpuasan tubuh atau *body dissatisfaction* yang kemudian mendorong perilaku untuk mengubah pola makan melalui perilaku diet. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki fenomena *body dissatisfaction* dan perilaku diet khususnya pada perempuan *early adult* yang mengalami masalah *overweight* atau kelebihan berat badan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif *literature review* dengan mengumpulkan jurnal artikel dan sumber pendidikan sebagai data. Hasilnya diperoleh kesimpulan bahwa perempuan usia *early adult* yang mengalami kelebihan berat badan cenderung memiliki *body dissatisfaction* yang memunculkan perilaku diet.

**Kata kunci:** (*body dissatisfaction, overweight, perilaku diet*)

### **ABSTRACT**

Beauty standards as a social construct formed by society have resulted in phenomena such as *body dissatisfaction* which then encourages behavior to change eating patterns through dieting behavior. This study aims to investigate the phenomenon of *body dissatisfaction* and dietary behavior, especially in *early adult* women who experience *overweight* problems. This research uses a qualitative literature review method by collecting journal articles and educational sources as data. The results concluded that women in *early adulthood* who were *overweight* tended to have *body dissatisfaction* which gave rise to dieting behavior.

**Keywords:** (*body dissatisfaction, overweight, dietary behaviour*)

## **PENDAHULUAN**

Standar kecantikan masyarakat berkembang seperti *body image* dan prevalensi obesitas yang terus meningkat, muncul banyak ketidakpuasan atau *body dissatisfaction* dari wanita khususnya yang berada dalam usia *early adult* sehingga tidak jarang menggerakkan mereka untuk melakukan perubahan gaya hidup salah satunya melalui perilaku diet. Wanita umumnya menunjukkan tingkat ketidakpuasan atau *body dissatisfaction* dan kegelisahan yang lebih tinggi mengenai penampilan luar mereka dibandingkan dengan laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa norma atau ekspektasi masyarakat mengenai penampilan dapat memberikan tekanan yang lebih kuat pada wanita, yang menyebabkan ketidakpuasan yang lebih besar (Fischetti et al., 2020). Hasil penelitian dari Zayyani (2024) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet ( $r=-0.215$ ,  $p=0.002$ ). Penelitian lainnya yang membahas tentang fenomena *body image* dan *body dissatisfaction* dari wanita dewasa awal lainnya menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram. Semakin tinggi *social comparison* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* dan sebaliknya semakin rendah *social comparison* maka semakin rendah *body dissatisfaction* (Celine & Soetjningsih, 2024).

Sementara itu fenomena ini juga banyak ditemui pada subjek secara spesifik perempuan *early adult* yang mengalami kelebihan berat badan atau *overweight*. Penelitian ini mengungkap beberapa temuan yang menarik terkait dengan hubungan antara perbandingan *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan atau *overweight*, sebagian besar wanita *overweight* memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang sedang, namun masih terdapat sejumlah wanita yang mengalami tingkat ketidakpuasan yang tinggi atau sangat tinggi. Sebagian besar

wanita *overweight* memiliki tingkat perbandingan sosial yang sedang. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita *overweight*. Ini berarti semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang, semakin tinggi juga tingkat ketidakpuasan tubuh yang mereka alami, dan sebaliknya (Alifa & Rizal, 2020). Penelitian oleh Safitri & Rizal (2020) mendapati bahwa mayoritas remaja *overweight* yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki *body image* yang rendah, temuan ini juga menunjukkan adanya hubungan negatif antara *body image* dan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*, ini berarti semakin rendah *body image* seseorang, semakin tinggi *self confidence* yang dimilikinya, dan sebaliknya. Penelitian ini menyatakan bahwa *body image* dan *self confidence* memiliki hubungan yang saling mempengaruhi.

Temuan-temuan dari penelitian sebelumnya telah menyoroti pentingnya faktor perbandingan sosial dalam memengaruhi persepsi tubuh dan tingkat kepuasan seseorang terhadap tubuh mereka. Pemahaman lebih lanjut tentang *body dissatisfaction* dan perilaku diet yang secara khusus menargetkan kelompok demografi perempuan usia *early adult* yang mengalami *overweight* ini mungkin memiliki tantangan dan pengalaman yang unik dibandingkan dengan kelompok usia lain atau individu dengan berat badan yang normal.

## METODE

### *Literature Review*

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *literature review* atau kajian pustaka. Teknik *literature review* atau tinjauan pustaka merupakan teknik dalam metode penelitian kualitatif yang menggunakan analisis dan sintesis literatur sebelumnya yang sudah ada dengan cara mengidentifikasi, menantang, dan menyempurnakan teori yang sudah ada melalui pemeriksaan secara sistematis karya atau beberapa karya yang sudah ada (Kraus et al., 2022). Data dihimpun melalui berbagai sumber *data base* pendidikan, jurnal artikel yang tersedia secara daring, serta buku yang memiliki relevansi dengan topik penelitian. Kriteria yang digunakan pada sumber-sumber pustaka yang menjadi rujukan adalah artikel jurnal yang terbit diantara tahun 2019-2024 atau tidak lebih dari 5 tahun, baik yang menggunakan metode kuantitatif maupun kualitatif.

## HASIL PENELITIAN

**Tabel 1**

No.	Identitas Jurnal	Tujuan	Sampel	Metode/Alat Ukur	Hasil
-----	------------------	--------	--------	------------------	-------

1.	(Gusti Kumala Dewi & Esa Zilda Adriyanti, 2020) Hubungan <i>Body Image</i> Dan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri Di Smk Analis Kesehatan Tunas Medika.	Analisis hubungan persepsi <i>body image</i> dan perilaku diet dengan status gizi remaja putri di SMK Analis Kesehatan Tunas Medika Jakarta Timur.	96 siswi dengan sebanyak 50 siswi sedang menjalankan diet penurunan berat badan.	Kuantitatif non-eksperimental, dengan pendekatan <i>cross-sectional</i>	Sebagian besar responden (62%) memiliki status gizi normal dengan <i>body image</i> yang positif (64%), dan sebesar 70% responden menjalankan perilaku diet. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa <i>body image</i> memiliki hubungan signifikan dengan status gizi remaja ( <i>p value</i> : 0,000). Namun perilaku diet tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi ( <i>p value</i> : 0,127).
2.	(Novinda Dwi Zayyani & Tino Leonardi, 2024) Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Sikap Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Yang Mengikuti Konten <i>Fitspiration</i> Terhadap Perilaku Diet	Mengetahui hubungan antara persepsi citra tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten <i>fitspiration</i> .	195 wanita dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun.	Kuantitatif melalui kuesioner tertulis, telepon, dan wawancara personal	Terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet Terdapat hubungan negatif signifikan antara citra tubuh dan sikap wanita dewasa awal pengguna media sosial yang mengikuti konten <i>fitspiration</i> terhadap perilaku diet.

3.	(Suchi Fadhilah Safitri & Gumi Langerya Rizal, 2020) Hubungan <i>Body Image</i> dengan <i>Self Confidence</i> pada Remaja <i>Overweight</i> Yang Mengalami <i>Body Shaming</i> .	Melihat hubungan antara <i>body image</i> dengan <i>self confidence</i> pada remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i>	125 remaja berusia antara 14-22 tahun, dan remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i> minimal sebanyak tiga kali dari lingkungannya baik secara langsung maupun tidak langsung.	Kuantitatif dengan menggunakan skala <i>body image</i> dan uji korelasi <i>spearman</i>	Terdapat hubungan antara <i>body image</i> dengan <i>self confidence</i> pada remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i> , dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,0225 dan $p=0,023$ ( $p<0,05$ ). Remaja <i>overweight</i> yang mengalami <i>body shaming</i> memiliki <i>body image</i> yang negatif dan <i>self confidence</i> yang tinggi.
4.	(Ivana Manurung, 2021) Hubungan antara <i>Body Image</i> dan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal	Mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan perilaku diet pada wanita dewasa usia 20-40 tahun	92 wanita dewasa awal, berusia 20-40 tahun, sedang diet, dan memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh.	Kuantitatif dengan <i>Multidimensional Body Self-Regulations Questionnaire</i> (MBSRQ) untuk mengukur variabel <i>body image</i> dan perilaku diet untuk variabel perilaku diet.	Hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dan perilaku diet pada wanita dewasa awal. Dengan uji korelasi menunjukkan koefisien positif variabel <i>body image</i> dan perilaku diet. Hal ini menggambarkan bahwa <i>body image</i> yang dimiliki pada masa dewasa awal mempengaruhi perilaku diet.

5.	(Nadhira Aprilia Supriyadi & Endah Mastuti, 2023) Dampak <i>Body Image</i> pada Remaja Putri : <i>Literature Review</i>	Analisis penelitian-penelitian sebelumnya terkait dampak <i>body mage</i> pada remaja putri	-	Kualitatif dengan <i>narrative literature review</i> .	<i>Body image</i> memiliki beberapa dampak, ditemukan bahwa remaja putri yang memiliki <i>body image</i> negatif dapat memberi dampak meningkatnya risiko gangguan makan, rendahnya kepercayaan diri & <i>self-esteem</i> , meningkatnya perilaku konsumtif, dan rendahnya penerimaan diri.
6.	(Aina Nur Alifa & Gumi Langerya Rizal, 2020) Hubungan <i>Social Comparison</i> Dan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Wanita Yang Memiliki Kelebihan Berat Badan ( <i>Overweight</i> )	Menyelidiki hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan	101 wanita kelebihan berat badan yang ada di Provinsi Bengkulu.	Kuantitatif koreasional	Terdapat hubungan antara perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh pada wanita yang kelebihan berat badan
7.	(Celine & Christiana Hari Soetjningsih, 2024) <i>Social Comparison</i> dan <i>Body Dissatisfaction</i> Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram di Kota Salatiga	Mengetahui hubungan antara <i>social comparison</i> dengan <i>body dissatisfaction</i>	82 wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram di Kota Salatiga	Kuantitatif korelasional dengan menggunakan kuesioner skala <i>social comparison</i> dan skala <i>body dissatisfaction</i>	Terdapat hubungan positif antara <i>social comparison</i> dan <i>body dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal pengguna sosial media instagram. Semakin tinggi <i>social comparison</i> maka semakin tinggi <i>body dissatisfaction</i> dan sebaliknya semakin rendah <i>social comparison</i> maka semakin rendah <i>body dissatisfaction</i> .

8.	(Srinur Nilawati, 2023) Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat.	Menganalisis hubungan antara perilaku makan dan body image dengan status gizi mahasiswa putri keperawatan.	72 orang mahasiswi	Kuantitatif dengan teknik Cross Sectional	Terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku makan dan <i>body image</i> dengan status gizi pada mahasiswa putri keperawatan. Semakin baik responden menjalankan perilaku makan, maka status gizinya semakin baik. Semakin tinggi ketidakpuasan terhadap <i>body image</i> maka status gizinya semakin tidak normal ( <i>overweighth</i> atau obesitas)
9.	(Arif Rakhman, Dwi Budi Prastiani, Uswatun Khasanah, 2022) Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Pola Makan Remaja Putri	Menganalisis Hubungan <i>Body Image</i> dengan Pola Makan pada remaja putri di MAS Asy-Syafi'iyah Jatibarang Kabupaten Brebes.	101 Remaja putri	Kuantitatif korelasional dan pendekatan croos sectional. Menggunakan skala berdasarkan <i>Multidimentional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS)</i> dan kuesioner pola makan.	Terdapat hubungan yang signifikan antara <i>body image</i> dengan pola makan pada remaja putri di MAS Asy- Syafi'iyah Jatibarang.

10.	(Anggi Valentina Millenia & Afif Kurniawan, 2022) Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet	Mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet	98 partisipan dengan rentang usia 18-25 tahun	Kuantitatif eksplanatori dengan skala <i>Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale</i> (MBSRQ-AS) dan Skala Perilaku diet	Citra tubuh memiliki hubungan dengan sikap perempuan perilaku diet. Dengan hasil koefisien korelasi pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, dimana semakin tinggi citra tubuh negatif, semakin tinggi sikap terhadap perilaku diet yang akan dialami.
11.	(Meara H. Faw, Kenzie Davidson, Laura Hogan, Kayla Thomas, 2020) Corumination, diet culture, intuitive eating, and body dissatisfaction among young adult women.	Mengetahui hubungan antara koruminasi spesifik tubuh, ketidakpuasan tubuh, kualitas persahabatan, dan pola makan intuitif.	309 responden	<i>Mix methods investigation</i>	Terjadi peningkatan koruminasi terkait tubuh dikaitkan dengan meningkatnya ketidakpuasan tubuh dan penurunan intuisi makan. Kualitas hubungan dikaitkan dengan makan intuitif, dan makan intuitif dikaitkan secara negatif dengan ketidakpuasan tubuh. Hasil dari data kualitatif penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan mengalami percakapan yang berhubungan dengan tubuh dengan cara tertentu yang dapat mendorong pola perilaku dan percakapan yang tidak sehat.

12.	(Chanyuan Tang, Marita Cooper, Saihai Wang, Jianwen Song, Jinbo He, 2020) <i>The relationship between body weight and dietary restraint is explained by body dissatisfaction and body image inflexibility among young adults in China</i>	Mengetahui kemungkinan efek mediasi ketidakpuasan tubuh dan ketidakcocokan citra tubuh antara berat badan (indeks massa tubuh) dan pengendalian pola makan.	1.068 dewasa muda (563 perempuan dan 505 laki-laki) di Tiongkok	Kuantitatif dengan menggunakan skala <i>Eating Disorder Inventory and Three-Factor Eating Questionnaire</i> , <i>Body Image-Acceptance</i> , dan <i>Action Questionnaire</i> .	Terdapat ketidakpuasan tubuh dan ketidakfleksibelan citra tubuh sepenuhnya memediasi hubungan antara keduanya indeks massa tubuh dan pembatasan pola makan
13.	(Agustina Eka Dewi, IGAA Noviekayati, Amherstia Pasca Rina, 2020) <i>Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram</i>	Mengetahui adanya hubungan antara <i>social comparison</i> dengan kecenderungan <i>body dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal pengguna instagram	100 Wanita berusia 18-25 tahun pengguna aktif Instagram berdomisili di Surabaya.	Kuantitatif korelasional. Menggunakan kuesioner skala <i>body dissatisfaction</i> Rosen & Reiter dan skala <i>social comparison</i> Festinger	Terdapat hubungan positif yang signifikan antara <i>social comparison</i> dengan <i>body dissatisfaction</i> pada wanita dewasa awal pengguna instagram, yang menandakan semakin tinggi tingkat <i>social comparison</i> yang dilakukan oleh wanita dewasa awal maka semakin tinggi pula kecenderungan <i>body dissatisfaction</i> dan sebaliknya.
14.	(Kusuma Purbaningtyas & Yohana Wuri Satwika, 2021) <i>Hubungan Body Image Dengan Subjective Well Being Pada Perempuan Dewasa Awal Yang Mengalami Kelebihan Berat Badan.</i>	Mengetahui hubungan antara <i>body image</i> dengan <i>subjective well being</i> pada perempuan usia dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan.	100 perempuan berusia 20-30 dengan berat badan berlebih dengan indeks massa tubuh <sup>3</sup> 23, berdomisili di Surabaya	Kuantitatif korelasional. Instrumen yang digunakan yaitu skala <i>body image</i> dan skala <i>subjective well-being</i>	Terdapat hubungan yang positif antara <i>body image</i> dengan <i>subjective well-being</i> . Hasil penelitian ini bermakna bahwa semakin positif <i>body image</i> , maka semakin tinggi <i>subjective well-being</i> yang dimiliki perempuan kelebihan berat badan, begitu pun sebaliknya.



## DISKUSI

*Body dissatisfaction* merupakan sikap merasa tidak puas dengan kondisi atau bentuk tubuh yang dimiliki. *Body dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk pengaruh lingkungan seperti *social comparison* yang turut menyumbang fenomena *body dissatisfaction*. *Body image* yang terbangun secara negative merupakan sikap atau perasaan yang merasa tidak puas sehingga menyebabkan kecenderungan *body dissatisfaction*. Berdasarkan hasil tinjauan pustaka, terdapat hubungan positif antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada wanita, khususnya pada pengguna media sosial seperti Instagram. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Pedalino & Camerini (2022) yang menemukan bahwa menghabiskan waktu di Instagram dikaitkan dengan tingkat apresiasi tubuh yang lebih rendah, individu yang menghabiskan waktu di Instagram dapat membandingkan diri mereka secara tidak baik dengan *influencer* yang mereka ikuti, yang mengarah pada tingkat apresiasi tubuh yang lebih rendah.

Sementara itu pada fenomena perempuan usia *early adult* yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas menurut tinjauan pustaka didapati bahwa remaja *overweight* yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki *body image* negative, kemudian munculnya perilaku mengontrol pola makan atau perilaku diet sebagai perilaku makan yang baik berhubungan dengan *body image* yang positif dan sebaliknya, ketidakpuasan atau *dissatisfaction* terhadap *body image* berhubungan dengan status gizi yang tidak normal. Terdapat hubungan antara perilaku diet dan citra tubuh, meskipun perilaku diet tidak memiliki hubungan signifikan dengan status gizi, tetapi terdapat korelasi yang signifikan antara citra tubuh dan perilaku diet. Sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hubungan dua arah antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet, dimana ini sejalan dengan anggapan bahwa *body dissatisfaction* dapat menyebabkan individu mengadopsi perilaku makan yang membatasi atau perilaku diet. Baik remaja dari latar belakang budaya barat atupun timur yang berbeda ini dapat menunjukkan pola kognitif dan perilaku yang serupa terkait dengan *body dissatisfaction* dan kebiasaan makan (Zhang et al., 2024).

## SIMPULAN

Standar kecantikan masyarakat terutama dalam hal citra tubuh terus berkembang hingga menyebabkan meningkatnya *body dissatisfaction*, terutama pada wanita *early adult*. Wanita cenderung mengalami tingkat ketidakpuasan dan kegelisahan yang lebih tinggi terkait penampilan fisik mereka dibandingkan dengan laki-laki. Penggunaan media sosial, dikaitkan dengan penurunan apresiasi tubuh terutama melalui proses perbandingan sosial dengan *influencer*. Penelitian dengan menggunakan metode *literature review* ini mendapati bahwa terdapat hubungan dua arah antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet. *Body dissatisfaction* dapat mendorong individu untuk mengadopsi perilaku makan yang membatasi, sementara perilaku diet juga dapat memengaruhi persepsi terhadap citra tubuh. Pada mereka yang mengalami *overweight* cenderung memiliki *body image* yang negatif. Semakin tinggi tingkat perbandingan sosial yang dilakukan oleh seseorang, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan tubuh yang mereka alami. *Social comparison*, khususnya melalui media sosial, memiliki peran penting dalam membentuk *body dissatisfaction*. Temuan ini memiliki relevansi penting dalam pemahaman tentang kesehatan mental dan perilaku makan pada wanita *early adult*, terutama mereka yang mengalami *overweight*. Pemahaman ini dapat membantu dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan *body positivity* dan perilaku makan yang sehat.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah SWT atas berkat dan rahmatNYA penulis dapat menyelesaikan naskah ini. Tak lupa penulis turut mengucapkan terima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian berlangsung. Penulis juga

mengucapkan terima kasih banyak kepada ibu Triana Kesuma Dewi, M.Sc., Ph.D. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing dan membantu penulis dalam proses pembuatan penelitian ini.

#### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Ayu Nastiti Risqi Vaniasari dan Triana Kesuma Dewi tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

#### PUSTAKA ACUAN

- Alifa, A. N., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada wanita yang memiliki kelebihan berat badan (overweight). *Proyeksi*, 15(2), 110-119.
- Celine, C., & Soetjiningsih, C. H. (2024). Social Comparison dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Sosial Media Instagram di Kota Salatiga. *Innovative: Journal of Social Science Research*, 4(3), 3291-3300.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*.
- Faw, M. H., & Davidson, K. (2020). Corumination, diet culture, intuitive eating, and body dissatisfaction among young adult women. *Personal Relationship: WILEY*.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport & Exercise*, 15(2), 241-250. <https://doi.org/doi:10.14198/jhse.2020.152.01>
- Kraus, S., Breier, M., Lim, W. M., Dabic, M., Kumar, S., Kanbach, D., & Ferreira, J. J. (2022). Literature reviews as independent studies: guidelines for academic practice. *Review of Managerial Science*, 16(8), 2577-2595.
- Millenia, A. V., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Sikap Perempuan terhadap Perilaku Diet. *Berajah Journal*.
- Nilawati, S. (2023). Hubungan Antara Perilaku Makan Dan Body Image Dengan Status Gizi Mahasiswa Putri Keperawatan Universitas Putra Abadi Langkat. *Jurnal Multidisiplin Ilmu*.
- Pedalino, F., & Camerini, A. L. (2022). Instagram Use and Body Dissatisfaction: The Mediating Role of Upward Social Comparison with Peers and Influencers among Young Females. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19031543>
- Rakhman, A., Prastiani, D. B., & Khasanah, U. (2022). Hubungan Body Image dengan Pola Makan Remaja Putri. *Blantika Multidisciplinary Journal*.

- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan body image dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami body shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360-2367.
- Tang, C., Cooper, M., Wang, S., Song, J., & He, J. (2020). The relationship between body weight and dietary restraint is explained by body dissatisfaction and body image inflexibility among young adults in China. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*.
- Zayyani, N. D. (2024). *Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dengan Sikap Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Yang Mengikuti Konten Fitspiration Terhadap Perilaku Diet*. Doctoral disssertation Universitas Airlangga.
- Zhang, T., Wang, K., Gu, T., Zhang, Y., & Zhang, X. (2024). Body Dissatisfaction and Restricted Diet in Chinese Adolescents: A Longitudinal Analysis. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4003-4013. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/PRBM.S423196>