

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella*

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Penelitian ini dilakukan terhadap 106 orang subjek wanita dewasa awal di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala perilaku diet dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan spearman rho. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh wanita dewasa awal, dengan sumbangan efektif sebesar 71.4%. Implikasi penting bagi pengembangan intervensi psikologis dan program edukasi untuk mengelola ketidakpuasan tubuh secara lebih sehat.

Kata Kunci: Perilaku Diet, Ketidakpuasan Bentuk Tubuh, Wanita Dewasa Awal

Abstract

This study aims to determine the relationship between body shape dissatisfaction and diet behavior in early adult women. The research method used in this study is quantitative correlational. This study was conducted on 106 early adult female intake at Soegijapranata Catholic University, Semarang. The measuring instruments used in this study were the diet behavior scale and the body shape dissatisfaction scale. Data obtained were analyzed using Spearman's Rho. The results of this study shows that there is a significant positive relationship between diet behavior and body shape dissatisfaction in early adult women, with an effective contribution of 71.4%. An important implication for the development of psychological interventions and educational programs to manage body dissatisfaction in a healthier way.

Keywords: Dieting Behavior, Body Shape Dissatisfaction, Early Adult Woman

*Corresponding Author:

Messy Cosella
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata
Email: messycosella@gmail.com

Article History

Submitted: 28 April 2025
Accepted: 5 Agustus 2025
Available online: 29 Agustus 2025

PENDAHULUAN

Diet adalah perilaku yang sering diadopsi oleh individu untuk menurunkan berat badan. Hawks, Madanat, Smith, dan De La Cruz (2008) mengartikan diet sebagai perilaku yang mengatur dan mengontrol asupan makanan dengan tujuan menjaga atau mengurangi berat badan. Diet yang ideal, jika dilakukan sesuai anjuran ahli kesehatan, dapat memberikan manfaat tidak hanya pada penurunan berat badan tetapi juga pada kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Namun, terdapat pemahaman yang salah terkait diet, terutama pada wanita dewasa awal yang sering kali melakukan diet ketat dengan tujuan cepat dan mudah menjadi kurus tanpa berkonsultasi dengan dokter atau ahli gizi (Hawks et al., 2008). Hal ini menunjukkan bahwa diet bukan hanya sekadar mengurangi jumlah makanan, tetapi juga mengatur porsi dan kombinasi makanan yang dikonsumsi setiap hari. Kombinasi yang tepat berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah karbohidrat sebesar 40-60%, protein sebesar 5-15%, dan lemak sebesar 20-25% (Hardinsyah; Riyadi, H; Napitupulu, 2016).

Meiliana, Valentina, dan Retnaningsih (2018) mengungkapkan bahwa diet yang tidak dipahami dengan benar sering disalahartikan dan dapat menyebabkan perilaku tidak sehat, seperti puasa berlebihan, penggunaan obat diet tanpa anjuran, yang dapat berujung pada gangguan kesehatan seperti bulimia dan anoreksia. Diet yang salah juga berdampak

pada aspek biologis, psikologis, dan kognitif individu. Hawks et al (2008) menjelaskan bahwa diet yang tidak tepat dapat meningkatkan risiko obesitas dan mengganggu metabolisme tubuh, seperti perubahan siklus menstruasi dan peningkatan kadar kortisol yang dapat mempengaruhi kesehatan tulang.

Selain dampak biologis, diet ketat juga berdampak pada kesehatan psikologis, seperti peningkatan risiko depresi dan kecemasan. Furman (Meiliana et al., 2018) menegaskan bahwa perilaku diet mencerminkan kebiasaan makan dan jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi, serta perasaan individu terhadap makanan.

Diet yang ideal harus memenuhi kebutuhan tubuh setiap hari dan membantu mengatur asupan makanan dan minuman (Safitri, Novrianto & Maretih, 2020). Arnett (dalam Santrock, 2019) mendefinisikan dewasa awal sebagai transisi dari remaja ke dewasa, yang terjadi pada usia 18 hingga 25 tahun. Perilaku diet pada wanita dewasa awal berpengaruh signifikan terhadap kesehatan. Penelitian Luomala et al (2015) menunjukkan hubungan signifikan antara kualitas makanan yang dikonsumsi dan kesehatan individu yang sedang berdiet.

Namun, perilaku diet yang tidak sehat, seperti melewatkan makan utama dan mengganti sayuran dan buah dengan makanan berkalori tinggi, dapat menyebabkan masalah kesehatan yang lebih serius. Suranovic &

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

Goldfarb (2006) menunjukkan bahwa fokus hanya pada penurunan berat badan dapat menyebabkan siklus diet yang ekstrem dan tidak sehat, yang mempengaruhi kesehatan fisik dan psikologis individu.

Ketidakpuasan bentuk tubuh sering menjadi pemicu perilaku diet yang tidak sehat. Rosen dan Reiter (Savitri, 2021) menyebutkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat menyebabkan individu merasa malu dan rendah diri, terutama di lingkungan sosial. Grogan dan Mehan (2017) menambahkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan bagian dari citra tubuh negatif, yang sering kali dipicu oleh persepsi ideal yang tidak realistis yang dipromosikan oleh media.

Dalam skripsi ini, penulis merujuk pada beberapa penelitian terdahulu yang relevan dengan topik yang diangkat. Salah satu penelitian yang disebutkan adalah penelitian oleh Prima dan Sari (2013) yang menunjukkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet pada wanita dewasa awal, dengan nilai korelasi $r=0.456$ dan $p=0.000$ ($p<0.01$). Selain itu, penelitian oleh Savitri (2021) juga diacu, yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku diet. Penelitian-penelitian sebelumnya memberikan dasar yang kuat untuk penelitian ini yang menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dapat memicu perilaku diet, dan menegaskan pentingnya memahami hubungan ini dalam konteks psikologi wanita dewasa awal.

Pada penelitian Grogan dan Mehan (2017) menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi daripada pria. Pada penelitian Robertson (Aziz, 2020) sekitar 91% perempuan merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Survei yang dilakukan oleh Mental Health Foundation dan Yougov pada Maret 2019 terhadap 4505 orang dewasa awal di ditemukan satu dari lima orang dewasa (20%) merasa malu, lebih dari sepertiga (34%) merasa sedih atau rendah, dan 19% merasa jijik karena citra tubuh mereka (Mental Health Foundation, 2019).

Tidak hanya di luar negeri, di Indonesia juga terdapat penelitian yang serupa. Pada penelitian Margareta dan Rozali (2018) dari 45 subjek perempuan ditemukan bahwa 24 (53,3%) subjek memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh dan 21 (46,7%) memiliki kepuasan terhadap bentuk tubuh. Dari data global dan Indonesia yang telah dipaparkan sebelum dapat diketahui bahwa perempuan memiliki angka persentase yang lebih tinggi dalam mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh, sehingga memunculkan kekhawatiran akan timbul masalah kesehatan mental.

Ketidakpuasan bentuk tubuh menimbulkan banyak dampak negatif yang telah dibuktikan berdasarkan beberapa penelitian dan survey. Mental Health Foundation (2019) melakukan survey pada perempuan dewasa awal yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh ditemukan anoreksia dan bulimia nervosa. Kemudian pada penelitian ditemukan bahwa

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

ketidakpuasan bentuk tubuh mengakibatkan gangguan cemas, depresi, kesehatan mental, kesehatan fisik, gangguan fungsi psikososial, penyalahgunaan zat dan bahkan berkontribusi pada ide bunuh diri secara konsisten dari waktu ke waktu (Perkins & Brausch, 2019).

Wade (2020) menyelidiki hubungan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan pembicaraan negatif tentang tubuh. Namun, penelitiannya menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan. Wade (2020) berspekulasi bahwa hasilnya mungkin berbeda karena pembicaraan negatif tentang tubuh secara langsung lebih berpengaruh dibandingkan dengan yang dilakukan secara daring, seperti yang dia teliti melalui Facebook. Namun, penelitian ini mengonfirmasi adanya hubungan positif yang signifikan antara ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan pembicaraan negatif tentang lemak atau otot, yang mayoritas dilakukan melalui chatting di media sosial (75,0%). Ini menunjukkan bahwa tidak adanya hubungan signifikan dalam penelitian Wade (2020) tidak dapat diperkuat oleh hasil penelitian ini.

Rodgers (2016) menawarkan kebaruan dalam penelitian dengan memperkenalkan model teoretis terintegrasi yang menghubungkan kekhawatiran citra tubuh dan gangguan makan. Penelitian ini menekankan interaksi kompleks antara faktor psikologis, sosial, dan budaya yang memengaruhi hubungan tersebut. Dengan pendekatan multidisiplin, penelitian ini memberikan wawasan

lebih komprehensif tentang perkembangan kekhawatiran citra tubuh dan gangguan makan, terutama pada remaja.

Erikson (Papalia, Olds & Feldman, 2018) menyebutkan bahwa masa dewasa awal adalah masa penting untuk membentuk hubungan intim dan keluarga. Kebutuhan untuk memiliki penampilan fisik yang menarik sering kali mendorong wanita dewasa awal untuk melakukan diet dan olahraga berlebihan. Puspasari (2019) mengatakan bahwa tubuh ideal adalah dambaan semua orang, namun persepsi tubuh ideal sering kali tidak sesuai dengan realitas, yang dapat memicu citra tubuh negatif.

Dampak negatif dari ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet yang tidak sehat mencakup gangguan kesehatan fisik dan mental, seperti penggunaan obat-obatan diet yang berbahaya, operasi sedot lemak, dan gangguan makan (Papini et al., 2022). Oleh karena itu, penting untuk memahami perilaku diet dan dampaknya secara mendalam, serta memberikan edukasi yang tepat tentang diet sehat untuk mencegah konsekuensi negatif yang lebih jauh.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, penelitian ini ingin mengetahui apakah ada hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet wanita dewasa awal.

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif korelasional. Variabel penelitian terdiri dari perilaku diet wanita dewasa awal sebagai variabel terikat dan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai variabel bebas.

Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah wanita dewasa awal dengan rentang usia 18 sampai 25 tahun yang menempuh pendidikan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang angkatan 2021. Adapun kriteria populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi aktif dan tidak sedang dalam masa cuti. Sampel yang diambil terdiri dari 106 orang subjek wanita dewasa awal yang memenuhi kriteria populasi yang telah ditentukan. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik nonprobability sampling yakni accidental sampling.

Metode pengumpulan data menggunakan metode skala. Ada dua skala yang digunakan yaitu skala perilaku diet wanita dewasa awal dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Skala perilaku diet wanita dewasa awal disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Safitri, dkk (2020) dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh disusun berdasarkan aspek yang dikemukakan Cooper, Taylor, dan Fairburn (1987). Model penskalaan yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari lima alternatif jawaban sangat sering (SS), sering (S), kadang-kadang (K), pernah (P), tidak pernah (TP).

Uji validitas skala penelitian menggunakan korelasi product moment yang dikoreksi dengan part whole, skala perilaku diet wanita dewasa awal memiliki nilai koefisien validitas dalam rentang $r_{it} = .781 - .901$ dan skala ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki nilai koefisien validitas dalam rentang $r_{it} = .792 - .896$ dengan taraf signifikansi 5%. Dari uji reliabilitas dengan menggunakan program SPSS versi 25, skala ketidakpuasan bentuk tubuh terdiri dari 16 terbukti reliabel ($\alpha = .978$). Salah satu contoh item skala ketidakpuasan bentuk tubuh adalah "saya merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuh saya". Skala perilaku diet wanita dewasa awal terdiri dari 12 item dan sudah teruji reliabel ($\alpha = .972$). Salah satu contoh item skala perilaku diet wanita dewasa awal adalah "saya akan mengurangi porsi makan ketika berat badan saya bertambah". Analisis yang digunakan menggunakan korelasi Spearman's Rho untuk menguji hipotesis penelitian

HASIL

Penelitian dilakukan terhadap 106 mahasiswi Universitas Katolik Soegijapranata. Mereka berasal dari 10 fakultas yaitu, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Psikologi, Fakultas Hukum dan Komunikasi, Fakultas Ilmu Komputer, Fakultas Teknologi Pertanian, Fakultas Bahasa dan Seni, Fakultas Arsitektur dan Desain, Fakultas Kedokteran, Fakultas Teknik, Fakultas Ilmu dan Teknologi Lingkungan.

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

Peneliti melakukan perhitungan uji asumsi pada data uji. Uji asumsi sendiri terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas. Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji One Sample Kolmogorov-

Smirnov dan diperoleh hasil untuk data perilaku diet tidak normal ($p = .005$), begitu pula dengan data ketidakpuasan bentuk tubuh ($p = .001$). Berdasarkan hasil uji asumsi maka data dianalisis menggunakan Spearman's Rho.

Tabel 1
Uji Hipotesis

Ketidakpuasan Bentuk Tubuh	Perilaku Diet Wanita Dewasa Awal
	$r = .845^{**}$

$**p < .01$

Berdasarkan uji korelasi spearman didapatkan hubungan positif sangat signifikan antara perilaku diet dengan ketidakpuasan bentuk tubuh ($r = .845$, $p = .000$). Dari penelitian ini didapatkan sumbangan efektif ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet 71,4% . Sumbangan ini besar karena efektif perilaku diet dipengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh. Sisanya 28,6% dipengaruhi oleh faktor lain.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang kuat antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet. Semakin tinggi ketidakpuasan seseorang terhadap bentuk tubuhnya, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan diet, dan sebaliknya. Implikasi teoritis dari temuan ini sangat signifikan. Hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki hubungan positif dengan perilaku diet. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Salvitri (2021), yang menemukan hubungan signifikan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku

diet pada wanita. Temuan ini juga sejalan dengan penelitian oleh Prima dan Sari (2013), yang menunjukkan adanya hubungan positif antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan perilaku diet pada wanita dewasa awal.

Temuan ini menjawab beberapa inkonsistensi dalam literatur sebelumnya dengan memberikan bukti kuat mengenai hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet. Penelitian ini memperkuat pemahaman bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh adalah salah satu faktor utama yang memicu perilaku diet. Berdasarkan data penelitian, responden yang merasa sangat khawatir tentang bentuk tubuh mereka cenderung sering mengurangi porsi makan ketika berat badan mereka bertambah. Hal ini menunjukkan adanya usaha kognitif dalam menilai dan mempertimbangkan perilaku makan yang baik untuk melawan nafsu makan.

Kontribusi utama penelitian ini terhadap literatur yang ada adalah penegasan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh memiliki sumbangan efektif sebesar 71,4% terhadap perilaku diet. Ini menunjukkan bahwa perilaku

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

diet sangat dipengaruhi oleh ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, yang juga didukung oleh penelitian Whyte dan Finday (Savitri, 2021). Sisa 28,6% dipengaruhi oleh faktor lain seperti gejala psikiatri seperti depresi dan kecemasan, yang juga dapat memicu perilaku diet.

Namun, penelitian ini memiliki beberapa limitasi yang perlu dicatat. Pertama, penelitian ini hanya dilakukan pada wanita dewasa awal sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke kelompok usia atau jenis kelamin lain. Kedua, penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional, sehingga tidak dapat menyimpulkan hubungan sebab-akibat secara definitif. Limitasi ini harus diperhatikan dalam interpretasi dan penerapan hasil penelitian ini di masa mendatang.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yaitu saat ketidakpuasan bentuk tubuh tinggi maka perilaku diet yang dilakukan juga tinggi, dan sebaliknya. Adapun saran yang dapat diberikan yaitu; bagi subjek penelitian dapat menerima bentuk tubuh yang dimiliki saat ini dan dapat mengetahui kategori badan dalam golongan normal, kurang, berlebih atau obesitas dengan menghitung indeks masa tubuh (IMT) yaitu $IMT = \text{berat badan (kg)} : [\text{tinggi badan (m)} \times \text{tinggi badan (m)}]$. Subjek melakukan diet dengan tujuan untuk kesehatan tubuh. Melakukan diet sehat dan berolahraga agar berdampak baik

bagi tubuh seperti menjaga kesehatan tulang, sendi, jantung, dsb; bagi peneliti selanjutnya mempertimbangkan untuk menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, atau memperbesar ukuran sampel sehingga data yang diperoleh dapat terdistribusi secara normal. Jika memungkinkan, gunakan juga uji statistik yang tidak memerlukan asumsi distribusi normal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aziz, A. A. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Tingkat Depresi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. L. in P. P., J. Taylor B.Sc. Research Student, M., Cooper Ph.D. D.Phil., D. P. C. P. Z., & G. Fairbum M.D. M.A., M. P. M. R. C. P. W. T. S. L. C. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494.
- Dewi, R. K., & Dianovinina, K. (2022). Perempuan Dan Depresi: Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 17(1), 89-99.
- Grogan, S., & Mehan, J. (2017). Body image after mastectomy: A thematic analysis of younger women's written accounts. *Journal of Health Psychology*, 22(11), 1480–1490. <https://doi.org/10.1177/1359105316630137>
- Hardinsyah; Riyadi, H; Napitupulu, V. (2016). *Kecukupan energi, protein, lemak dan karbohidrat* (Vol. 1, p. 26).
- Hawks, S. R., Madanat, H., Smith, T. S., & De La Cruz, N. (2008). Classroom

HUBUNGAN ANTARA KETIDAKPUASAN BENTUK TUBUH DENGAN PERILAKU DIET WANITA DEWASA AWAL

Messy Cosella

- approach for managing dietary restraint, negative eating styles, and body image concerns among college women. *Journal of American College Health*, 56(4), 359–366. <https://doi.org/10.3200/JACH.56.44.359-368>
- Luomala, H., Jokitalo, M., Karhu, H., Hietaranta-Luoma, H. L., Hopia, A., & Hietamäki, S. (2015). Perceived health and taste ambivalence in food consumption. *Journal of Consumer Marketing*, 32(4), 290–301. <https://doi.org/10.1108/JCM-11-2014-1233>
- Margaretta, A., & Rozali, Y. A. (2018). Perbedaan body image ditinjau dari jenis kelamin pada anggota club hatch fitness center. *Falkultas Psikologi Universitas Esa Unggul E-Journal*, 9(3), 1–10.
- Meiliana, Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa. *Jurnal PRAXIS*, 1(1), 49–62.
- Mental Health Foundation. (2019). Diambil kembali dari Mental Health Foundation: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/body-image-report/intro>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2018). *Human development. McGraw-Hill Education*.
- Papini, N. M., Jung, M., Cook, A., Lopez, N. V., Ptomey, L. T., Herrmann, S. D., & Kang, M. (2022). Psychometric properties of the 26-item eating attitudes test (EAT-26): an application of rasch analysis. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00580-3>
- Perkins, N. M., & Brausch, A. M. (2019). Body dissatisfaction and symptoms of bulimia nervosa prospectively predict suicide ideation in adolescents. *International Journal of Eating Disorders*, 52(8), 941–949. <https://doi.org/10.1002/eat.23116>
- Puspasari, L. (2019). Body Image dan Bentuk Tubuh Ideal, Antara Persepsi dan Realitas. *Buletin Jagadhdita*, 1(3), 1-4.
- Primal, E., & Salri, E. P. (2018). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kecenderungan Perilaku Diet Pada Remaja Putri | Primal | Jurnal Psikologi Integratif. *Pesikologi Integratif*, 1, 17–30. <http://ejournal.uin-sukal.ac.id/isoshum/PI/article/view/260/241>
- Rodgers, R. F. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part II: An Integrated Theoretical Model. *Adolescent Research Review*, 1(2), 121–137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>
- Savitri, Y. (2021). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dan perilaku diet pada remaja putri. *Skrripsi Psikologi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, 3(6), 100–105. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v12i2.1673>
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development (7th ed.)*. McGraw-Hill Higher Education.
- Suranovic, S. M., & Goldfarb, R. S. (2006). A Behavioral Model of Cyclical Dieting. *Advances in Health Economics and Health Services Research*, 17(June), 49–78. [https://doi.org/10.1016/S0731-2199\(06\)17003-X](https://doi.org/10.1016/S0731-2199(06)17003-X)
- Wade, A. (2016). The impact of exposure to fat talk and fat talk challenging through social media on women. (Disertasi Dipublikasikan). Department of Psychology and Philosophy Texas Woman's University, Texas.