

HUBUNGAN BODY DISSATISFACTION DAN EXERCISE ADDICTION PADA ANGGOTA GYM DI KABUPATEN JEMBER DAN BONDOWOSO

Muhammad Rafi Sayyaf Al Farras

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
2110811041@unmuhjember.ac.id

Panca Kursistin Handayani

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
pikaha_ocha@unmuhjember.ac.id

Ria Wiyatfi Linsiya

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember
ria.wiyatfi@unmuhjember.ac.id

ABSTRACT

In recent years, excessive exercise has received increasing attention due to its potential to develop into exercise addiction, a condition in which individuals lose control over their exercise behavior and begin to perceive it as a psychological necessity. This condition is not limited to professional athletes but also occurs among gym members in the general population. One psychological factor assumed to contribute to exercise addiction is body dissatisfaction, defined as negative evaluations of one's body shape that may drive individuals to increase the intensity and frequency of exercise compulsively. This study aimed to examine the relationship between body dissatisfaction and exercise addiction among gym members. A quantitative correlational design was employed. The sample consisted of 110 active gym members recruited using quota sampling. The instruments used were the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS) to measure body dissatisfaction and the Exercise Addiction Inventory (EAI) to assess exercise addiction. Data were analyzed using Pearson correlation. The results revealed a positive and significant relationship between body dissatisfaction and exercise addiction ($r = 0.271$; $p = 0.004$). The coefficient of determination ($r^2 = 0.073$) indicates that body dissatisfaction accounts for 7.3% of the variance in exercise addiction, while the remaining 92.7% is explained by other factors not examined in this study. These findings suggest that higher levels of body dissatisfaction are associated with a greater tendency toward exercise addiction. Theoretically, this study contributes to the literature in health and sport psychology by providing empirical evidence on the role of body dissatisfaction as a psychological risk factor for addictive exercise behavior among non-athlete populations. Practically, the findings may inform the development of preventive and educational programs promoting healthy self-regulation in exercise contexts.

Keywords: *body dissatisfaction, exercise addiction, gym members, addictive behavior, health psychology*

ABSTRAK

Dalam beberapa tahun terakhir, fenomena olahraga berlebihan semakin mendapat perhatian karena berpotensi berkembang menjadi exercise addiction, yaitu kondisi ketika individu kehilangan kendali terhadap perilaku olahraga dan menjadikannya sebagai kebutuhan psikologis. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada atlet profesional, tetapi juga pada anggota gym di masyarakat umum. Salah satu faktor psikologis yang diduga berperan dalam memicu exercise addiction adalah body dissatisfaction, yakni ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dapat mendorong individu meningkatkan intensitas dan frekuensi latihan secara kompulsif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body dissatisfaction dan exercise addiction pada anggota gym. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel berjumlah 110 anggota gym aktif yang diperoleh melalui teknik quota sampling. Instrumen yang digunakan adalah Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS) dan Exercise Addiction Inventory (EAI). Analisis data menggunakan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara body dissatisfaction dan exercise addiction ($r = 0,271$; $p = 0,004$). Nilai koefisien determinasi ($r^2 = 0,073$) menunjukkan bahwa body dissatisfaction memberikan kontribusi sebesar 7,3% terhadap variasi exercise addiction, sedangkan 92,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, semakin tinggi pula kecenderungan individu mengalami exercise addiction. Secara teoretis, penelitian ini memperkaya kajian psikologi kesehatan dan olahraga dengan memberikan bukti empiris mengenai peran body dissatisfaction sebagai faktor risiko perilaku adiktif dalam konteks olahraga pada populasi non-atlet. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pencegahan dan edukasi terkait regulasi diri dalam aktivitas olahraga di lingkungan gym.

Kata kunci : body dissatisfaction, exercise addiction, anggota gym, perilaku adiktif, psikologi kesehatan

PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir, tren gaya hidup sehat dan kebugaran mengalami peningkatan signifikan, yang ditandai dengan berkembangnya pusat kebugaran (gym) hingga ke wilayah kabupaten seperti Jember dan Bondowoso. Aktivitas olahraga di gym tidak lagi semata-mata berorientasi pada kesehatan fisik, tetapi juga berkaitan dengan pembentukan citra tubuh, pencarian bentuk tubuh ideal, serta kebutuhan akan pengakuan sosial (Jamil, 2024).. Paparan media sosial dan standar tubuh ideal yang dikonstruksi secara kultural turut memperkuat dorongan individu untuk mencapai penampilan fisik tertentu, sehingga motivasi berolahraga sering kali bersifat psikososial, bukan hanya medis.

Secara umum, aktivitas fisik memberikan manfaat luas bagi kesehatan fisik dan mental, termasuk penurunan risiko penyakit tidak menular, peningkatan fungsi kognitif, serta pengurangan gejala kecemasan dan depresi (U.S. Department of Health and Human Services,

2018; World Health Organization, 2024). Namun, di balik manfaat tersebut, olahraga yang dilakukan secara berlebihan dan kompulsif dapat berkembang menjadi *exercise addiction*. Kondisi ini ditandai dengan hilangnya kontrol terhadap perilaku olahraga, munculnya gejala *withdrawal* ketika tidak berolahraga, peningkatan toleransi terhadap intensitas latihan, konflik interpersonal, serta kecenderungan kambuh (Griffiths; Egorov & Szabo).

Dalam perspektif teori adiksi perilaku, *exercise addiction* dipahami sebagai perilaku yang memenuhi enam komponen utama, yaitu *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*. Model interaksional yang dikemukakan Szabo menjelaskan bahwa adiksi olahraga berkembang melalui interaksi antara faktor personal dan situasional. Salah satu faktor personal yang berperan sebagai faktor risiko adalah *body dissatisfaction*. (Wanasari, 2024).

Body dissatisfaction merupakan evaluasi negatif individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, yang muncul akibat kesenjangan antara tubuh aktual dan tubuh ideal yang diharapkan. Ketidakpuasan ini mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku, serta dipengaruhi oleh faktor internal (misalnya harga diri dan kepribadian) maupun eksternal (media, budaya, dan lingkungan sosial). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung lebih rentan melakukan olahraga secara kompulsif sebagai bentuk regulasi emosi maupun upaya mencapai standar tubuh ideal (Rohman, 2019).

Secara empiris, beberapa studi menemukan hubungan signifikan antara *body dissatisfaction* dan *exercise addiction*. Penelitian di China menunjukkan bahwa sebagian individu dengan ketidakpuasan tubuh juga memperlihatkan gejala kecanduan olahraga (Wang, 2025). Studi lain oleh Freire (2020) menemukan bahwa proporsi individu dengan *body dissatisfaction* yang tinggi juga memiliki kecenderungan *exercise addiction*. Temuan ini menunjukkan bahwa olahraga dapat berfungsi sebagai mekanisme koping terhadap tekanan psikologis terkait citra tubuh.

Meskipun demikian, kajian mengenai hubungan antara *body dissatisfaction* dan *exercise addiction* di konteks lokal Indonesia, khususnya pada anggota gym di wilayah kabupaten seperti Jember dan Bondowoso, masih terbatas. Padahal, fenomena peningkatan aktivitas gym di wilayah tersebut menunjukkan indikasi adanya dinamika psikologis yang relevan untuk diteliti. Minimnya penelitian lokal menjadi celah ilmiah yang penting untuk diisi, terutama dalam memahami faktor risiko psikologis yang berpotensi memengaruhi perilaku olahraga berlebihan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body dissatisfaction* dan *exercise addiction* pada anggota gym di Kabupaten Jember dan Bondowoso. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan kajian psikologi kesehatan dan perilaku adiktif, serta kontribusi praktis sebagai dasar penyusunan strategi preventif guna mencegah berkembangnya perilaku olahraga kompulsif yang berisiko terhadap kesehatan fisik dan mental.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Desain ini dipilih untuk menguji hubungan antara *body dissatisfaction* dan *exercise addiction* pada anggota gym di Kabupaten Jember dan Bondowoso.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota gym aktif di Kabupaten Jember dan Bondowoso. Sampel penelitian berjumlah 110 responden yang ditentukan menggunakan teknik quota sampling, yaitu metode penentuan sampel berdasarkan proporsi atau karakteristik tertentu yang dianggap relevan dalam populasi (Sukwika, 2023).

Adapun kriteria inklusi partisipan meliputi:

1. Terdaftar sebagai anggota gym di wilayah Jember atau Bondowoso.
2. Aktif berolahraga minimal satu kali dalam satu minggu.
3. Bersedia menjadi responden dengan mengisi kuesioner penelitian secara sukarela.

Penelitian ini menggunakan dua alat ukur, yaitu:

1. Exercise Addiction

Variabel *exercise addiction* diukur menggunakan modifikasi *Exercise Addiction Inventory* (EAI) yang dikembangkan oleh Griffiths (2005). Skala ini merupakan alat skrining untuk mengidentifikasi risiko kecanduan olahraga dan terdiri dari enam aspek, yaitu: *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal*, *conflict*, dan *relapse*.

Versi asli EAI memiliki validitas sebesar 0,80 dan reliabilitas sebesar 0,84. Dalam penelitian ini, skala diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan dimodifikasi dengan menambahkan satu item *unfavorable* pada setiap aspek berdasarkan hasil observasi awal dan konsultasi dengan dosen pembimbing. Sistem skoring asli (*cut-off* skor 24 sebagai kategori “*at risk*”) tidak digunakan karena adanya modifikasi pada instrumen.

2. Body Dissatisfaction

Variabel *body dissatisfaction* diukur menggunakan *Multidimensional Body-Self*

Relations Questionnaire–Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang mencakup lima aspek, yaitu: Appearance Evaluation, Appearance Orientation, Overweight Preoccupation, Self-Classified Weight, dan Body Areas Satisfaction.

Penelitian ini menggunakan versi adaptasi yang telah dimodifikasi oleh Amalia (2018), dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,715. Skala ini digunakan untuk mengukur evaluasi kognitif, afektif, dan perilaku individu terhadap penampilan dan bentuk tubuhnya.

Sebelum penyebaran skala, dilakukan uji keterbacaan kepada beberapa responden untuk memastikan kejelasan redaksi dan pemahaman item.

Penelitian diawali dengan orientasi lapangan di beberapa pusat kebugaran di Kabupaten Jember dan Bondowoso melalui observasi partisipatif dan wawancara informal untuk memahami karakteristik partisipan dan konteks penelitian. Selanjutnya, peneliti melakukan studi literatur dari berbagai sumber nasional dan internasional guna memperkuat landasan teoretis penelitian.

Setelah proses adaptasi dan uji keterbacaan instrumen selesai, pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan platform kuesioner online. Responden mengisi kuesioner setelah membaca lembar persetujuan (informed consent) yang menjelaskan tujuan, prosedur, manfaat, serta jaminan kerahasiaan data penelitian.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik statistik korelasional untuk menguji hubungan antara body dissatisfaction dan exercise addiction. Analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak statistik. Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji validitas item dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson dengan bantuan SPSS 18 for Windows. Kriteria validitas ditetapkan berdasarkan nilai koefisien korelasi $\geq 0,30$. Pada skala MBSRQ-AS (Body Dissatisfaction) ditemukan dua item yang tidak memenuhi kriteria validitas karena memiliki nilai korelasi sebesar 0,221 dan 0,192 ($<0,30$), sehingga item tersebut dieliminasi dari analisis lebih lanjut.

Pada skala Exercise Addiction Inventory (EAI), terdapat satu item yang dinyatakan tidak valid dengan nilai korelasi sebesar 0,267 ($<0,30$). Setelah penghapusan item tidak valid, jumlah item yang digunakan dalam analisis selanjutnya adalah 17 item untuk variabel Body Dissatisfaction dan 11 item untuk variabel Exercise Addiction.

1. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha dengan kriteria $\geq 0,60$.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Jumlah Item	Cronbach's Alpha
Body Dissatisfaction	17	0,818
Exercise Addiction	11	0,690

Hasil menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki reliabilitas yang memadai. Skala *Body Dissatisfaction* memiliki reliabilitas tinggi ($\alpha = 0,818$), sedangkan skala *Exercise Addiction* memiliki reliabilitas cukup ($\alpha = 0,690$). Dengan demikian, kedua instrumen layak digunakan dalam penelitian.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test. Data dinyatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (p) $> 0,05$. Hasil uji menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,121 ($p = 0,121 > 0,05$). Dengan demikian, data penelitian dinyatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Body Dissatisfaction* dan *Exercise Addiction* bersifat linear. Hasil analisis menunjukkan nilai Sig. Deviation from Linearity sebesar 0,653 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linear, sehingga analisis korelasi Pearson dapat dilakukan.

Tabel 2. Hasil uji hipotesis

Correlations			
		<i>Body dissatisfaction</i>	<i>Exercise Addiction</i>
<i>Body dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	1	.271
	Sig. (2-tailed)		.004
	N	110	110
<i>Exercise Addiction</i>	Pearson Correlation	.271	1
	Sig. (2-tailed)	.004	
	N	110	110

Hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara *body dissatisfaction* dan *exercise addiction* pada anggota gym di Kabupaten Jember dan Bondowoso ($r = 0,271$; $p = 0,004$). Nilai koefisien

korelasi tersebut menunjukkan kekuatan hubungan dalam kategori rendah hingga sedang, namun signifikan secara statistik. Artinya, semakin tinggi tingkat ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya, maka semakin tinggi pula kecenderungan individu tersebut menunjukkan perilaku adiksi olahraga.

Temuan ini mengindikasikan bahwa *body dissatisfaction* berperan sebagai faktor psikologis yang berkaitan dengan munculnya perilaku olahraga kompulsif. Olahraga yang pada dasarnya bersifat adaptif dan mendukung kesehatan dapat bergeser menjadi perilaku maladaptif ketika didorong oleh motivasi untuk mengurangi ketidaknyamanan terhadap citra tubuh. Individu dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung menjadikan aktivitas fisik sebagai sarana untuk mengejar tubuh ideal atau sebagai mekanisme regulasi emosi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Freire et al. (2020) yang menunjukkan bahwa individu dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi memiliki kecenderungan adiksi olahraga yang lebih besar. Penelitian Wang et al. (2025) juga mengidentifikasi *body dissatisfaction* sebagai prediktor signifikan *exercise addiction*, baik pada laki-laki maupun perempuan. Ketidakpuasan terhadap tubuh umumnya muncul akibat adanya kesenjangan antara kondisi tubuh aktual dan standar tubuh ideal yang diinternalisasi individu. Kesenjangan ini dapat memicu perilaku kompensatoris berupa peningkatan intensitas dan frekuensi latihan secara berlebihan.

Secara teoretis, temuan ini dapat dijelaskan melalui *interactional model of exercise addiction* yang dikembangkan oleh Egorov dan Szabo (2013), yang menekankan peran faktor personal dan situasional. Dari sisi faktor personal, kepribadian berkontribusi terhadap munculnya *body dissatisfaction*. MacNeill (2017) menyebutkan bahwa dimensi neuroticism merupakan prediktor kuat ketidakpuasan tubuh. Individu dengan tingkat neuroticism tinggi cenderung lebih rentan terhadap kecemasan, ketidakstabilan emosi, serta perasaan inferior, sehingga lebih fokus pada kekurangan fisik yang dimilikinya. Sebaliknya, rendahnya conscientiousness juga dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh, khususnya pada laki-laki, karena lemahnya regulasi diri dalam menjaga pola hidup sehat.

Selain kepribadian, sistem nilai dan orientasi tujuan turut berperan. Individu yang menempatkan penampilan fisik sebagai sumber utama harga diri lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh ketika penampilannya tidak sesuai dengan standar yang diharapkan (Adams, 2017). Orientasi pada hasil estetika, seperti keinginan memiliki tubuh berotot atau langsing, dapat meningkatkan risiko munculnya perilaku olahraga yang tidak seimbang

apabila hasil yang diperoleh tidak sesuai ekspektasi (Da Cunha, 2018). Dalam konteks ini, olahraga tidak lagi semata-mata bertujuan meningkatkan kesehatan, tetapi menjadi sarana untuk memperoleh validasi sosial dan meningkatkan kepercayaan diri.

Dari sisi faktor situasional, lingkungan gym, aksesibilitas fasilitas olahraga, serta pengaruh media sosial turut memperkuat risiko adiksi olahraga. Paparan berulang terhadap standar tubuh ideal di media sosial dapat meningkatkan kecenderungan individu untuk membandingkan diri secara sosial, yang pada akhirnya memperbesar ketidakpuasan terhadap tubuh. Dukungan atau tekanan dari kelompok pertemanan juga dapat meningkatkan frekuensi latihan sebagai bentuk penyesuaian sosial.

Tabel 3. Hasil uji deskriptif

Variabel	Interval Skor	Kategori	F	Jumlah (%)
<i>Body dissatisfaction</i>	$\bar{X} \geq$	Tinggi	57	51.8
	$X < 57.9$	Rendah	53	48.2
Total			110	100.0
<i>Exercise addiction</i>	$\bar{X} \geq$	Tinggi	57	51.8
	$X < 57.9$	Rendah	53	48.2
Total			110	100.0

Berdasarkan hasil deskriptif, aspek *overweight preoccupation* merupakan dimensi *body dissatisfaction* yang paling dominan (88,2%). Hal ini menunjukkan bahwa kekhawatiran terhadap kenaikan berat badan menjadi faktor utama yang mendorong individu mengadopsi pola latihan intensif. Sebaliknya, aspek *appearance evaluation* menunjukkan proporsi relatif lebih rendah (45,5%), yang mengindikasikan bahwa sebagian responden masih memiliki tingkat kepuasan umum terhadap penampilan fisiknya. Temuan ini menunjukkan bahwa fokus ketidakpuasan lebih spesifik pada aspek berat badan dibandingkan evaluasi penampilan secara keseluruhan.

Pada variabel *exercise addiction*, aspek *tolerance* merupakan dimensi paling dominan (75,5%). Hal ini menunjukkan adanya kecenderungan responden untuk terus meningkatkan intensitas atau durasi latihan guna memperoleh efek psikologis yang sama. Dalam kerangka teori adiksi perilaku, *tolerance* merupakan indikator penting yang menandakan meningkatnya kebutuhan terhadap aktivitas tertentu untuk mencapai kepuasan emosional (Dumitru, 2018). Sementara itu, aspek *salience* relatif lebih rendah (30,9%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum sepenuhnya menjadikan olahraga sebagai pusat utama kehidupannya.

Meskipun hubungan yang ditemukan signifikan, nilai koefisien korelasi yang relatif rendah menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi munculnya *exercise addiction*. Variabel lain seperti regulasi emosi, self-esteem, tekanan sosial, atau gangguan makan berpotensi berperan sebagai variabel mediasi atau moderasi yang belum diteliti dalam studi ini.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian belum menganalisis perbedaan berdasarkan gender, padahal literatur menunjukkan adanya perbedaan motivasi dan persepsi tubuh antara laki-laki dan perempuan. Kedua, sampel terbatas pada anggota gym di wilayah tertentu sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih heterogen, mempertimbangkan variabel psikologis tambahan, serta menggunakan desain longitudinal untuk melihat arah hubungan secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *body dissatisfaction* merupakan faktor psikologis yang berkontribusi terhadap kecenderungan *exercise addiction*. Fenomena meningkatnya aktivitas olahraga di pusat kebugaran tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, tetapi juga oleh tekanan psikologis dan sosial terkait citra tubuh. Oleh karena itu, intervensi promotif dan preventif di lingkungan gym perlu mempertimbangkan aspek psikologis, khususnya terkait penerimaan tubuh dan regulasi diri, agar olahraga tetap berada dalam pola yang sehat dan adaptif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *Body Dissatisfaction* dan *Exercise Addiction* pada anggota gym di Kabupaten Jember dan Bondowoso. Semakin tinggi tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh, semakin tinggi pula kecenderungan individu untuk terlibat dalam perilaku olahraga kompulsif. Hasil ini menegaskan bahwa faktor psikologis seperti ketidakpuasan tubuh dapat berperan sebagai pemicu terjadinya kecanduan olahraga, yang apabila tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif bagi kesehatan fisik maupun psikososial individu.

Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperluas kajian mengenai *Exercise Addiction* di daerah kecil, yang selama ini lebih banyak difokuskan pada populasi mahasiswa atau atlet di kota besar. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang strategi pencegahan dan intervensi, baik melalui edukasi tentang pola

olahraga yang sehat maupun dukungan psikologis bagi individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

Barnes, J. (2020). Body image, anxiety, and depression: The psychological impact of Body Dissatisfaction. *Journal of Mental Health*, 29(3), 215–222.

Dumitru, D. (2018). Exercise Addiction: Symptoms, prevalence, and associated factors. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 16(4), 1023–1037. <https://doi.org/10.1007/s11469-018-9875-4>

Egorov, A. Y., & Szabo, A. (2013). The exercise paradox: An Interactional Model for a clearer conceptualization of Exercise Addiction. *Journal of Behavioral Addictions*, 2(4), 199–208. <https://doi.org/10.1556/JBA.2.2013.4.2>

Freire, M., Silva, J., & Santos, R. (2020). Body Dissatisfaction, addiction to exercise and risk behaviour for eating disorders among exercise practitioners. *Journal of Eating Disorders*, 8(15), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40337-020-00305-8>

Griffiths, M. (2005). Exercise Addiction: A case study. *Addiction Research and Theory*, 13(1), 89–94. <https://doi.org/10.1080/16066350512331323121>

Jamil, F. M., Hermawan, I., Arifin, Z., & Kurniawati, A. (2024). Partisipasi masyarakat Garut dalam melakukan olahraga gym: Penelitian kualitatif deskriptif di Masagi Fitness Garut. *JICN: Jurnal Intelek dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2).

Kalayasiri, R., & Rattanawijarn, W. (2025). Demographics and physical and mental health of clients at a sports center with and without Exercise Addiction. *Asian Journal of Psychiatry*, 74, 103291. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2022.103291>

MacNeill, K. (2017). Personality and body image dissatisfaction: Exploring the role of neuroticism and conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 111, 209–214. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.02.010>

U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans* (2nd ed.). Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.

Wanasari, S. M., Noordia, A., Yuliasrid, D., & Kumaat, N. A. (2024). Motivasi member gym dan tingkat perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*, 12(1), 79–88. <https://doi.org/10.32682/bravos.v12i1/17>

Wang, Y., Li, X., & Zhang, H. (2025). Exercise Addiction in college students: The impact of Body Dissatisfaction, stress, physical activity and gender. *Frontiers in Psychology*, 16, 112045. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.112045>

World Health Organization. (2024). *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO.