

Perancangan Media Informasi Meningkatkan Kesadaran *Tenang Body Dysmorphic Disorder* Pada Dewasa Awal

Azizah Nurul Izzah¹, Nefri Anra Saputra²

¹ Desain Komunikasi Visual, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

² Pendidikan Kriya, Institut Seni Indonesia Padangpanjang

¹jjhnurul@gmail.com, ²nefrianasaputra@gmail.com

Abstrak

Body Dysmorphic Disorder (BDD) adalah gangguan mental yang ditandai dengan pikiran obsesif terhadap kekurangan fisik yang tidak nyata atau sangat kecil. Penderitanya sering merasa cemas dan tidak percaya diri, meskipun orang lain tidak melihat kekurangan tersebut. Di era media sosial, tekanan standar kecantikan meningkat, terutama pada dewasa awal (usia 18–30 tahun) yang rentan mengalami krisis citra tubuh. Perancangan ini bertujuan menciptakan media informasi audio visual untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman tentang BDD. Metode yang digunakan mencakup observasi, wawancara dengan psikolog dan penyintas BDD, serta kuesioner. Konten dirancang dengan pendekatan visual dan verbal yang komunikatif dan emosional, menggunakan warna dan tipografi yang merefleksikan kondisi psikologis penderita. Diharapkan media ini menjadi sarana edukatif yang efektif dalam membangun empati dan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap BDD.

Kata Kunci: *Body Dysmorphic Disorder*, Media Informasi, Audio Visual, Dewasa Awal, Desain Komunikasi Visual.

PENDAHULUAN

Dewasa awal (Early Adulthood, usia 18–30 tahun) adalah fase transisi dari remaja yang ditandai dengan pencarian jati diri dan pengembangan identitas psikologis yang lebih matang. Perempuan dalam fase ini sering berfokus pada penampilan ideal, membentuk *body image* melalui perbandingan sosial di media modern. *Body Dysmorphic Disorder (BDD)* adalah gangguan mental dengan ciri ketidakpuasan berlebihan terhadap penampilan fisik, yang sering kali dipicu oleh perbandingan diri dengan standar kecantikan ideal di media sosial (Annisyah & Susilarini, 2022). BDD dapat memengaruhi pria maupun wanita; pria lebih fokus pada ukuran otot, sedangkan wanita cenderung fokus pada wajah dan bentuk tubuh (Malcolm et al., 2021).

Media sosial meningkatkan risiko BDD melalui praktik *self-objectification* dan perbandingan sosial. Paparan terhadap gambar ideal di Instagram atau TikTok berpotensi menurunkan kepuasan tubuh kaum perempuan dewasa awal ([Fardouly et al., 2016]; [Bukowski et al., 2019]; [Arnett, 2025]). Partisipan yang aktif menggunakan Instagram cenderung mengalami kecemasan fisik dan gangguan citra tubuh karena investasi emosional terhadap kontennya (reddit study 2020).

Meta-analisis global terbaru (Minty & Minty, 2021) memperkirakan prevalensi BDD komunitas antara 0,5–3,2 %, dengan angka lebih tinggi hingga 57 % pada pasien di klinik kecantikan atau bedah kosmetik. Di Indonesia, meskipun data nasional terbatas, studi lokal di Surabaya menunjukkan tingginya ketidakpuasan citra tubuh hingga 82% pada remaja perempuan, sebagai pertanda risiko BDD yang tinggi. Kasus fatal seperti kematian akibat konsumsi pil pelangsing beracun yang dilakukan oleh remaja menunjukkan bahaya nyata dari BDD (Yunalia, dkk., 2023).

Untuk mengatasi kekurangan edukasi tentang BDD di kalangan dewasa awal, diperlukan media informasi audio visual yang dikembangkan secara komunikatif dan empatik. Media ini mampu menyampaikan pesan edukatif melalui kombinasi gambar, suara, warna, dan tipografi, serta narasi yang menyentuh emosi audiens. Diseminasi melalui YouTube memungkinkan jangkauan luas dan konten lebih relatable bagi dewasa awal.

METODE

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui pendekatan kualitatif dan kuantitatif dengan menggunakan empat teknik utama: observasi, wawancara, penyebaran kuesioner, dan studi pustaka. Observasi dilakukan terhadap seorang individu berusia 23 tahun yang menunjukkan gejala *Body Dysmorphic Disorder (BDD)*. Subjek mengalami gangguan kepercayaan diri yang dipicu oleh persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dan wajahnya. Pengalaman ejekan saat menempuh pendidikan tinggi serta paparan standar kecantikan di media sosial memperburuk kondisi psikologisnya. Akibatnya, subjek melakukan diet ekstrem, prosedur kecantikan yang berlebihan, dan menarik diri dari aktivitas sosial karena merasa malu dan tidak layak secara fisik. Obsesi terhadap penampilan memicu stres kronis, kecemasan, dan isolasi sosial.

Wawancara dilakukan dengan dua psikolog profesional dan satu mahasiswa Institut Seni Indonesia (ISI) Padangpanjang yang memiliki perhatian terhadap isu ini. Ibu Rashida Anggun Intan, S.Psi., M.Psi., menjelaskan bahwa BDD adalah gangguan mental yang ditandai oleh obsesi terhadap kekurangan fisik yang sering kali tidak nyata dan memiliki hubungan erat dengan depresi serta kecemasan. Penanganan yang dianjurkan meliputi terapi kognitif perilaku dan pengobatan

farmakologis. Bapak Frans, S.Psi., menambahkan bahwa BDD dipengaruhi oleh faktor genetik, trauma, tekanan sosial, serta media yang mempromosikan standar kecantikan tidak realistis. Ia menekankan pentingnya edukasi, dukungan sosial, serta pengurangan stigma terhadap gangguan kesehatan mental. Salah satu mahasiswa ISI Padangpanjang turut menyampaikan bahwa ia mengamati ciri-ciri BDD di lingkungan sekitarnya, yang ditandai dengan perbandingan diri secara negatif dan kecenderungan menarik diri dari interaksi sosial.

Sebagai bentuk pengumpulan data kuantitatif, kuesioner disebarakan kepada 214 responden berusia 18–30 tahun di Kota Padangpanjang. Hasil menunjukkan bahwa lebih dari 70% responden merasa tidak puas terhadap penampilannya, khususnya terkait berat badan, bentuk tubuh, dan wajah. Sekitar 84% responden mengaku pernah merasa kurang percaya diri akibat penampilan, dan 64% di antaranya menghindari aktivitas sosial karena hal tersebut. Sebanyak 49,5% menyatakan pernah merasa *insecure* saat melihat individu yang dianggap lebih menarik. Lebih lanjut, 40% mengaku sering merasa sedih, cemas, atau tertekan karena ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Namun, 71,5% responden tidak mengetahui bahwa kekhawatiran berlebihan terhadap penampilan dapat menjadi indikasi gangguan mental seperti BDD. Meski demikian, sebanyak 66,8% menyatakan keinginan untuk mengetahui lebih lanjut mengenai gangguan ini. Temuan ini menegaskan bahwa literasi mengenai BDD di kalangan dewasa muda masih tergolong rendah dan membutuhkan intervensi edukatif melalui media yang tepat sasaran.

Studi pustaka turut dilakukan untuk memperkuat dasar teori dan mendukung relevansi isu yang diangkat. Literatur yang digunakan mencakup buku, jurnal ilmiah, e-book, makalah, serta situs web yang membahas tentang media informasi, infografis, ilustrasi, tipografi, teori warna, dan teori *Body Dysmorphic Disorder*. Studi ini memberikan pemahaman teoritis yang komprehensif sekaligus memperkuat urgensi pentingnya media edukatif untuk meningkatkan kesadaran terhadap gangguan BDD di masyarakat.

Metode Analisis Data

Metode analisis data dalam perancangan media informasi ini menggunakan pendekatan 5W+1H (*who, what, when, where, why, how*) untuk menentukan strategi komunikasi yang tepat dalam menyampaikan informasi tentang *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Sasaran utama media ini adalah individu berusia 18–30 tahun, khususnya di Kota Padangpanjang, yang menjadi representasi kelompok dewasa awal. Media ini akan dipublikasikan setelah seluruh elemen perancangan selesai dan melalui tahap pengujian. Perancangan dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap BDD sebagai gangguan mental yang serius, namun masih kurang dipahami. Media akan dipublikasikan secara nasional melalui platform YouTube agar dapat diakses secara luas. Bentuk media yang digunakan adalah audio visual dengan penyampaian yang sederhana, komunikatif, dan mudah dipahami, terutama oleh kalangan dewasa awal.

Analisis target audiens dilakukan berdasarkan tiga aspek, yaitu geografis, demografis, dan psikografis. Secara geografis, cakupan audiens adalah masyarakat Indonesia dengan fokus utama di Kota Padangpanjang. Dari segi demografis, sasaran mencakup laki-laki dan perempuan usia 18–30 tahun dari berbagai latar belakang, termasuk mahasiswa dan pekerja. Sementara itu, secara psikografis, media ditujukan kepada individu yang mengalami atau memiliki kecenderungan gejala BDD, dengan harapan dapat memberikan pemahaman dan dukungan emosional melalui media edukatif.

Perwujudan karya dilakukan melalui strategi verbal dan visual. Secara verbal, media audio visual ini akan menggunakan bahasa Indonesia yang singkat, padat, jelas, deskriptif, komunikatif, dan persuasif agar pesan tersampaikan dengan efektif kepada audiens. Secara visual, perancangan mengusung gaya yang sederhana namun kuat secara emosional dengan penggunaan teknik sinematografi seperti *Close-Up*, *Extreme Close-Up*, *POV*, *Dutch Angle*, *Handheld Camera*, dan *Mirror Shot* untuk menggambarkan pengalaman dan sudut pandang dewasa awal yang mengalami gangguan ini.

Perancangan

Proses ini menghasilkan pemahaman mendalam mengenai penyebab, bentuk perilaku, serta dampak psikologis dari gangguan tersebut. Setelah data terkumpul, tahapan selanjutnya adalah proses kreatif yang melibatkan pembuatan *storyboard*, *storytelling*, pemilihan tipografi, warna, dan elemen desain lainnya yang disesuaikan dengan karakteristik target audiens, yaitu dewasa awal. Secara verbal, konsep "*Illusory Self*" digunakan untuk menggambarkan persepsi diri yang keliru akibat tekanan sosial dan standar kecantikan yang tidak realistis. Konsep ini menjadi dasar narasi dalam media audio visual, memperkuat pesan empatik sekaligus estetis. Secara visual, pemilihan warna hitam, oranye, biru, dan hijau digunakan untuk menciptakan suasana emosional yang mewakili tekanan batin, kecemasan, kesepian, dan ketidakstabilan emosi. Tipografi yang digunakan adalah *Gill Sans* untuk menciptakan kesan humanis, empatik, namun tetap komunikatif.

Proses penciptaan karya dilakukan secara bertahap, dimulai dengan *brainstorming* untuk menghasilkan ide-ide kreatif, dilanjutkan dengan pembuatan *moodboard* yang berisi referensi visual seperti warna, tipografi, dan komposisi gambar. Pemilihan warna dilakukan dengan pertimbangan psikologis; hijau untuk menenangkan, hitam melambangkan kehampaan, oranye sebagai pemicu motivasi, dan biru untuk kesan tenang namun juga sepi. Tipografi *Gill Sans* digunakan untuk menciptakan kesan profesional sekaligus bersahabat, mendukung pesan-pesan yang bersifat emosional dan sensitif. Sinopsis karya ini mengangkat cerita pendek berjudul *Illusory Self*, yang berdurasi tujuh menit dan menceritakan perjalanan emosional seorang remaja bernama Nadia yang mengalami tekanan citra tubuh akibat pengaruh masa lalu dan media sosial. Film ini menyoroti perjuangan Nadia dalam menghadapi BDD dan bagaimana dukungan sosial serta bantuan profesional dapat membantunya memulai proses pemulihan.

Storyline disusun secara sinematik dengan pendekatan dramatik yang menggambarkan transformasi emosi tokoh utama. Alur cerita dibagi dalam sepuluh adegan dengan penggunaan teknik sinematografi seperti *close-up*, *insert*, dan *handheld* camera untuk menangkap emosi secara intim. Adegan-adegan menggambarkan kecemasan Nadia di depan cermin, pengalaman traumatis masa kecil, keterasingan sosial, dan proses pemulihan melalui interaksi dengan teman serta konselor. Penyusunan *storyboard* dilakukan untuk memvisualisasikan alur cerita, memperjelas arah produksi, dan memastikan konsistensi visual yang sesuai dengan narasi. *Storyboard* berfungsi sebagai alat bantu produksi dalam menciptakan media informasi yang komunikatif, edukatif, dan emosional, sehingga pesan tentang bahaya BDD dan pentingnya penerimaan diri dapat tersampaikan dengan kuat kepada audiens.

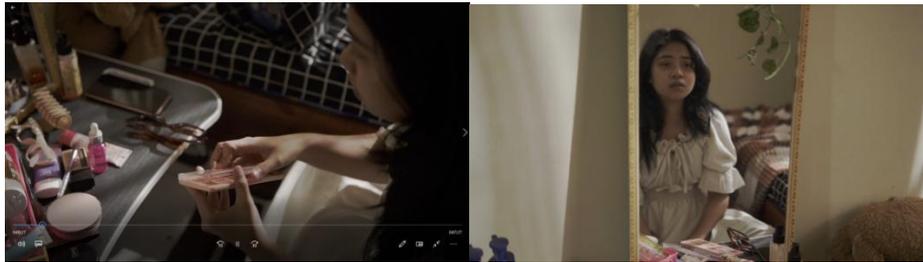
HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Perancangan Media Informasi ahaya *Body Dysmorphic disorder* Pada Dewasa Awal menghasilkan bauran media sebagai bentuk penyebaran informasi yang efektif. Bauran media merupakan perancangan karya yang telah disesuaikan.

1. Audio Visual

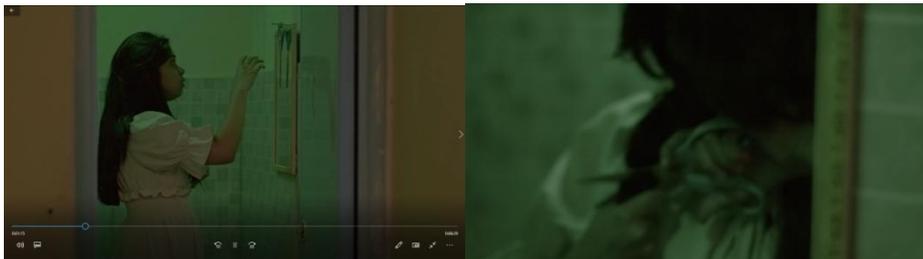
a. Hasil Karya



Gambar 36

Audio Visual Body Dysmorphic Disorder1

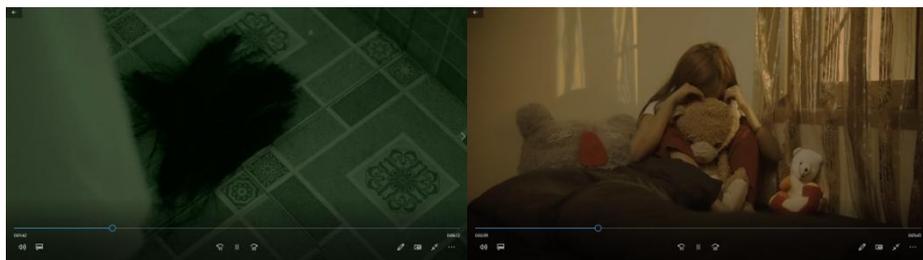
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 37

Audio Visual Body Dysmorphic Disorder2

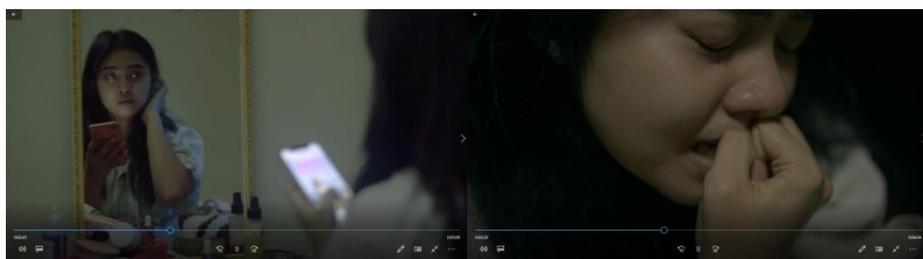
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 38

Audio Visual Body Dysmorphic Disorder3

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 39

Audio Visual Body Dysmorphic Disorder4
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



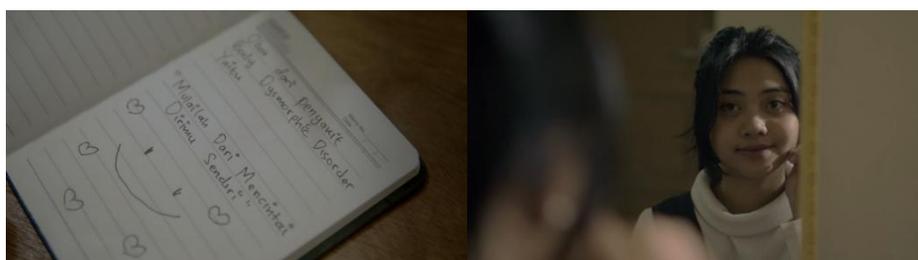
Gambar 40
Audio Visual Body Dysmorphic Disorder5
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



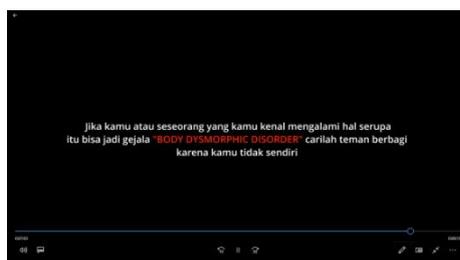
Gambar 41
Audio Visual Body Dysmorphic Disorder6
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 42
Audio Visual Body Dysmorphic Disorder7
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 43
Audio Visual Body Dysmorphic Disorder8
(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)



Gambar 44

Audio Visual Body Dysmorphic Disorder
 (Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Analisis Karya

Perancangan film pendek *Illusory Self* bertujuan meningkatkan kesadaran mengenai *Body Dysmorphic Disorder* (BDD) pada dewasa awal. Film ini melalui proses sinopsis, *storyline*, *storyboard*, pengambilan gambar, hingga *editing*. Kisah utama menyoroti perjalanan emosional tokoh Nadia yang mengalami tekanan sosial dan trauma terkait citra tubuh. Visual ruangan gelap dan ekspresi murung digunakan untuk merepresentasikan distorsi citra diri. Seiring alur berkembang, penonton diajak memahami proses penyembuhan melalui dukungan sosial dan terapi. Karya ini dilengkapi media pendukung sebagai bagian dari strategi penyebaran pesan yang lebih luas.

Media Pendukung

1. **Poster**



Gambar 1
Poster 1

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Dirancang untuk memberikan visual yang kuat dan menyentuh secara emosional mengenai isu *Body Dysmorphic Disorder* (BDD). Menggunakan ilustrasi karakter tanpa wajah yang dipadukan dengan kolase potongan mata, hidung, dan mulut, poster ini menggambarkan individu yang kehilangan identitas utuh akibat tekanan citra diri. Desain ini bertujuan tidak hanya untuk menarik perhatian audiens, tetapi juga menyampaikan pesan simbolik tentang fragmentasi diri. Dengan pendekatan visual yang tegas, poster ini mengajak audiens untuk lebih memahami kondisi psikologis yang dialami oleh penderita BDD.

2. **X-Banner**



Gambar 2
X-Banner

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Berjudul “*Illusory Self*” berukuran 60 x 160 cm dirancang sebagai media informasi visual yang ringkas namun padat makna. Menggunakan ilustrasi serupa seperti poster, yaitu karakter tanpa wajah dengan kolase bagian wajah, *X-Banner* ini merepresentasikan pencarian identitas diri yang terpecah karena pengaruh standar sosial dan tekanan media. Wajah kosong melambangkan ketidaktahuan atau kekosongan identitas yang dirasakan individu dengan BDD. Dengan penempatan di ruang publik atau acara tertentu, media ini diharapkan dapat menarik perhatian dan membangkitkan kesadaran audiens terhadap pentingnya isu kesehatan mental.

3. Brosur

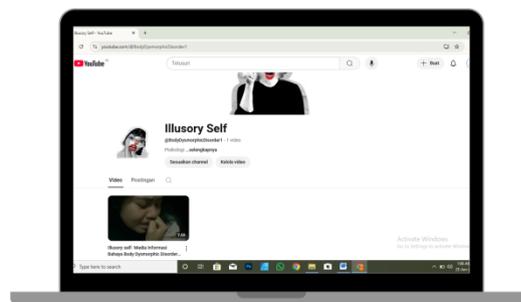


Gambar 3
Brosur

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Berfungsi sebagai media cetak informatif yang disediakan di meja informasi dengan ukuran A4 (21 x 29,7 cm). Brosur ini menggunakan *layout* asimetris yang menarik, menyeimbangkan antara elemen visual (ilustrasi dan QR code) dan elemen teks. Pembaca diarahkan mengikuti alur informasi dari kiri ke kanan, dari kode QR menuju teks informatif tentang BDD. Melalui QR code, audiens dapat langsung mengakses film pendek, menjadikan brosur ini sebagai jembatan efektif antara media cetak dan digital. Brosur ini membantu menyampaikan informasi secara praktis dan menyeluruh kepada masyarakat umum.

4. YouTube Channel



Gambar 4
Youtube

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Menjadi sarana utama penyebaran film pendek berjudul “*Illusory Self*” yang menceritakan perjalanan tokoh utama, Nadia, dalam menghadapi BDD. Saluran ini memadukan konten naratif dan informatif dengan gaya visual yang konsisten dan menyentuh secara emosional. Video yang diunggah bertujuan tidak hanya untuk memberikan hiburan, tetapi juga edukasi mengenai penyebab, dampak, dan cara menangani gangguan ini. Melalui platform ini, media informasi kesadaran tentang BDD dapat menjangkau khalayak lebih luas dan memberikan dukungan psikologis secara tidak langsung.

5. Buku Saku



Gambar 5

Marchandise

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Didesain berukuran kecil (7 x 10 cm) agar mudah dibawa dan dibaca kapan saja. Buku ini hadir dengan pendekatan hangat dan personal, seolah menjadi teman bicara yang menemani saat individu merasa bingung atau gelisah akan citra dirinya. Isinya memuat penguatan dan refleksi diri, memberikan ruang bagi pembaca untuk memahami, menerima, dan memulai proses penyembuhan dari gangguan persepsi tubuh. Buku saku ini menjadi simbol bahwa pemulihan dapat dimulai dari tindakan sederhana dan penuh makna.

6. Stiker



Gambar 6

Stiker

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Berukuran 4 x 4 cm menampilkan ilustrasi kolase wajah yang mencerminkan gangguan persepsi terhadap penampilan. Stiker ini menggunakan kuat yang menyampaikan pesan simbolis terkait BDD. Meski kecil, stiker ini efektif sebagai media informasi karena mudah ditempel di berbagai media dan dapat menarik perhatian, terutama di kalangan remaja dan dewasa awal yang rentan terhadap isu citra tubuh.

7. Keychain



Gambar 7

Keychain

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Menjadi media fungsional sekaligus simbolik. Dengan desain kolase mata, hidung, dan mulut dalam ukuran 4 x 4 cm, gantungan kunci ini merepresentasikan pergolakan batin dan perasaan tidak utuh yang dirasakan oleh penderita BDD. Selain sebagai aksesori, keychain ini diharapkan menjadi pengingat personal bahwa banyak individu berjuang melawan tekanan citra diri di balik tampilan luar yang tenang.

8. T-Shirt



Gambar 8

T-shirt

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Menggunakan ilustrasi wajah kolase yang khas di bagian belakang dan teks "*illusory self*" di bagian depan dengan desain minimalis namun kuat. Kaos ini bukan sekadar pakaian, tetapi juga alat komunikasi visual yang menyuarakan kegelisahan akan citra diri. Desain ini mendukung pesan media informasi untuk mendorong audiens agar lebih sadar terhadap tekanan sosial dan pentingnya menerima diri apa adanya.

9. Totebag



Gambar 9

Totebag

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Menampilkan desain karakter wajah terpecah dengan teks “*illusory self*” sebagai penegas makna identitas yang kabur. Totebag ini tidak hanya berfungsi sebagai alat bawa sehari-hari, tetapi juga menjadi media reflektif yang mengangkat isu tentang pergulatan mental dan tekanan sosial yang dialami individu dengan BDD. Desainnya menyentuh aspek emosional dan sosial dari identitas diri yang sering kali tersembunyi.

10. Aromaterapi



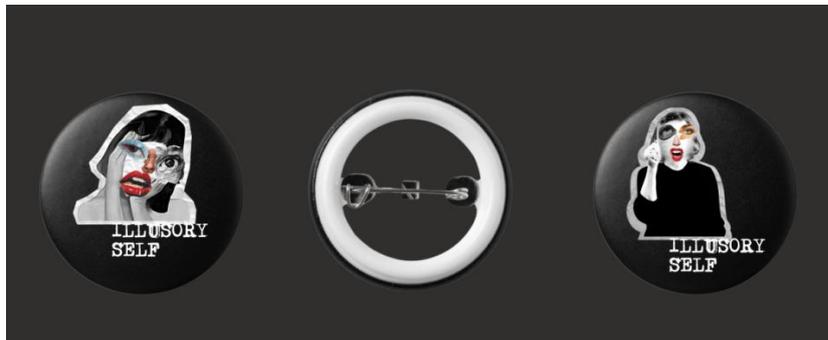
Gambar 10

Aroma Terapi

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Bertema “*Illusory Self*” dirancang untuk menciptakan ketenangan batin melalui aroma lembut yang menenangkan. Botol aromaterapi ini menampilkan desain kolase wajah terfragmentasi, melambangkan identitas yang retak akibat tekanan citra tubuh. Selain sebagai produk fisik, aromaterapi ini menjadi medium simbolis yang mengingatkan pengguna untuk hadir di momen sekarang dan memulai proses penyembuhan dari hal-hal sederhana.

11. Pin



Gambar 11

Pin

(Sumber: Dokumentasi pribadi Azizah Nurul Izzah, 2025)

Kecil dengan desain kolase wajah menyampaikan pesan tentang kegelisahan dan tekanan terhadap standar sosial yang dialami oleh penderita BDD. Dilengkapi teks “*illusory self*”, pin ini menjadi aksesori sederhana namun penuh makna, yang dapat dikenakan sebagai bentuk dukungan terhadap kampanye kesehatan mental dan sebagai pengingat bahwa setiap orang memiliki perjuangannya sendiri dalam menerima diri.

KESIMPULAN

Perancangan karya dengan judul “Perancangan media Informasi meningkatkan kesadaran tentang *Body Dysmorphic Disorder* pada Dewasa Awal” dapat disimpulkan bahwa *Body Dysmorphic Disorder* pada dewasa awal merupakan masalah psikologis yang signifikan dan perlu mendapatkan perhatian lebih. Media informasi yang dirancang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran mengenai bahaya penyakit ini, serta memberikan informasi tentang cara-cara untuk menghadapinya. Melalui perancangan media digital berupa filem pendek dan poster,

informasi disampaikan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami oleh audiens dewasa awal. Media ini diharapkan dapat menjadi sarana yang efektif dalam membantu individu untuk lebih sadar akan pentingnya kesehatan mental dan menghindari perilaku merusak diri

DAFTAR PUSTAKA

- Annisyah, N., & Susilarini, T. (2022). *Hubungan antara Body Image dan Kecemasan Penampilan pada Remaja Perempuan Pengguna Instagram*. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 123–135.
- Arnett, J. J. (2025). *Emerging Adulthood: The Winding Road from the Late Teens Through the Twenties* (3rd ed.). Oxford University Press.
- Bukowski, M., Licata, L., & Kossowska, M. (2019). Selfie and the body image: The role of Instagram in self-objectification and body dissatisfaction. *Psychology of Popular Media Culture*, 8(4), 470–484. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2016). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Malcolm, A., Musa, A. A., & Kimmel, L. (2021). Gender Differences in Body Dysmorphic Disorder: A Meta-Analytic Review. *Journal of Mental Health Research*, 18(3), 211–225.
- Minty, R. D., & Minty, E. L. (2021). A global prevalence estimate of Body Dysmorphic Disorder: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatric Epidemiology International*, 56(2), 101–112. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01945-0>
- Reddit Study. (2020). *Instagram use and body image among young adults: A qualitative content analysis*. Retrieved from <https://www.reddit.com/r/psychology>
- Yunalia, R., Sari, N. W., & Handayani, D. (2023). Risiko Gangguan Citra Tubuh dan Perilaku Diet Ekstrem pada Remaja Perempuan: Studi di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), 55–67.