

Body Image Disturbance and Eating Disorder pada Atlet dan Non Atlet Wanita Member Club Fitness

Suci Marta Dewi^{1*}, Anna Noordia², Yetty Septiani Mustar³, Indra Himawan Susanto⁴

¹⁻⁴ Universitas Negeri Surabaya, Indonesia

Alamat: Jl. Lidah Wetan, Lidah Wetan, Kec. Lakarsantri, kota Surabaya, Jawa Timur 60213

Korespondensi penulis: suci.21026@mhs.unesa.ac.id *

Abstract. *This study aims to identify and compare the prevalence of eating disorders and body image disturbances among female athletes and non-athlete members of fitness clubs. Given the rising societal emphasis on physical appearance and performance, young women are increasingly exposed to unrealistic body ideals, potentially increasing the risk of psychological issues such as body dissatisfaction and disordered eating behaviors. The research employed a descriptive quantitative design involving 100 women aged 18–25 years, consisting of 50 athletes actively participating in competitive sports and 50 non-athletes who regularly attend fitness clubs for general health purposes. Data were collected using two standardized instruments: the Body Image Concern Inventory (BICI) to assess levels of body image disturbance, and the SCOFF questionnaire to screen for symptoms of eating disorders. Results indicated that 34% of female athletes reported high levels of body image disturbance, compared to only 2% of non-athletes. Additionally, symptoms of eating disorders were present in 54% of athletes, while 14% of non-athletes showed similar tendencies. Statistical analyses using Mann-Whitney U and independent samples t-tests confirmed a significant difference between the two groups ($p < 0.05$), suggesting that athletes may be at a higher risk for developing these psychological issues. These findings underscore the psychological pressures faced by female athletes, who are often required to maintain specific body standards to meet performance expectations. The study highlights the urgent need for preventive measures, including psychological support services and educational interventions that promote healthy body image and eating habits. Implementing such programs in both sports and general fitness environments can help reduce the prevalence of these disorders and foster a healthier relationship with body image among young women.*

Keywords: *Athletes, body image, eating disorder, non-athletes, SCOFF*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan membandingkan prevalensi gangguan makan dan citra tubuh di antara atlet wanita dan anggota non-atlet klub kebugaran. Mengingat meningkatnya penekanan masyarakat pada penampilan fisik dan kinerja, wanita muda semakin terpapar pada ideal tubuh yang tidak realistis, yang berpotensi meningkatkan risiko masalah psikologis seperti ketidakpuasan tubuh dan perilaku makan yang tidak teratur. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif deskriptif yang melibatkan 100 wanita berusia 18-25 tahun, yang terdiri dari 50 atlet yang aktif berpartisipasi dalam olahraga kompetitif dan 50 non-atlet yang secara teratur menghadiri klub kebugaran untuk tujuan kesehatan umum. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen standar: Body Image Concern Inventory (BICI) untuk menilai tingkat gangguan citra tubuh, dan kuesioner SCOFF untuk menyaring gejala gangguan makan. Hasil menunjukkan bahwa 34% atlet wanita melaporkan tingkat gangguan citra tubuh yang tinggi, dibandingkan dengan hanya 2% non-atlet. Selain itu, gejala gangguan makan hadir pada 54% atlet, sementara 14% non-atlet menunjukkan kecenderungan serupa. Analisis statistik menggunakan uji Mann-Whitney U dan uji t sampel independen mengonfirmasi perbedaan signifikan antara kedua kelompok ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa atlet mungkin berisiko lebih tinggi mengalami masalah psikologis ini. Temuan ini menggarisbawahi tekanan psikologis yang dihadapi atlet wanita, yang seringkali dituntut untuk mempertahankan standar tubuh tertentu demi memenuhi ekspektasi performa. Studi ini menyoroti kebutuhan mendesak akan langkah-langkah pencegahan, termasuk layanan dukungan psikologis dan intervensi edukatif yang mendorong citra tubuh dan kebiasaan makan yang sehat. Penerapan program semacam itu di lingkungan olahraga dan kebugaran umum dapat membantu mengurangi prevalensi gangguan ini dan menumbuhkan hubungan yang lebih sehat dengan citra tubuh di kalangan wanita muda.

Kata kunci: *Atlet wanita, body image, eating disorder, non-atlet, SCOFF*

1. LATAR BELAKANG

Keindahan tubuh merupakan sebagian maksud yang mau diraih oleh banyak perempuan. Selain krusial untuk tetap menarik, daya tarik fisik bisa memfasilitasi seorang wanita saat membangun interaksi bersama orang lain. (Adindi, 2020). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih sering menilai diri mereka tidak sesuai dengan berat badan ideal dibandingkan laki-laki (Wati dan Sumarmi, 2017). Bagi banyak wanita, penampilan fisik merupakan salah satu sumber utama kepercayaan diri. Tekola *et al.*, (2024), menemukan bahwa sekitar 15,6% Wanita muda dan 10% remaja pria menduga kurang senang terhadap penampilan fisiknya. Temuan ini diperkuat oleh penelitian oleh Latiff, Muhamad and Rahman (2018), bahwa sekitar 17% Wanita muda mendapati frustasi pada citra badannya, jauh lebih tinggi jika disetarakan atas hanya 7% pada cowo muda. Tekanan terhadap penampilan tidak hanya dialami oleh remaja secara umum, tetapi juga oleh atlet. Saat ini, salah satu faktor yang dapat meningkatkan risiko munculnya gangguan citra tubuh pada atlet adalah tekanan sosial yang dapat menimbulkan kecemasan, terutama dari pelatih yang menuntut pencapaian bentuk tubuh tertentu (Bjornsen and O'Connor, 2025). Di sisi lain, anggota klub kebugaran wanita atau non-atlet juga menghadapi tekanan sosial yang tidak kalah kuat, terutama yang berasal dari ekspektasi media sosial dan budaya populer mengenai tubuh ideal (Prichard & Tiggemann, 2008). Hal ini meningkatkan risiko *self-objectification*, yaitu kecenderungan untuk memandang tubuh berdasarkan nilai estetis yang dinilai oleh orang lain (Moradi & Huang, 2008).

Ketidakpuasan pada bentuk tubuh serta berat badan, diet ketat yang berkepanjangan, serta rendahnya rasa harga diri dan kontrol diri dapat menyebabkan pada tidak bagus bagi kesehatan, seperti pola makan yang ekstrem, latihan berlebihan, atau konsumsi suplemen yang berbahaya untuk mencapai tubuh ideal (Suarya, Immanuel dan Gagahriyanto, 2023).

Berlandaskan uraian di atas bisa ditegaskan jika gangguan penilaian diri (*body image disturbance*) dan gangguan makan (*eating disorder*) merupakan isu penting yang tidak hanya berdampak pada remaja perempuan secara umum, tetapi juga pada kelompok perempuan yang aktif secara fisik, seperti atlet dan anggota klub kebugaran. Belum banyak studi yang secara bersamaan memetakan fenomena *body image disturbance* dan *eating disorder* pada dua kelompok ini di Indonesia dimana membandingkan dua kelompok wanita aktif fisik dengan karakteristik tekanan sosial yang berbeda. Atlet menghadapi tuntutan performa dan citra tubuh dalam konteks kompetitif, sedangkan anggota klub kebugaran lebih banyak terdorong oleh keinginan personal untuk tampil sesuai standar estetika yang dipromosikan media. Sebab itu pengkaji tertarik guna memahami apakah atlet perempuan dan *member* wanita *club fitness*

mendapat masalah penilaian tubuh (*body image disturbance*) dan masalah perilaku makan (*eating disorder*).

2. KAJIAN TEORITIS

Menurut Ningsih, Hudaniah dan Rokhmah (2023), *body image* disebut juga Persepsi tubuh, yang mencakup sikap serta pandangan mengenai berat dan bentuk badannya, dikenal sebagai citra tubuh. Sedangkan pendapat Jannah, Minarni dan Saudi (2023), Gambaran fisik adalah refleksi yang rumit yang menunjukkan cara pandang, pemikiran, dan perasaan seseorang terhadap tubuh mereka sendiri serta mengevaluasi tubuh mereka dalam aspek positif maupun negatif. Puspasari (2019), mengemukakan citra tubuh adalah bagaimana seseorang menilai bentuk fisiknya. Citra tubuh mencerminkan bagaimana seseorang memandang atau membayangkan tubuhnya sendiri, serta bagaimana ia merasa tubuhnya dilihat oleh orang lain (León *et al.*, 2021). Terdapat beberapa faktor yang bisa memperdampak penilaian dirinya, anggapan dan evaluasi orang lain pada penampilannya. Menurut beberapa ahli, berbagai aspek berperan dalam membentuk persepsi seseorang terhadap tubuhnya. Manangkabo *et al.*, (2021) menjelaskan terdapat unsur membekas pada *body image* ialah : peningkatan, sosiokultural, dan persepsi. Sedangkan menurut Alfian, Abdullah and Nurjannah (2021), terdapat 5 faktor yang mempengaruhi yaitu: budaya, media massa, jenis kelamin, usia, agama.

Tingkat kepuasan terhadap tubuh dapat bervariasi berdasarkan kelompok usia dan jenis kelamin. Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh paling tinggi ditemukan pada remaja, dewasa awal, dan khususnya pada perempuan (Sunartio, Sukanto dan Dianovinina, 2012). Distorsi citra tubuh, ketidakpuasan yang mendalam terhadap penampilan fisik, serta rasa takut berlebihan akan penambahan berat badan atau menjadi gemuk adalah karakteristik umum dari gangguan makan, seperti *anorexia nervosa* (AN). Ketidakpuasan terhadap tubuh dan distorsi citra tubuh sering dianggap sebagai faktor risiko utama dalam berkembangnya perilaku makan yang terganggu.

Gangguan perilaku makan merupakan kondisi yang mempengaruhi kebiasaan makan seseorang, baik dalam bentuk konsumsi makanan yang berlebihan maupun asupan yang sangat sedikit (Puspita, Lestari dan Andayani, 2024). Sebagai gangguan psikologis sekaligus medis, kondisi ini ditandai saat cara makan yang tidak sehat dan karakteristik psikologis yang berkaitan dengan persepsi tubuh serta berat badan. Terdapat beberapa bentuk gangguan perilaku makan, yaitu sebagai berikut: 1) *anorexia nervosa*; 2) *bulimia nervosa*; 3) *binge eating disorder* (bed) *anorexia nervosa* adalah gangguan makan yang ditandai dengan perilaku membatasi asupan makanan secara berlebihan (Bondan Palestin, 2022). Sedangkan *Bulimia*

nervosa, ialah masalah makan yang dijumpai saat cara makan berlebih disertai oleh tindakan kompensasi, seperti memuntahkan makanan, berpuasa, atau mengerjakan kegiatan fisik berlebihan untuk mengurangi asupan kalori yang dikonsumsi (Putri dan Zulaikha, 2024). Berbeda secara signifikan dari *anorexia*, *Binge Eating Disorder* (BED) ialah masalah sikap makan yang dicirikan pada konsumsi makanan atas total yang sangat berlebihan secara cepat. Penderita BED cenderung tidak membatasi asupan makanan, melainkan makan secara kompulsif tanpa memperhatikan rasa kenyang atau lapar (Goutama, 2016).

Olahraga ialah kegiatan fisik punya maksud mengembangkan kesehatan. Olahraga merupakan kegiatan fisik bermaksud guna mengembangkan kebugaran jasmani serta kesehatan mental dan fisik (Mutohir & Pramono 2021). Partisipasi dalam olahraga terbukti bisa mengurangi tekanan mental, stres, rasa cemas, serta mengembangkan rasa percaya diri, energi, kemampuan berkonsentrasi, dan mutu tidur. (Fevrianti dan Ediyono, 2023). Menurut Mulyaningsih *et al.*, (2023), menyebutkan adanya hubungan antara aktivitas olahraga dan gangguan citra tubuh, khususnya pada perempuan. Hal ini disebabkan perempuan lebih rentan terhadap gangguan citra tubuh karena lebih fokus pada penampilan fisik mereka.

Olahraga tidak selalu dilakukan untuk tujuan kesehatan, melainkan juga untuk membuat fisik ideal serta menurunkan berat tubuhnya. Prameswari (2020), juga menambahkan jika seseorang yang frustrasi pada bentuk fisiknya mereka cenderung melakukan olahraga dengan intensitas yang lebih tinggi. Kong dan Harris (2015) menyatakan bahwa atlet wanita berisiko tinggi mengalami gangguan makan karena tekanan performa. Selain itu, Prichard dan Tiggemann (2008) juga mengungkapkan bahwa wanita yang aktif di pusat kebugaran terpapar tekanan idealisasi tubuh dari media sosial dan lingkungan. Oleh karena itu, membandingkan atlet dan non-atlet dapat memberikan pemahaman lebih dalam terhadap *body image* dan *eating disorder* pada dua kelompok yang berbeda.

3. METODE PENELITIAN

Riset ini memakai teknik kuantitatif beserta jenis studi deskriptif komparatif. Metode ini dipilih karena penelitian bertujuan untuk menggambarkan dan membandingkan tingkat gangguan citra tubuh (*body image disturbance*) dan gangguan perilaku makan (*eating disorder*) pada dua kelompok berbeda, yaitu atlet wanita dan non-atlet wanita yang menjadi anggota klub kebugaran. Desain yang digunakan ialah *cross-sectional*, di mana informasi dihimpun pada satu waktu tertentu tanpa intervensi atau perlakuan khusus terhadap responden.

Populasi pada riset ini ialah wanita berusia 18 hingga 25 tahun yang tergolong sebagai atlet dan non-atlet di wilayah Surabaya. *Purposive sampling* ialah pendekataan pengambilan sampel saat sampel dipilih berlandaskan standar yang telah ditetapkan oleh pengkaji. Kriteria inklusi dalam penelitian ini mencakup: (1) perempuan; (2) berada dalam rentang usia 18–25 tahun; dan (3) aktif melakukan aktivitas olahraga secara rutin. Jumlah sampel yang dianalisis dalam penelitian ini dengan total 100 orang, mencakup 50 atlet dan 50 non-atlet. Atlet merupakan mahasiswi Universitas Negeri Surabaya dari cabang olahraga judo, bola voli, sepak bola, dan floorball. Sedangkan kelompok non-atlet merupakan anggota *student member* dari Atlas Sport Club Surabaya.

Pengumpulan data dilakukan dengan metode survei melalui pengisian kuesioner secara daring menggunakan platform Google Form. Sarana studi mencakup 3 aspek, yaitu kuesioner sosiodemografi berisi informasi dasar mengenai responden, kuesioner *Body Image Concern Inventory* (BICI) terdiri dari 19 item dan diadaptasi dari Littleton dan Breittkopf (2008). Instrumen ini mengukur berbagai aspek ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, dengan rentang skor 19–95. Skor dikategorikan sebagai berikut: 19–44 (baik), 45–71 (sedang), dan 72–95 (buruk), dan kuesioner *Sick, Control, One, Fat, Food* (SCOFF) terdiri dari lima pertanyaan dengan pilihan jawaban "ya" dan "tidak".

Informasi yang telah dihimpun diolah memakai alat perangkat lunak SPSS versi 23. Untuk pengujian statistik, dilakukan uji normalitas untuk mengetahui distribusi data serta uji homogenitas guna menjamin konsistensi varians di antara kelompok. Setelah itu, data yang mengikuti distribusi normal diperlakukan dengan *independent sample t-test*, sedangkan data yang tidak mengikuti distribusi normal dianalisis dengan *Mann-Whitney U test*.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan di *Atlas Sport Club* Surabaya dan Universitas Negeri Surabaya selama bulan Maret hingga April 2025. Metode akumulasi data dikerjakan secara daring memakai Google Form, yang terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner sosiodemografi, *Body Image Concern Inventory* (BICI), dan *Sick, Control, One, Fat, Food* (SCOFF). Berlandaskan riset yang dilakukan, didapatkan hasil sebagai berikut:

1. Kuesioner Sosiodemografi

Penelitian ini melibatkan total 110 responden yang mengisi kuesioner secara daring melalui *Google Form*. Namun, setelah dilakukan penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, sebanyak 10 responden tidak memenuhi syarat, yang terdiri dari 4 atlet dan 6

non-atlet. Ketidaksesuaian tersebut meliputi kriteria usia, dan status keaktifan olahraga. Dengan demikian, jumlah akhir sampel yang dianalisis adalah 100 responden, masing-masing terdiri dari 50 orang atlet dan 50 orang non-atlet.

Hasil analisis deskriptif terhadap ciri partisipan memaparkan bahwa sebagian besar individu yang berpartisipasi berada dalam usia 21 hingga 23 tahun, baik dalam kelompok atlet 46% maupun non-atlet 40%. Hal ini menegaskan jika sebagian besar partisipan berada pada fase dewasa awal, yang merupakan masa identitas dan pencarian penerimaan sosial, termasuk dalam hal penampilan fisik. Selain itu, seluruh responden merupakan perempuan 100% karena penelitian ini hanya meneliti gangguan citra tubuh dan gangguan makan pada perempuan. Pada karakteristik tinggi badan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tinggi antara 151–160 cm yaitu 46% atlet dan 44% non-atlet. Untuk kategori berat badan, responden non-atlet didominasi oleh kelompok 40–50 kg sebanyak 38%, sedangkan atlet lebih banyak pada kategori 51–60 kg (42%).

Berdasarkan data *Indeks Massa Tubuh* (IMT), diperoleh hasil bahwa pada kelompok atlet, mayoritas responden punya status gizi normal 58%, sementara 16% tergolong berat badan kurang dan 26% berat badan berlebih. Sebaliknya, pada kelompok non-atlet, status gizi menunjukkan proporsi berat badan berlebih 28% dan obesitas 6% lebih tinggi, dengan 48% responden memiliki status gizi normal dan 18% berat badan kurang. Responden atlet berasal dari berbagai cabang olahraga, yaitu judo 26%, bola voli 28%, sepak bola 24%, dan floorball 22%. Keempat cabang ini memiliki karakteristik fisik dan tuntutan performa yang berbeda, yang secara teoritis dapat memengaruhi persepsi tubuh dan kebiasaan makan para atlet.

Pada aspek frekuensi latihan, kelompok atlet didominasi oleh individu yang berlatih 5–6 kali per minggu 48% dan setiap hari 22%, sedangkan mayoritas non-atlet hanya berlatih 1–2 kali per minggu 82%.

Tabel 1. Kuesioner Sosiodemografi

Karakteristik Responden	Mahasiswa N=110			
	Atlet		Non Atlet	
	N=54		N=56	
	n	%	n	%
Usia				
18-20 tahun	18	36	22	44
21-23 tahun	23	46	20	40
23-25 tahun	9	18	8	16

Jenis kelamin				
Perempuan	50	100	50	100
Tinggi Badan				
140-150 cm	6	12	7	14
151-160 cm	23	46	22	44
161-170 cm	21	42	21	42
Berat Badan				
40-50 kg	15	30	19	38
51-60 kg	21	42	16	32
61-70 kg	11	22	11	22
71-80 kg	3	6	2	4
IMT				
BB kurang	8	16	9	18
Normal	29	58	24	48
BB berlebih	13	26	14	28
Obesitas	0	0	3	6
Cabang Olahraga				
Judo	13	26	0	0
Bola Voli	14	28	0	0
Sepak Bola	12	24	0	0
Floorball	11	22	0	0
Frekuensi latihan				
1-2 kali seminggu	6	12	41	82
3-4 kali seminggu	9	18	6	12
5-6 kali seminggu	24	48	2	4
Setiap Hari	11	22	1	2

2. *Body Image Concern Inventory*

Berdasarkan tabel 2 pada kuesioner *Body Image Concern Inventory* (BICI) terlihat bahwa tingkat kekhawatiran terhadap penampilan tubuh bervariasi antara kelompok atlet dan non-atlet. Terkait dengan persepsi tidak puas terhadap penampilan diri mayoritas non-atlet menjawab "kadang-kadang" sebanyak 60%, sementara 32% atlet menjawab "selalu". Dalam pernyataan "menghabiskan banyak waktu di depan cermin", 42% atlet menjawab "selalu", dibandingkan dengan 0% pada non-atlet, yang mengindikasikan

bahwa atlet lebih terobsesi dalam memeriksa penampilan diri. Atlet menjawab “sering” merasa malu dengan beberapa bagian pada tubuh sebanyak 30% dibandingkan dengan non atlet yang hanya 18%. Selalu memeriksa kekurangan dalam penampilan mayoritas atlet menjawab “selalu” sebanyak 36% dan non atlet menjawab “kadang-kadang” sebanyak 40%. Namun kebanyakan dari atlet dan non atlet tidak pernah merasa malu untuk keluar kamar atau rumah karena penampilan yaitu sebanyak 30% atlet dan 70% non atlet, serta 76% non-atlet tidak pernah menghindari melihat penampilan di cermin, dibandingkan hanya 40% pada atlet.

Berikutnya dalam hal kepedulian terhadap pendapat orang lain dapat dilihat non atlet terkadang merasa orang lain berbicara negatif tentang penampilan yang dimiliki, sebanyak 48% lebih tinggi dibandingkan atlet yang hanya 42%. Sebanyak 38% atlet menjawab "selalu" mencari kepastian dari orang lain tentang penampilan, dibandingkan hanya 2% pada non-atlet. Selanjutnya sebanyak 28% atlet selalu takut orang lain akan menemukan kekurangan yang dimiliki dalam hal penampilan lebih tinggi dibandingkan non atlet yang hanya 2%.

Dikaitkan dengan keterlibatan sosial, sebanyak 38% atlet "sering" enggan terlibat dalam kegiatan sosial saat tidak puas dengan penampilan, sedangkan hanya 6% non-atlet yang menyatakan demikian. Sebaliknya 42% non atlet tidak pernah merindukan kegiatan sosial karena terhalang penampilan diri dibandingkan atlet yang hanya sebanyak 24%.

Pernyataan selanjutnya berhubungan dengan usaha untuk memperbaiki penampilan. Mayoritas atlet selalu membeli produk kosmetik untuk mencoba memperbaiki penampilan diri sebanyak 40% dan non atlet 8% saja. Atlet selalu merasa ada aspek tertentu dari penampilan yang ingin diubah sebanyak 40% dibandingkan dengan non atlet yang hanya 8%. Selanjutnya dalam hal menyamarkan kekurangan tertentu dari penampilan diri sebanyak 32% atlet menjawab “selalu” dan 4% non atlet yang menjawab demikian.

Sebanyak 22% atlet "selalu" membandingkan diri dengan public figure, dibandingkan hanya 2% non-atlet, serta 40% atlet dan 30% non atlet sering merasa orang lain lebih menarik secara fisik daripada diri sendiri. 14% atlet "selalu" mempertimbangkan konsultasi dengan ahli medis, lebih tinggi dari 2% non-atlet. Selain itu tentang konsultasi dengan ahli medis 66% non atlet tidak pernah mempertimbangkan lebih tinggi daripada atlet yaitu sebanyak 46%

Tabel 2. Hasil Kuesioner *Body Image Concern Inventory* (BICI)

<i>Body Image Concern Inventory</i>	Mahasiswa N=110			
	Atlet		Non Atlet	
	N=54		N=56	
	n	%	n	%
Pernyataan tentang penampilan: Tidak puas dengan beberapa aspek penampilan diri				
Tidak pernah	0	0	3	6
Jarang	1	2	3	6
Kadang-kadang	20	40	30	60
Sering	13	26	13	26
Selalu	16	32	1	2
Menghabiskan banyak waktu untuk memeriksa penampilan diri di cermin				
Tidak pernah	0	0	2	4
Jarang	5	10	12	24
Kadang-kadang	8	16	16	32
Sering	16	32	20	40
Selalu	21	42	0	0
Merasa ada aspek tertentu dari penampilan diri yang sangat tidak menarik				
Tidak pernah	3	6	8	16
Jarang	3	6	10	20
Kadang-kadang	19	38	22	44
Sering	12	24	9	18
Selalu	13	26	1	2
Malu dengan beberapa bagian pada tubuh				
Tidak pernah	3	6	9	18
Jarang	8	16	11	22
Kadang-kadang	11	22	18	36

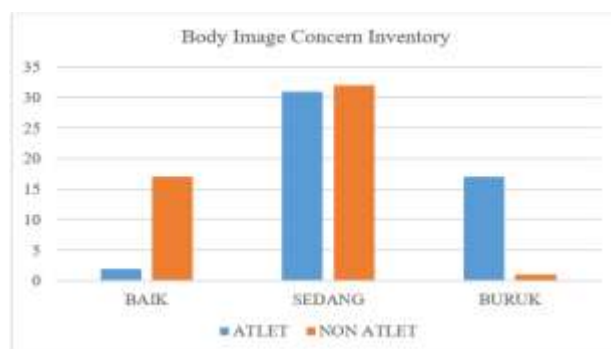
Sering	15	30	9	18
Selalu	13	26	3	6
Memeriksa kekurangan dalam penampilan				
Tidak pernah	0	0	1	2
Jarang	3	6	7	14
Kadang-kadang	11	22	20	40
Sering	18	36	19	38
Selalu	18	36	3	6
Malu untuk keluar kamar/rumah karena penampilan				
Tidak pernah	15	30	35	70
Jarang	11	22	8	16
Kadang-kadang	6	12	6	12
Sering	9	18	1	2
Selalu	9	18	0	0
Menghindari melihat penampilan di cermin				
Tidak pernah	20	40	38	76
Jarang	8	16	7	14
Kadang-kadang	8	16	5	10
Sering	6	12	0	0
Selalu	8	16	0	0
Pernyataan berhubungan dengan pendapat orang: Merasa orang lain berbicara <i>negative</i> tentang penampilan yang dimiliki				
Tidak pernah	1	2	8	16
Jarang	7	14	13	26
Kadang-kadang	21	42	24	48
Sering	10	20	4	8
Selalu	11	22	1	2

Mencari kepastian dari orang lain tentang penampilan yang dimiliki				
Tidak pernah	0	0	7	14
Jarang	6	12	10	20
Kadang-kadang	14	28	22	44
Sering	11	22	10	20
Selalu	19	38	1	2
Takut orang lain akan menemukan kekurangan yang dimiliki dalam hal penampilan				
Tidak pernah	11	22	20	40
Jarang	6	12	14	28
Kadang-kadang	8	16	12	24
Sering	11	22	3	6
Selalu	14	28	1	2
Pernyataan mengenai ketertarikan terhadap kegiatan sosial: Enggan terlibat dalam kegiatan sosial ketika penampilan yang dimiliki tidak memenuhi kepuasan diri				
Tidak pernah	4	8	18	36
Jarang	6	12	16	32
Kadang-kadang	14	28	12	24
Sering	19	38	3	6
Selalu	7	14	1	2
Merindukan kegiatan sosial karena terhalang				
Penampilan diri				
Tidak pernah	12	24	21	42
Jarang	8	16	15	30
Kadang-kadang	11	22	10	20
Sering	10	20	3	6
Selalu	9	18	1	2

Pernyataan tentang usaha memperbaiki penampilan: Membeli produk kosmetik untuk mencoba memperbaiki penampilan diri				
Tidak pernah	1	2	1	2
Jarang	4	8	12	24
Kadang-kadang	9	18	10	20
Sering	16	32	16	32
Selalu	20	40	11	22
Merasa ada aspek tertentu dari penampilan diri yang ingin diubah				
Tidak pernah	0	0	4	8
Jarang	0	0	4	8
Kadang-kadang	13	26	17	34
Sering	17	34	21	42
Selalu	20	40	4	8
Mencoba untuk menyamarkan kekurangan tertentu dari penampilan diri				
Tidak pernah	1	2	3	6
Jarang	3	6	12	24
Kadang-kadang	16	32	23	46
Sering	14	28	11	22
Selalu	16	32	1	2
Membeli pakaian untuk menyembunyikan aspek tertentu dari penampilan diri				
Tidak pernah	5	10	6	12
Jarang	6	12	9	18
Kadang-kadang	13	26	22	44
Sering	11	22	11	22
Selalu	15	30	2	4
Pernyataan tentang membandingkan penampilan diri: Telah membandingkan				

penampilan diri dengan <i>public figure</i> atau idola				
Tidak pernah	9	18	19	38
Jarang	6	12	18	36
Kadang-kadang	14	28	7	14
Sering	10	20	5	10
Selalu	11	22	1	2
Merasa orang lain lebih menarik secara fisik daripada diri sendiri				
Tidak pernah	3	6	6	12
Jarang	4	8	9	18
Kadang-kadang	10	20	15	30
Sering	20	40	15	30
Selalu	13	26	5	10
Pernyataan Tentang Pertimbangan konsultasi Dengan Ahli Medis: Telah mempertimbangkan untuk berkonsultasi dengan semacam ahli medis mengenai kekurangan penampilan				
Tidak pernah	23	46	33	66
Jarang	7	14	9	18
Kadang-kadang	3	6	5	10
Sering	10	20	2	4
Selalu	7	14	1	2

Berdasarkan Gambar 1 menunjukkan hasil analisis pengukuran menggunakan kuesioner *Body Image Concern Inventory* (BICI), dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, dengan jumlah sebanyak 31 atlet (62,00%) dan 32 non-atlet (64,00%). Selanjutnya dalam kategori baik, jumlah responden non atlet lebih tinggi yaitu 17 orang (34%) dibandingkan dengan atlet yang hanya 2 orang (4%). Sementara itu pada kategori *body image* buruk ditemukan jika jumlah penjawab atlet lebih besar berbanding pada non atlet, yaitu sebanyak 17 atlet (34%) dan 1 non atlet (2%).



Gambar 1. Perbandingan Hasil Body Image Concern Inventory (BICI)

3. Kuesioner Sick, Control, One, Fat, Food (SCOFF)

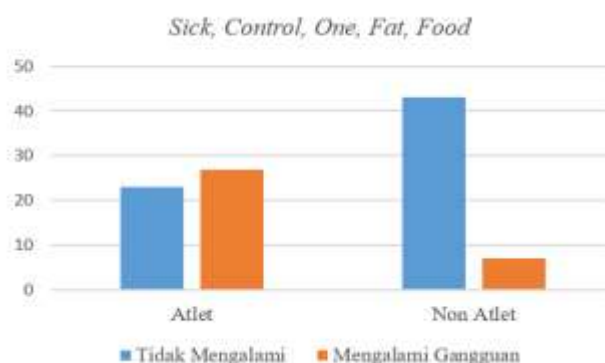
Berdasarkan tabel 4.3 untuk mengidentifikasi adanya gangguan perilaku makan menggunakan kuesioner *Sick, Control, One, Fat, Food* dapat dilihat bahwa mayoritas non atlet tidak pernah menyakiti diri sendiri karena merasa tidak nyaman sebanyak 94%, lebih tinggi dibandingkan dengan atlet sebanyak 58%. Selanjutnya perihal pertanyaan khawatir kehilangan kendali atas seberapa banyak makanan yang dimakan 74% atlet menjawab “ya” dan non atlet lebih banyak menjawab “tidak” sebanyak 54%. Sebaliknya 90% non atlet tidak kehilangan lebih dari satu stone atau setara 6,5 Kg dalam periode 3 bulan dibandingkan atlet yang hanya 66%. Sementara itu dalam hal perasaan percaya diri ketika menjadi gemuk saat orang lain mengatakan terlalu kurus jawaban responden berbanding terbalik karena atlet menjawab “ya” sebanyak 54% sedangkan 54% non atlet menjawab “tidak”, serta 68% atlet merasa bahwa makanan telah mendominasi hidupnya dan non atlet sebanyak 52%.

Tabel 3. Kuesioner Sick, Control, One, Fat, Food (SCOFF)

<i>Sick, Control, One, Fat, Food</i>	Mahasiswi N=110			
	Atlet		Non Atlet	
	N = 54		N = 56	
	n	%	n	%
Perasaan ingin menyakiti diri sendiri: Membuat diri sendiri tersakiti karena merasa tidak nyaman?				
Tidak	29	58	47	94
Ya	21	42	3	6
Kekhawatiran kehilangan kendali diri: Khawatir kehilangan kendali atas seberapa banyak makanan yang anda makan?				
Tidak	13	26	27	54

<i>Sick, Control, One, Fat, Food</i>	Mahasiswi N=110			
	Atlet		Non Atlet	
	N = 54		N = 56	
	n	%	n	%
Ya	37	74	23	46
Berkaitan dengan kehilangan berat badan: Baru saja kehilangan lebih dari satu stone atau setara 6,5 kg dalam periode 3 bulan?				
Tidak	33	66	45	90
Ya	17	34	5	10
Perasaan percaya diri: Percaya diri untuk menjadi gemuk ketika orang lain mengatakan terlalu kurus?				
Tidak	23	46	27	54
Ya	27	54	23	46
Persepsi mengenai makanan: Merasa bahwa makanan telah mendominasi hidup saya				
Tidak	16	32	24	48
Ya	34	68	26	52

Berdasarkan Gambar 2 diketahui bahwa sebanyak 23 atlet (46%) dan 43 non atlet (86%) tidak mengalami gangguan perilaku makan, sementara itu dapat dilihat 54% atlet yaitu sebanyak 27 orang mengalami gangguan perilaku makan, lebih banyak dibandingkan dengan non atlet yang hanya 7 orang (14%).



Gambar 2. Perbandingan Hasil Sick, Control, One, Fat, Food (SCOFF)

4. Uji Hipotesis

a) *Independent T Test*

Berdasarkan hasil uji di atas, diperoleh nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000, yang berarti lebih kecil dari tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Nilai *mean difference* sebesar 17,520 mengindikasikan bahwa terdapat selisih rata-rata skor gangguan *body image* sebesar 17,52 poin antara kedua kelompok, di mana kelompok atlet memiliki skor gangguan *body image* yang lebih tinggi dibandingkan kelompok non-atlet.

Tabel 4. Hasil Uji T *Body Image Concern Inventory*

<i>Independent Samples Test</i>					
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference
Body	6.649	98	.000	17.520	2.635
Image	6.649	91.577	.000	17.520	2.635

b) *Uji Non-Parametrik Mann-Whitney U*

Uji ini digunakan karena data tidak terdistribusi normal berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya. Mengacu pada hasil yang ditampilkan dalam tabel 5, nilai Asymp. Nilai Sig. (2-tailed) tercatat 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa ada perbedaan perilaku makan yang berarti secara statistik antara para atlet dan mereka yang bukan atlet.

Tabel 5. Hasil Uji *Nonparametrik Sick, Control, One, Fat, Food*

<i>Test Statistic</i>	
	Eating Disorder
Mann-Whitney U	641.500
Wilcoxon W	1.916.500
Z	-4.328
Asym. Sig. (2-tailed)	.000

Pembahasan

Gangguan citra tubuh (*body image disturbance*) dan gangguan perilaku makan (*eating disorder*) merupakan permasalahan psikologis yang umum terjadi pada perempuan, khususnya pada rentang usia dewasa. Ketidakpuasan pada berat dan bentuk tubuh, diet ketat yang berkepanjangan, serta rendahnya rasa harga diri dan kontrol diri dapat menyebabkan pada perilaku yang tidak sehat, penggunaan suplemen, atau berbahaya seperti diet ekstrem, olahraga

berlebihan untuk mencapai tubuh ideal (Suarya, Immanuel dan Gagahriyanto, 2023). Tujuan akhir dari penelitian ini yaitu untuk mengidentifikasi dan membandingkan tingkat gangguan *body image* dan *eating disorder* antara perempuan atlet dan non-atlet yang menjadi anggota klub kebugaran, guna melihat pengaruh keterlibatan dalam aktivitas fisik terhadap kesehatan mental yang berkaitan dengan tubuh dan pola makan.

Meskipun atlet secara umum diasosiasikan dengan tubuh yang ideal dan aktivitas fisik yang tinggi, hasil penelitian ini justru menunjukkan bahwa 34% atlet mengalami gangguan citra tubuh berat, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan non-atlet yang hanya 2%. Berdasarkan tabel 2 pada kuesioner BICI, sebanyak 42% atlet menyatakan selalu menghabiskan banyak waktu untuk memeriksa penampilan di cermin, sedangkan pada non-atlet tidak ada yang menjawab demikian. Hal ini mengindikasikan bahwa atlet memiliki *self-monitoring* yang tinggi terhadap citra tubuh mereka. Selain itu, 38% atlet selalu mencari kepastian dari orang lain mengenai penampilan, dan 32% atlet selalu merasa tidak puas terhadap aspek tertentu dalam tubuhnya, menunjukkan adanya kekhawatiran yang mendalam terhadap tampilan fisik. Kondisi ini menjadi paradoks karena mayoritas atlet berada dalam kategori berat badan normal sebanyak 58% berdasarkan standar IMT menurut Permenkes RI No. 41 Tahun 2014. Artinya, gangguan citra tubuh yang dialami bukan semata-mata didasarkan pada kondisi tubuh objektif, melainkan pada persepsi subjektif terhadap tubuh yang tidak ideal menurut standar internal maupun sosial.

Ditinjau berdasarkan cabang olahraga, para atlet yang menjadi responden berasal dari judo (26%), bola voli (28%), sepak bola (24%), dan floorball (22%). Keempat cabang olahraga ini menuntut performa fisik yang tinggi, kekuatan, kelincahan, dan daya tahan tubuh. Meskipun bukan termasuk cabang olahraga estetik seperti senam atau balet, tuntutan visual dalam olahraga kompetitif tetap ada. Menurut Sitorus *et al.*, (2022), banyak atlet perempuan dalam olahraga kompetitif merasa tubuh mereka dinilai bukan hanya dari kemampuan, tetapi juga dari bentuk fisik yang ditampilkan.

Hasil temuan ini menunjukkan bahwa meskipun atlet lebih aktif secara fisik, mereka justru lebih banyak mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh. Penelitian ini sejalan dengan temuan Hausenblas & Fallon (2006) yang menyatakan bahwa partisipasi dalam olahraga kompetitif meningkatkan risiko gangguan citra tubuh karena tekanan internal untuk mempertahankan bentuk tubuh tertentu sesuai tuntutan olahraga. Hal ini diperkuat oleh temuan pengujian *independent sample t-test*, menegaskan nilai substansial sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dengan perbedaan rata-rata skor gangguan *body image* sebesar 17,52 poin, menyiratkan bahwa komparasi tersebut signifikan berbentuk statistik. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Kong & Harris (2015) menunjukkan

bahwa atlet wanita sering kali terjebak dalam konflik antara tuntutan performa dan standar kecantikan feminin yang tidak realistis. Sebanyak 22% atlet mengaku selalu membandingkan diri dengan *public figure*, yang menandakan adanya internalisasi standar kecantikan yang tinggi. Dalam konteks ini, (Homan & Tylka, 2014) menekankan jika semakin tinggi orientasi penampilan yang dipunyai oleh perempuan, termasuk atlet, maka semakin besar pula risiko mengalami gangguan citra tubuh. Tuntutan sosial, performa, dan estetika dalam dunia olahraga dapat menjadi pemicu internalisasi standar tubuh ideal, yang pada akhirnya berkontribusi pada gangguan citra tubuh, sebagaimana ditunjukkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan hasil analisis dengan instrumen *Sick, Control, One, Fat, Food* (SCOFF) *Questionnaire*, diketahui bahwa sebanyak 54% atlet mengalami gangguan perilaku makan, jauh lebih tinggi dibandingkan non-atlet yang hanya 14%. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas olahraga intensif, khususnya dalam lingkungan kompetitif, tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku makan yang sehat. Hasil menunjukkan bahwa sebanyak 54% atlet mengalami gangguan perilaku makan, sedangkan hanya 14% non-atlet yang mengalami gangguan serupa. Ketimpangan ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik yang intens, terutama dalam lingkungan kompetitif seperti olahraga, tidak serta-merta melindungi seseorang dari gangguan makan. Sebaliknya, partisipasi dalam dunia olahraga justru dapat menjadi faktor risiko apabila tidak dibarengi dengan pemahaman gizi dan kesehatan mental yang memadai. Atlet secara signifikan menunjukkan respons “ya” yang lebih tinggi dibandingkan non-atlet. Seperti 74% atlet menyatakan khawatir kehilangan kendali terhadap makanan, dibandingkan dengan 46% non-atlet. Selain itu, 68% atlet merasa makanan telah mendominasi hidup mereka, lebih tinggi dari 52% non-atlet. Beberapa faktor yang dapat menjelaskan perbedaan ini adalah tekanan performa dan ekspektasi terhadap bentuk tubuh ideal yang lebih tinggi pada atlet. Atlet tidak hanya dituntut untuk kuat dan tangguh, tetapi juga untuk mempertahankan tubuh dalam bentuk tertentu yang dianggap ideal dalam cabang olahraga masing-masing.

Atlet berasal dari cabang olahraga judo, bola voli, sepak bola, dan floorball, yang memiliki tuntutan fisik dan kompetitif tinggi dalam penelitian ini. Menurut Listiana *et al.*, (2024) tekanan dari pelatih, rekan tim, dan tuntutan visual pada penampilan dapat memicu kontrol makan yang ketat hingga perilaku makan yang maladaptif. Sementara itu, non-atlet meskipun juga aktif secara fisik sebagai anggota klub kebugaran cenderung memiliki motivasi berbasis estetika dan personal, bukan kompetitif. Namun demikian, tidak berarti non-atlet bebas dari risiko. Sebagian non-atlet tetap menunjukkan adanya gejala *eating disorder* seperti takut menjadi gemuk meskipun kurus (46%) dan kekhawatiran terhadap makanan (52%). Hal

ini sejalan dengan studi Putri *et al.*, (2024) yang menemukan bahwa keikutsertaan dalam klub kebugaran sering kali dilandasi motivasi fisik dan estetika, yang justru meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan risiko gangguan makan, terutama pada perempuan muda.

Sebaliknya, sebanyak 86% non-atlet tidak menunjukkan gejala *eating disorder*, jauh lebih tinggi dibandingkan atlet yang hanya 46%. Perbedaan ini diuji memakai *Mann-Whitney U Test* sebab data tidak tersebar normal, dan diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) yang memaparkan komparasi yang substansial berbentuk statistik. Tingginya tingkat gangguan makan pada kelompok atlet dapat dikaitkan dengan tekanan untuk mempertahankan berat badan ideal, pembatasan diet, serta kebiasaan kontrol makan ekstrem sebagai bagian dari persiapan performa fisik (Sundgot-Borgen and Torstveit, 2004). Tekanan performa dan ekspektasi untuk memiliki tubuh ramping menjadikan atlet lebih rentan terhadap pola makan ekstrem, seperti diet ketat, memuntahkan makanan, hingga penggunaan suplemen penekan nafsu makan (Martinsen *et al.*, 2010). Selain itu, penelitian yang dilakukan Papathomas & Lavallee (2010) menunjukkan bahwa gangguan makan pada atlet juga berkorelasi dengan rendahnya harga diri, ketidakpuasan tubuh, dan internalisasi standar kecantikan sosial, yang semuanya merupakan prediktor kuat dari *eating disorder*. Hal ini sejalan dengan data penelitian ini, di mana atlet menunjukkan kecenderungan yang lebih tinggi untuk membandingkan diri dengan figur publik dan merasa tidak nyaman dengan tubuh sendiri meskipun secara objektif mereka memiliki proporsi tubuh yang ideal. Sebaliknya, kelompok non-atlet menunjukkan kecenderungan yang lebih rendah terhadap perilaku dan pola pikir yang berhubungan dengan *eating disorder*. Perbandingan ini menunjukkan bahwa meskipun keduanya aktif secara fisik, atlet dan non-atlet memiliki sumber tekanan yang berbeda, yang berkontribusi pada tingginya risiko gangguan makan. Pada atlet, tekanan lebih bersifat eksternal dan kompetitif, sedangkan pada non-atlet lebih bersifat internal dan sosial. Hal ini memperkuat temuan Lestari & Dewi (2022) yang menyatakan bahwa motivasi olahraga yang berfokus pada estetika berhubungan erat dengan *self-objectification* dan gangguan makan, sedangkan dalam konteks atletik, tekanan performa dapat menghasilkan kecemasan terkait tubuh dan pengendalian makan berlebih. Beberapa penelitian menyebutkan bahwa meskipun non-atlet tetap terpapar media dan norma kecantikan, tingkat intensitas dan frekuensi tekanan jauh lebih rendah dibandingkan dengan atlet (Bratland-Sanda and Sundgot-Borgen, 2013).

Hasil penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa menjadi atlet perempuan dalam lingkungan kebugaran bukan berarti bebas dari risiko gangguan citra tubuh dan perilaku makan. Justru, ekspektasi terhadap performa, idealisasi bentuk tubuh, dan tekanan sosial dalam komunitas olahraga dapat memperburuk persepsi tubuh dan meningkatkan kecenderungan

eating disorder. Sebaliknya, non-atlet meskipun kurang aktif secara fisik, cenderung memiliki persepsi tubuh yang lebih stabil dan tingkat gangguan makan yang lebih rendah.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berlandaskan hasil riset yang dikerjakan, dapat ditegaskan jika baik atlet wanita maupun non-atlet wanita yang menjadi anggota klub kebugaran memiliki risiko terhadap gangguan citra tubuh dan perilaku makan, namun tingkat gangguan tersebut lebih tinggi ditemukan pada kelompok atlet. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar atlet mengalami gangguan citra tubuh dalam kategori sedang hingga berat, serta lebih dari separuh menunjukkan indikasi gangguan makan. Temuan ini menjawab rumusan masalah dan tujuan penelitian bahwa terdapat perbedaan signifikan antara atlet dan non-atlet dalam hal persepsi terhadap tubuh dan gaya makan tidak baik. Hal ini mengindikasikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga yang intensif tidak selalu berkorelasi dengan persepsi tubuh yang positif maupun perilaku makan yang sehat.

Oleh karena itu, disarankan agar pihak pelatih, instruktur kebugaran, maupun institusi pendidikan yang menaungi atlet dan member fitness dapat memberikan edukasi dan pendampingan psikologis terkait kesehatan mental, citra tubuh, serta gizi seimbang. Selain itu, penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek jangkauan geografis yang hanya melibatkan responden di wilayah Surabaya dan tidak mempertimbangkan faktor psikososial lainnya seperti tekanan dari media sosial atau riwayat gangguan psikologis. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan studi dengan pendekatan campuran (*mixed methods*) yang mencakup wawancara mendalam, serta memperluas cakupan populasi dan mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi gangguan citra tubuh dan *eating disorder*, seperti tingkat kepuasan diri, motivasi olahraga, dan tekanan dari lingkungan sosial.

DAFTAR REFERENSI

- Alfian, A., Abdullah, A., & Nurjannah, N. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi body image pada tenaga kesehatan di RSUD Meuraxa. *Gikes*, 2(1), 60. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.467>
- Bjornsen, C. A., & O'Connor, J. (2025). Self-disclosure of body image, eating, and emotional concerns by female collegiate athletes: Associations with body image pressure, social media, and emotional distress. *Canadian Journal of Behavioural Science / Revue canadienne des sciences du comportement*, 57(2), 108–118. <https://doi.org/10.1037/cbs0000395>
- Bondan Palestin. (2022). Gangguan makan: Anoreksia nervosa. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.11063.44962>

- Bratland-Sanda, S., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment. *European Journal of Sport Science*, 13(5), 499–508. <https://doi.org/10.1080/17461391.2012.740504>
- Cash, T. F., & Smolak, L. (Eds.). (2011). *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (2nd ed.). Guilford Press.
- Fevrianti, A., & Ediyono, S. (2023). Analisis pengaruh rutin berolahraga terhadap penurunan tingkat stres dalam konteks kesejahteraan psikologis lansia.
- Goutama, I. L. (2016). Pendekatan klinis binge eating disorder (p. 43).
- Hausenblas, H. A., & Fallon, E. A. (2006). Exercise and body image: A meta-analysis. *Psychology & Health*, 21(1), 33–47. <https://doi.org/10.1080/14768320500105270>
- Jannah, M., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan self esteem dengan body image pada remaja wanita yang menggunakan filter Instagram. *Jurnal Psikologi Kesehatan*, 3(2), 340–346. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2332>
- Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The sporting body: Body image and eating disorder symptomatology among female athletes from leanness focused and nonleanness focused sports. *The Journal of Psychology*, 149(2), 141–160. <https://doi.org/10.1080/00223980.2013.846291>
- Latiff, A. Ab., Muhamad, J., & Rahman, R. A. (2018). Body image dissatisfaction and its determinants among young primary-school adolescents. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 13(1), 34–41. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2017.07.003>
- León, M. P., González-Martí, I., & Contreras-Jordán, O. R. (2021). What do children think of their perceived and ideal bodies? Understandings of body image at early ages: A mixed study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4871. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094871>
- Lestari, A., & Dewi, R. C. (2022). Hubungan kepercayaan diri dan motivasi terhadap peak performance pada atlet bola basket di Kabupaten Jombang.
- Listiana, Y. D. G., Dirmala, C. P., & Pertiwi, A. (2024). Pengaruh mental toughness terhadap competitive anxiety pada atlet Indonesia. *Personifikasi: Jurnal Ilmu Psikologi*, 15(1), 79–92. <https://doi.org/10.21107/personifikasi.v15i1.25963>
- Managkabo, P., Kairupan, B. H. R., & Manampiring, A. E. (2021). Citra tubuh, pengetahuan, sikap dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa pada masa pandemi Corona Virus Disease 2019. *Sam Ratulangi Journal of Public Health*, 2(1), 7–13. <https://doi.org/10.35801/srjoph.v2i1.34046>
- Martinsen, M., Bratland-Sanda, S., Eriksson, A. K., & Sundgot-Borgen, J. (2010). Dieting to win or to be thin? A study of dieting and disordered eating among adolescent elite athletes and non-athlete controls. *British Journal of Sports Medicine*, 44(1), 70–76. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2009.068668>

- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majora*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Mutohir, T. C., & Pramono, M. (2021). Kajian ilmu keolahragaan ditinjau dari filsafat ilmu. *Zifatama Jawa*.
- Ningsih, F. S. A., Hudaniah, H., & Rokhmah, S. N. (2023). Pengaruh body shaming terhadap body image remaja perempuan. *Cognicia*, 11(1), 79–85. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v11i1.24983>
- Papathomas, A., & Lavalley, D. (2010). Athlete experiences of disordered eating in sport. *Qualitative Research in Sport and Exercise*, 2(3), 354–370. <https://doi.org/10.1080/19398441.2010.517042>
- Prameswari, R. T. (2020). Pengaruh perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja akhir perempuan (studi tentang physical appearance). *Cognicia*, 8(1), 90–101. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11747>
- Puspasari, L. (2019). *Body image dan bentuk tubuh ideal, antara persepsi dan realitas* (Vol. 1).
- Puspita, B., Lestari, A., & Andayani, T. R. (2024). The relationship between fad diet, body image, stress, peer pressure with eating disorders in adolescent girls aged 16–18 years. *Amerta Nutrition*, 8(1), 49–57. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i1.2024.49-57>
- Putri, M., Manalu, N., Hutabarat, L., Hutapea, G., & Jojor, R. (2024). Pengaruh program latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja di sekolah menengah. *JOKER*, 4(2), 109–113. <https://doi.org/10.35706/joker.v4i2.12516>
- Putri, R. N., & Zulaikha, A. (2024). Neurobiologi pada penderita bulimia. *Galenical: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(4), 98. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i4.12686>
- Sitorus, C. M., Rakhmad, W. N., & Hasfi, N. (2022). Pembangkaan atlet perempuan pada ajang Olimpiade Tokyo 2020 di media online Okezone.com dan Kompas.com.
- Suarya, L. M. K. S., Immanuel, A. S., & Gagahriyanto, M. A. (2023). Ketidakpuasan terhadap tubuh dan indeks massa tubuh sebagai prediktor terhadap perilaku makan intuitif remaja. *Jurnal Psikologi Udayana*, 10(2), 354. <https://doi.org/10.24843/JPU.2023.v10.i02.p04>
- Sunartio, L., Sukamto, M. E., & Dianovinina, K. (2012). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal. *Humanitas*, 9(2), 157. <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>
- Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 14(1), 25–32. <https://doi.org/10.1097/00042752-200401000-00005>

- Tekola, A., Regassa, L. D., Mandefro, M., Shawel, S., Kassa, O., Shasho, F., Demis, T., Masrie, A., Tamire, A., & Roba, K. T. (2024). Body image dissatisfaction is associated with perceived body weight among secondary school adolescents in Harar Town, eastern Ethiopia. *Frontiers in Psychiatry*, 15, 1397155. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1397155>
- Thania Adindi, K. (2020). Pengaruh body image terhadap kepuasan tubuh perempuan [PDF]. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/341462096_Pengaruh_Body_Image_Terhadap_Kepuasan_Tubuh_Perempuan
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra tubuh pada remaja perempuan gemuk dan tidak gemuk: Studi cross sectional.