



DOI: <https://doi.org/10.38035/jmpis.v7i3>  
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

## Hubungan Antara *Body Dissatisfaction* dan *Self-Esteem* dengan Perilaku Diet pada Mahasiswi Universitas X

Emil Afriza Harditama<sup>1\*</sup>, Miftakhul Jannah<sup>2</sup>, Hermien Laksmiwati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, [24121685011@mhs.unesa.ac.id](mailto:24121685011@mhs.unesa.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, [miftakhuljannah@unesa.ac.id](mailto:miftakhuljannah@unesa.ac.id)

<sup>3</sup>Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia, [hermienlaksmiwati@unesa.ac.id](mailto:hermienlaksmiwati@unesa.ac.id)

\*Corresponding Author: [24121685011@mhs.unesa.ac.id](mailto:24121685011@mhs.unesa.ac.id)

**Abstract:** *Emil Afriza Harditama (2025). This study aims to determine the relationship between body dissatisfaction and self-esteem with dieting behavior in female college students who are in the emerging adult age range (18-25 years). Emerging adulthood is a developmental phase characterized by self-discovery, including in terms of physical appearance, which can affect individuals' perceptions of their bodies and self-esteem. Body dissatisfaction is often a trigger for dieting behavior, both healthy and unhealthy. On the other hand, self-esteem levels also play a role in shaping individuals' attitudes towards their bodies and eating habits. This study used a quantitative approach with a survey method of 150 female students from various batches of psychology study programs at a university in Indonesia. The instruments used were Body Shape Questionnaire (BSQ), Rosenberg Self-esteem Scale (RSES), and Dieting Behavior Scale (DBS). Data analysis was conducted using multiple regression techniques. The results showed that there was a significant relationship between body dissatisfaction and dieting behavior ( $p < 0.05$ ), as well as between self-esteem and dieting behavior ( $p < 0.05$ ). Simultaneously, body dissatisfaction and self-esteem contribute significantly to the tendency of dieting behavior in female college students. These findings indicate the importance of psychological approaches in efforts to prevent extreme dieting behavior among young adults, particularly through interventions that focus on body image and self-esteem.*

**Keywords:** *Body Dissatisfaction, Self Esteem, Diet Behavior, Student, Emerging Adult*

**Abstrak:** Emil Afriza Harditama (2025). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dengan perilaku diet pada mahasiswi yang berada dalam rentang usia *emerging adult* (18–25 tahun). Masa *emerging adulthood* merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan pencarian jati diri, termasuk dalam hal penampilan fisik, yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuh dan harga diri mereka. *Body dissatisfaction* atau ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sering kali menjadi pemicu munculnya perilaku diet, baik yang sehat maupun tidak sehat. Di sisi lain, tingkat *self-esteem* juga berperan dalam membentuk sikap individu terhadap tubuh dan kebiasaan makan mereka. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 500 mahasiswi dari berbagai angkatan program studi psikologi sebuah universitas di Indonesia.

Instrumen yang digunakan adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ), *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES), dan *Dieting Behavior Scale* (DBS). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body dissatisfaction* dan perilaku diet ( $p < 0,05$ ), serta antara *Self-Esteem* dan perilaku diet ( $p < 0,05$ ). Secara simultan, *body dissatisfaction* dan *self-esteem* berkontribusi signifikan terhadap kecenderungan perilaku diet pada mahasiswi. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pendekatan psikologis dalam upaya pencegahan perilaku diet yang ekstrem di kalangan remaja dewasa, khususnya melalui intervensi yang berfokus pada citra tubuh dan harga diri.

**Kata Kunci:** *Body Dissatisfaction, Self-Esteem, Perilaku Diet, Mahasiswi, Emerging Adult*

## PENDAHULUAN

Standar kecantikan dalam masyarakat kontemporer semakin homogen dan kaku, terutama melalui platform media sosial yang secara luas menggambarkan tubuh perempuan "ideal" sebagai tubuh langsing, berkulit putih, dan simetris secara wajah. Paparan berulang terhadap representasi tersebut membentuk persepsi kolektif tentang kecantikan dan mendorong perempuan untuk menginternalisasi standar-standar ini. Akibatnya, perempuan cenderung melakukan evaluasi diri yang terus-menerus tentang penampilan fisik mereka. Perbedaan antara tubuh sebenarnya dan tubuh ideal yang diinternalisasi dapat memicu ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, yang mencakup komponen kognitif dan afektif seperti rasa malu, rendah diri, dan pikiran negatif yang merujuk pada diri sendiri.

Fenomena ini sangat menonjol di kalangan perempuan pada fase dewasa muda (18–25 tahun), sebuah fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas, ketidakstabilan, fluktuasi emosional, dan tekanan sosial yang tinggi (Arnett, 2020). Pada tahap ini, individu lebih sensitif terhadap evaluasi sosial dan lebih cenderung mengaitkan harga diri dengan penampilan fisik. Mahasiswi, sebagai bagian dari kelompok demografis ini, menghadapi tuntutan akademis di samping harapan sosial dan biasanya melaporkan tingkat penggunaan media sosial yang tinggi, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap proses perbandingan sosial. Crocetti dkk. (2021) berpendapat bahwa individu pada tahap perkembangan ini termotivasi untuk menampilkan kualitas pribadi, termasuk daya tarik fisik, untuk mendapatkan penerimaan sosial. Lebih lanjut, Pramesti dan Fardana (2023) menemukan bahwa perempuan berusia 18–22 tahun menunjukkan peningkatan tingkat ketidakpuasan citra tubuh, sebagian besar didorong oleh perbandingan sosial ke atas dengan influencer di Instagram dan TikTok.

Standar kecantikan tidak netral gender; standar tersebut memberikan tekanan yang lebih besar pada perempuan daripada laki-laki. Tubuh perempuan lebih sering menjadi sasaran pengawasan sosial, sedangkan laki-laki cenderung dievaluasi terutama berdasarkan kompetensi dan peran sosial. Perempuan dengan kelebihan berat badan atau obesitas sering mengalami stigma, ejekan, dan diskriminasi, yang memperkuat internalisasi persepsi diri negatif. Kondisi seperti itu meningkatkan risiko ketidakpuasan terhadap tubuh, mengurangi harga diri, dan mendorong perilaku diet sebagai cara untuk mencapai penerimaan sosial.

Diet, yang didefinisikan sebagai upaya sengaja untuk mengontrol atau membatasi pengaturan asupan makanan untuk mencapai penurunan berat badan atau mempertahankan berat badan (Hawks et al., 2008; Polivy & Herman, 1987), seringkali dimotivasi tidak hanya oleh pertimbangan kesehatan tetapi juga oleh tekanan psikologis dan sosiokultural. Putri (2024) menyatakan bahwa individu dengan harga diri rendah lebih rentan untuk menginternalisasi standar kecantikan yang disebarkan melalui media sosial dan menunjukkan kemungkinan yang lebih besar untuk terlibat dalam praktik diet ekstrem. Hao et al. (2023) melaporkan bahwa ketidakpuasan tubuh yang tinggi dikombinasikan dengan harga diri rendah meningkatkan

kemungkinan perilaku diet yang tidak sehat. Selain itu, Rosenqvist et al. (2024) menemukan hubungan antara ketidakpuasan tubuh yang terus-menerus dan gangguan kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Vaniasari dan Dewi (2024) lebih lanjut menunjukkan bahwa beberapa mahasiswi mengadopsi metode ekstrem, seperti melewatkan makan atau penggunaan obat penurun berat badan, dalam mengejar tubuh ideal.

Secara keseluruhan, ketidakpuasan terhadap tubuh dan harga diri memainkan peran penting dalam membentuk perilaku diet di kalangan mahasiswi. Mahasiswi di Universitas X, sebagai bagian dari populasi dewasa muda, mungkin sangat rentan terhadap dinamika psikologis ini. Oleh karena itu, menganalisis hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh, harga diri, dan perilaku diet sangat penting untuk menjelaskan faktor-faktor psikologis yang mendasarinya dan untuk memberikan informasi bagi pengembangan intervensi yang ditargetkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan di kalangan mahasiswi.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif non-eksperimental yang mengadopsi pendekatan korelasional. Tujuan utamanya adalah untuk meneliti hubungan antara dua variabel independen ketidakpuasan tubuh dan harga diri dan satu variabel dependen, yaitu perilaku diet, di antara mahasiswa sarjana di Departemen Psikologi di Universitas X. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hipotesis melalui data numerik yang dianalisis menggunakan prosedur statistik, sehingga memungkinkan penilaian objektif terhadap kekuatan dan arah asosiasi antar variabel (Rasyid & Hanif, 2021).

Penelitian ini menggunakan desain penelitian korelasional karena tidak melibatkan perlakuan atau manipulasi terhadap partisipan. Sebaliknya, penelitian ini bertujuan untuk mengamati hubungan yang terjadi secara alami di antara variabel yang diteliti. Penelitian korelasional sangat berharga untuk mengidentifikasi asosiasi statistik antara dua atau lebih variabel tanpa melakukan kontrol langsung terhadap variabel independen (Yuliani & Mulyani, 2022). Dalam konteks ini, penelitian ini berupaya untuk menentukan apakah ketidakpuasan tubuh yang lebih besar dikombinasikan dengan harga diri yang lebih rendah berkorelasi dengan kecenderungan yang lebih besar terhadap perilaku diet di kalangan mahasiswi.

Pemilihan desain korelasional didukung lebih lanjut oleh temuan empiris sebelumnya yang menunjukkan bahwa orang dewasa muda, khususnya mahasiswa, merupakan populasi yang rentan terhadap paparan media sosial dan tekanan terkait penampilan, yang dapat memengaruhi citra tubuh dan harga diri secara negatif (Putri & Fardana, 2023; Rosenqvist et al., 2024). Oleh karena itu, metode korelasional kuantitatif dianggap tepat dan metodologis yang ketat untuk mengatasi masalah penelitian yang diajukan dalam studi ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data distribusi kohort, dari total 500 responden, mayoritas berasal dari kohort 2025, berjumlah 359 orang atau 71,8 persen. Ini menunjukkan bahwa partisipasi dalam mengisi kuesioner didominasi oleh mahasiswa tahun pertama. Kohort 2023 berada di peringkat kedua dengan 84 orang atau 16,8 persen, diikuti oleh kohort 2024 dengan 46 orang atau 9,2 persen. Sementara itu, kohort 2022 mewakili kelompok terkecil, terdiri dari 11 orang atau hanya 2,2 persen dari total responden. Secara keseluruhan, data ini menggambarkan bahwa keterlibatan mahasiswa cenderung lebih tinggi di antara kohort yang lebih muda, sedangkan kohort yang lebih tua menunjukkan tingkat partisipasi yang lebih rendah, mungkin karena komitmen akademis menjelang akhir masa studi mereka. Data tabel dapat dilihat pada tabel 1 di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Responden menurut Kohort**

Angkatan	Jumlah	Persentase
2022	11	2.2%
2023	84	16.8%
2024	46	9.2%
2025	359	71.8%
<b>Total</b>	<b>500</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data distribusi usia, dari total 500 responden, mayoritas berusia 18 tahun, yaitu sebanyak 232 orang atau 46,4%. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada tahap akhir remaja atau awal dewasa muda. Responden berusia 19 tahun berada di urutan kedua dengan 122 orang atau 24,4%, diikuti oleh responden berusia 20 tahun dengan 80 orang atau 16%. Sementara itu, responden berusia 21 tahun berjumlah 36 orang atau 7,2%. Pada rentang usia yang lebih tinggi, yaitu 22 dan 23 tahun, masing-masing hanya terdiri dari 13 orang atau 2,6 persen. Kelompok usia 24 dan 25 tahun merupakan yang terkecil, dengan masing-masing 3 orang (0,6%) dan 1 orang (0,2%). Secara keseluruhan, data ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berasal dari kelompok usia yang lebih muda, khususnya mereka yang berusia 18 hingga 20 tahun, yang kemungkinan masih berada di tahap awal studi universitas mereka. Data tabel dapat dilihat pada tabel 2 di bawah ini.

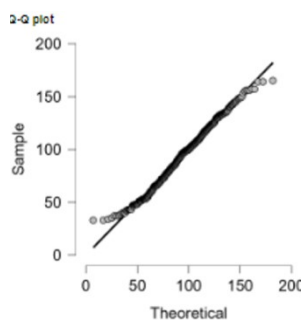
**Tabel 2. Distribusi Responden menurut Usia**

Usia	Jumlah	Persentase
18	232	46.4%
19	122	24.4%
20	80	16%
21	36	7.2%
22	13	2.6%
23	13	2.6%
24	3	0.6%
25	1	0.2%
<b>Total</b>	<b>500</b>	<b>100%</b>

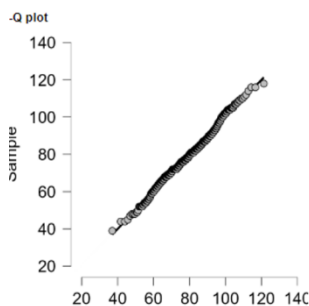
Skor rata-rata ketidakpuasan tubuh adalah 94,35, menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang moderat hingga tinggi, yang mengindikasikan bahwa beberapa mahasiswa menganggap bentuk tubuh mereka belum ideal. Skor rata-rata harga diri sebesar 79,10 termasuk dalam kategori moderat, menunjukkan evaluasi diri yang cukup positif namun belum optimal. Sementara itu, skor rata-rata perilaku diet adalah 77,51, mencerminkan kecenderungan yang relatif tinggi untuk melakukan perilaku diet, baik adaptif maupun non-adaptif. Data tabel dapat dilihat pada tabel 3 di bawah ini.

**Tabel 3. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

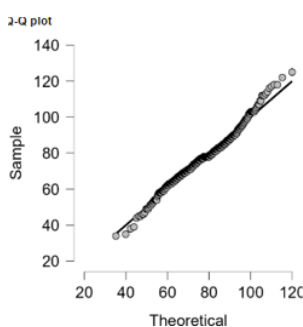
Variabel	Valid	Mean	Median	Std. Deviation
Body Dissatisfaction	500	94.35	96.50	28.41
Self-Esteem	500	79.10	78.50	13.62
Perilaku Diet	500	77.51	78.00	13.71



**Gambar 1. Plot Q-Q Variabel X1 (*Body Dissatisfaction*)**



**Gambar 2. Plot Q-Q Variabel X2 (*Self-Esteem*)**



**Gambar 3. Plot Q-Q Variabel Y (*Dieting Behavior*)**

Penelitian ini menggunakan uji normalitas dengan teknik Kolmogorov-Smirnov menggunakan JASP 18.1.0. Hasil Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,430 (>0,05)$  untuk variabel ketidakpuasan tubuh, yang menunjukkan distribusi normal. Variabel harga diri menghasilkan  $p = 0,270 (>0,05)$ , juga menunjukkan distribusi normal. Sementara itu, variabel perilaku diet menghasilkan  $p = 0,021 (<0,05)$ , yang menunjukkan penyimpangan dari normalitas. Namun, hasil Q-Q Plot menunjukkan bahwa sebagian besar titik mengikuti garis diagonal dengan hanya sedikit penyimpangan di titik ekstrem. Dengan mempertimbangkan ukuran sampel yang besar ( $n=500$ ) dan pola distribusi yang masih menyerupai normalitas, data perilaku diet dapat dianggap terdistribusi secara normal dalam praktiknya. Data tabel dapat dilihat pada tabel 4 dan 5 di bawah ini.

**Tabel 4. Kriteria untuk Menginterpretasikan Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Valid
Sig. > 0,05	Distribusi Normal
Sig. < 0,05	Distribusi Tidak Normal

**Tabel 5. Kolmogorov-Smirnov Normality Test Results**

Variabel	Sig.	Keterangan
Body Dissatisfaction	0.430	Berdistribusi Normal
Self-Esteem	0.270	Berdistribusi Normal

Perilaku Diet	0.021	Tidak Berdistribusi Normal
---------------	-------	----------------------------

Hasil ini menegaskan bahwa model regresi memenuhi asumsi normalitas dan independensi residual, sesuai dengan persyaratan model regresi klasik menurut Gujarati (2012). Nilai Durbin–Watson sebesar 2,106 pada model  $H_0$  dan 2,102 pada model  $H_1$  berada dalam rentang 1,5 hingga 2,5, menunjukkan tidak adanya autokorelasi antar residual. Nilai autokorelasi yang sangat kecil ( $-0,054$  dan  $-0,052$ ) dan nilai  $p$  sebesar  $0,235$  dan  $0,251$  ( $p > 0,05$ ) semakin memperkuat kesimpulan bahwa residual dalam model tersebut independen satu sama lain. Oleh karena itu, model regresi memenuhi asumsi independensi residual, sehingga hasil analisis regresi dapat diinterpretasikan secara valid. Data tabel dapat dilihat pada tabel 6 di bawah ini.

**Tabel 6. Hasil Tes Autokorelasi (Durbin-Watson)**

Variabel	Autocorelation	Statistic	
H0	-0.054	2.106	0.235
H1	-0.052	2.102	0.251

Analisis korelasi Spearman digunakan karena salah satu variabel tidak terdistribusi normal secara statistik. Nilai korelasi  $-0,233$  menunjukkan hubungan negatif yang lemah antara ketidakpuasan tubuh dan harga diri dengan signifikansi  $p < 0,001$ . Korelasi  $-0,167$  menunjukkan hubungan negatif yang sangat lemah antara ketidakpuasan tubuh dan perilaku diet dengan nilai  $p$   $0,135$  ( $>0,05$ ), sehingga tidak signifikan secara statistik. Korelasi  $0,051$  menunjukkan tidak ada hubungan yang berarti antara harga diri dan perilaku diet dengan nilai  $p$   $0,258$  ( $>0,05$ ). Data tabel dapat dilihat pada tabel 7 di bawah ini.

**Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Spearman**

Variabel	X1	X2	Y
X1	Spearman’s Rho	-	
	p-value	-	
X2	Spearman’s Rho	-0.233	-
	p-value	<.001	-
Y	Spearman’s Rho	-0.167	0.051
	p-value	0.135	0.258

**KESIMPULAN**

Berdasarkan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan antara body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet pada mahasiswi Psikologi Universitas X, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua variabel bebas tersebut memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku diet. Body dissatisfaction terbukti berhubungan positif dengan perilaku diet, yang berarti semakin tinggi ketidakpuasan terhadap tubuh yang dialami mahasiswi, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan diet. Di sisi lain, self-esteem menunjukkan hubungan negatif dengan perilaku diet, sehingga semakin rendah harga diri individu, semakin tinggi kecenderungan untuk terlibat dalam perilaku diet. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini dapat terjawab bahwa body dissatisfaction dan self-esteem secara signifikan berkaitan dengan perilaku diet pada mahasiswi.

Temuan ini menegaskan bahwa body dissatisfaction berperan sebagai faktor pemicu langsung munculnya perilaku diet, sedangkan self-esteem berfungsi sebagai faktor psikologis internal yang memengaruhi bagaimana individu merespons tekanan sosial dan standar kecantikan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswi yang berada pada tahap emerging adulthood memiliki kerentanan terhadap pengaruh lingkungan sosial, khususnya paparan media sosial yang mendorong terjadinya perbandingan sosial ke arah atas, sehingga

meningkatkan ketidakpuasan tubuh dan mendorong perilaku diet. Fakta bahwa mahasiswa Psikologi yang secara akademik memahami konsep citra tubuh dan kesehatan mental tetap menunjukkan tingkat body dissatisfaction dan perilaku diet yang relatif tinggi mengindikasikan bahwa pengetahuan teoritis belum tentu mampu menjadi faktor protektif terhadap tekanan penampilan.

Secara implikatif, penelitian ini memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi berbasis kampus yang lebih terstruktur, seperti program peningkatan self-esteem, literasi media, dan promosi body positivity yang dirancang secara sistematis dan berbasis data. Dalam konteks pengembangan keilmuan secara umum, hasil ini memperkuat pentingnya pendekatan preventif berbasis psikologi kesehatan dan psikologi sosial dalam merancang strategi edukatif yang tidak hanya berfokus pada aspek kognitif, tetapi juga pada penguatan regulasi emosi dan resiliensi terhadap tekanan sosial. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai body dissatisfaction, self-esteem, dan perilaku diet pada populasi mahasiswa, tetapi juga memberikan dasar empiris bagi perancangan program intervensi yang lebih efektif dan kontekstual.

## REFERENSI

- Adelia, A., & Rinaldi. (2023). Hubungan antara Social Comparison dengan Body dissatisfaction pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram di Kota Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 28024–28030.
- Amarina, F. N., & Laksmiwati, H. (2021). Hubungan antara Komparasi Sosial dan Body dissatisfaction pada Perempuan Pengguna Instagram di Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(6), 1–11.
- Andea, Raisa. (2010). Hubungan antara Body image dan perilaku diet pada remaja. Skripsi tidak diterbitkan: Sumatera Utara, Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Almaliki, M. 'Alawi. (2019). Analisis Faktor-Faktor Pembentukan Self-Esteem Santri.
- Arnett, J. J. (2020). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press.
- Avita, B. (2023). Hubungan Antara Body Dissatisfaction dan Self-Esteem pada Perilaku Diet Pada Remaja Putri [UIN SUSKA RIAU].
- Azwar, Saifudin. (2008). *Reliabilitas Dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Celine, & Soetjningsih, C. H. (2024). Social comparison dan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna media sosial Instagram di Kota Salatiga. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 3291–3300. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.567>
- Crocetti, E., Klimstra, T. A., Keijsers, L., Hale, W. W., & Meeus, W. (2021). Identity formation in emerging adulthood. *European Psychologist*, 26(1), 27–39. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000433>
- Dwyer, J.T. (1997). *The social psychology of dieting*. USA: Harvard school of public health
- Fatimah, S., & Oktaviana, R. (2023). Hubungan Self Esteem dan Body Image pada Remaja. *Jurnal Cahaya Mandalika (JCM)*, 4(3), 485–498.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2020). 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.2020.02.002>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Griffiths, S. (2020). Body dissatisfaction and social media use in young adult women: A review. *Body Image*, 32, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.02.002>

- Grogan, S. (1999). Body image “understanding body dissatisfaction in men, women and children
- Hao, M., Xu, S., & Wang, Q. (2023). The relationship between body dissatisfaction and disordered eating among Chinese female college students. *Eating and Weight Disorders*, 28(2), 151–160. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01483-0>
- Hao, M., Yang, J., Xu, S., Yan, W., Yu, H., & Wang, Q. (2023). The relationship between body dissatisfaction, lifestyle, and nutritional status among university students in Southern China. *Journal of Eating and Weight Disorders*. <https://doi.org/10.1007/s40519-023-01524-w>
- Indriyani, J., Kusniawati, A., & Kader, M. A. (2020). Pengaruh self-esteem dan self-efficacy terhadap kepuasan kerja karyawan (Studi kasus pada pegawai RSUD Ciamis). *Business Management and Entrepreneurship Journal*, 2(4), 53–62.
- Junaidi, A. (2021). Psikologi perkembangan dewasa awal. Jakarta: Prenada Media.
- Kim, M., & Lennon, S. J. (2006). Analysis of diet advertisements: A cross-national comparison of Korean and U.S. women’s magazines. *Clothing and Textiles Research Journal*, 24(4), 345–362. <https://doi.org/10.1177/0887302X06293065>
- Lee, H. E. (2014). Social comparison, body image, and disordered eating behavior: A study of female Korean college students. *Journal of Child and Family Studies*, 23(7), 1232–1240. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9766-7>
- Lestari, E. W. (2023). Hubungan Self-Esteem dan Social Support dengan Body Image Remaja Awal yang Memiliki Masalah Kulit Berjerawat [Universitas Islam Negeri (UIN) Sultan Syarif Kasim Baru].
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. H. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(1), 51–66. <https://doi.org/10.1023/A:1022266017046>
- Lubis, R. S. D., & Indrawati, E. (2023). Social comparison dan body dissatisfaction dengan kesejahteraan psikologis pada remaja. *IKRAITH-HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 7(3), 134–141. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v7i3.3367>
- Melawati, D. (2021). Hubungan intensitas akses media sosial Instagram dengan body dissatisfaction pada remaja madya DKI Jakarta [Skripsi tidak diterbitkan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Neumark-Sztainer, D., Loth, K., MacLehose, R. F., & Berge, J. M. (2021). Dieting and disordered eating behaviors from adolescence to young adulthood: 10-year longitudinal findings. *Journal of Adolescent Health*, 68(1), 18–25. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.03.039>
- Orth, U., & Robins, R. W. (2022). The development of self-esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 31(1), 55–62. <https://doi.org/10.1177/09637214211012300>
- Pramesti, G. A. A., & Fardana, N. A. (2023). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi*.
- Putri, A. D. (2024). Hubungan self-esteem dengan gangguan makan anoreksia pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Remaja*, 12(1), 45–52.
- Putri, D. A., & Indryawati, R. (2019). Body dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswi. *Jurnal Psikologi*, 12(1), 88–97. <https://doi.org/10.35760/psi.2019.v12i1.191>
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(2), 57–65. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i2.105>
- Putri, R. D., & Fardana, N. A. (2023). Hubungan antara body image dengan perilaku diet pada remaja putri. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(1), 45–56.

- Rasyid, M. A., & Hanif, R. (2021). Metode penelitian kuantitatif dalam psikologi: Konsep dan penerapannya. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 123–134. <https://doi.org/10.31234/osf.io/6muhy>
- Rokhmatika, N., & Muslikah. (2024). Pengembangan Instrumen Self-Esteem Coopersmith (Citra Diri). *Jurnal Literasi Indonesia (JLI)*, 1(1), 1–8.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosenqvist, E., Konttinen, H., Berg, N., & Kiviruuu, O. (2024). Development of body dissatisfaction in women and men at different educational levels during the life course. *International Journal of Behavioral Development*. <https://doi.org/10.1177/01650254241230002>
- Salsabila, D. F., Qalbi, A. F. S., Aziz, A. M., Etniko, A., & Rauf, K. N. T. (2022). Perbedaan Self-Esteem antara Mahasiswa Perguruan Tinggi Negeri dengan Perguruan Tinggi Swasta. *Journal of Psychology Students*, 1(1), 45–56. <https://doi.org/10.15575/jops.v1i1.17458>
- Saragih, C. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Harga Diri dan Body Image pada Mahasiswa/i Etnis Papua di Universitas Kristen Satya Wacana. *Action Research Literate*, 8(3), 658–670.
- Sari, D. A. P., & Ardi, R. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif dalam kajian psikologi sosial: Aplikasi pendekatan korelasional. *Jurnal Psikologi dan Masyarakat*, 12(2), 98–109. <https://doi.org/10.24843/JPM.2023.v12.i2.p04>
- Sholich, Z. M., & Amelasasih, P. (2022). Self-Esteem pada Remaja Akhir yang Menggemari Selebgram. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 130–136
- Stice, E., & Bearman, S. K. (2001). Body-image and eating disturbances prospectively predict increases in depressive symptoms in adolescent girls: A growth curve analysis. *Developmental Psychology*, 37(5), 597–607. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.37.5.597>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods)*. Bandung: ALFABETA.
- Suls, J., & Wheeler, L. (Eds.). (2000). *Handbook of social comparison: Theory and research*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4615-4237-7>
- Sutriandewi, E. (2003). Adaptasi DEBQ untuk mahasiswa Indonesia.
- Thompson, J. K. (2000). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10311-000>
- Tiggemann, M., & Anderberg, I. (2020). Body dissatisfaction in young women: Social influences and internalization. *Body Image*.
- Utami, D., & Maulina, N. (2022). Self-esteem and extreme dieting behavior among university students. *Journal of Behavioral Health*, 14(1), 55–64. <https://doi.org/10.5455/jbh.2022010101>
- Vaniasari, A. N. R., & Dewi, T. K. (2024). Body dissatisfaction dan perilaku diet: Fenomena pada wanita dewasa awal yang overweight. *Jurnal Psikologi Sosial*, 15(2), 77–88.
- Vaniasari, A., & Dewi, F. R. (2024). Extreme dieting behavior among female students: Social pressure and body image concerns. *Journal of Health and Adolescence*, 9(1), 22–35. <https://doi.org/10.26740/jha.v9i1.2024>
- Vaniasari, A., & Dewi, T. R. (2024). Body dissatisfaction and disordered eating behavior in young women: The role of media exposure. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 18(1), 30–41
- van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050211>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050211>3.0.CO;2-T)

- Veldhuis, L., Alleva, J. M., & Bij de Vaate, A. J. D. (2020). The role of body image and self-esteem in dieting behavior among young women. *Body Image*, 35, 195–202. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.006>
- Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2020). Lower self-esteem and unhealthy eating behavior in young women. *Appetite*, 147, 104556. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.104556>
- Wulandari, A., & Kurniawati, F. (2022). Hubungan antara self-esteem dengan perilaku diet tidak sehat pada mahasiswi. *Jurnal Psikologi Udayana*, 9(1), 65–73.
- Yager, Z., & O’Dea, J. A. (2021). The role of social comparison in body dissatisfaction and disordered eating: A review. *International Journal of Eating Disorders*, 54(3), 345–355.
- Yager, Z., & O’Dea, J. A. (2021). Social comparison and body dissatisfaction in young adults: A review. *Eating Behaviors*, 41, 101504. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2021.101504>
- Yıldırım, M., Arslan, G., & Wong, P. T. P. (2021). Meaningful living, resilience, and self-esteem: A study with college students. *Scandinavian Journal of Psychology*, 62(2), 258–265. <https://doi.org/10.1111/sjop.12663>
- Yuliani, E. N., & Mulyani, R. (2022). Studi korelasional dalam psikologi: Konsep, aplikasi, dan interpretasi. *Jurnal Metodologi Penelitian Psikologi*, 7(1), 55–67. <https://doi.org/10.14710/jmpp.7.1.55-67>