



Studi Deskriptif Kuantitatif Mengenai *Body Dissatisfaction* pada Individu dengan Kecenderungan *Food Addiction* di Indonesia

Alfiah Rahmi Putri^{1*}, Rida Yanna Primanita²

¹⁻² Universitas Negeri Padang, Indonesia

Rahmiputripsi@gmail.com^{1*}, yannaprimanita.psi@gmail.com²

Alamat: Jl. Prof. Dr. Hamka, Air Tawar Bar., Kec. Padang Utara, Kota Padang, Sumatera Barat 25171

Korespondensi penulis : Rahmiputripsi@gmail.com*

Abstract. This study aims to determine the level of body dissatisfaction among individuals experiencing food addiction. Food addiction is characterized by impulsive and uncontrolled eating behavior, particularly toward high-fat and high-sugar foods, accompanied by physical and psychological dependence. This condition increases the risk of weight gain and negatively impacts body image, especially among female college students who are vulnerable to social pressure and ideal beauty standards. The research employed a descriptive quantitative approach with incidental sampling techniques. Participants consisted of six female students from the Psychology and Primary School Teacher Education (PGSD) programs at Universitas Negeri Padang, selected based on the food addiction criteria outlined in the DSM-5. The Body Shape Questionnaire (BSQ-16A) was used to measure body dissatisfaction levels. Data were analyzed using percentage distribution to provide a general overview of body dissatisfaction among the research subjects. The results showed that 66.66% of participants experienced high to very high levels of body dissatisfaction. This indicates a positive relationship between food addiction and body dissatisfaction. Students with food addiction tend to have negative perceptions of their body shape, influenced by social pressures, media exposure, and prevailing beauty ideals in society. These findings highlight the need for appropriate psychological interventions and education about healthy eating habits and self-acceptance in university environments. Through a comprehensive approach, it is hoped that students can develop a more positive body image and avoid eating disorders that may harm their physical and mental health. Additionally, this study can serve as a basis for developing mental health promotion programs and eating disorder prevention efforts among university students.

Keywords: Body Dissatisfaction, College Students, Eating Behavior, Food Addiction, Self-Image.

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat ketidakpuasan tubuh pada individu yang mengalami food addiction. Food addiction merupakan kondisi di mana seseorang mengalami perilaku makan yang impulsif dan tidak terkendali, terutama terhadap makanan tinggi lemak dan gula, serta disertai dengan ketergantungan secara fisik dan psikologis. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko kenaikan berat badan dan berdampak negatif pada citra tubuh, terutama pada kelompok mahasiswa perempuan yang rentan terhadap tekanan sosial dan standar kecantikan tertentu. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan sampel secara insidental. Partisipan terdiri dari enam mahasiswa perempuan dari Program Studi Psikologi dan PGSD Universitas Negeri Padang yang dipilih berdasarkan kriteria food addiction menurut DSM-5. Untuk mengukur tingkat ketidakpuasan tubuh, digunakan instrumen Body Shape Questionnaire (BSQ-16A). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan distribusi persentase untuk mengetahui gambaran umum ketidakpuasan tubuh pada subjek penelitian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 66,66% partisipan mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi hingga sangat tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara food addiction dengan ketidakpuasan tubuh. Mahasiswa yang mengalami food addiction cenderung memiliki persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya, yang dapat dipengaruhi oleh tekanan dari lingkungan sosial, media, dan standar kecantikan ideal yang beredar di masyarakat. Temuan ini menunjukkan perlunya intervensi psikologis yang tepat serta edukasi mengenai pola makan sehat dan penerimaan diri di lingkungan perguruan tinggi. Dengan adanya pendekatan yang menyeluruh, diharapkan mahasiswa dapat membentuk citra tubuh yang lebih positif dan terhindar dari gangguan makan yang dapat membahayakan kesehatan fisik maupun mental mereka. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan mental dan pencegahan gangguan makan di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: Citra Tubuh, Kecanduan Makan, Ketidakpuasan Tubuh, Mahasiswa, Perilaku Makan

1. LATAR BELAKANG

Fenomena *food addiction* (kecanduan makanan) saat ini menjadi isu penting yang mendapat perhatian luas baik secara nasional maupun global, terutama di kalangan remaja dan mahasiswa. Maraknya konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula seperti *fast food* dan makanan olahan telah dikaitkan dengan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun psikologis. Salah satu konsekuensi psikologis yang signifikan dari pola konsumsi semacam ini adalah *body dissatisfaction* (ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh), yang pada gilirannya dapat memicu gangguan citra tubuh dan perilaku makan emosional (Meule & Gearhardt, 2014; Wu et al., 2020).

Secara teoritis, *food addiction* didefinisikan sebagai pola makan impulsif dan kompulsif yang sulit dikendalikan, meskipun individu menyadari dampak negatifnya (Hellen, dalam Dewi, 2014). Kondisi ini bukan sekadar masalah kebiasaan, tetapi melibatkan aspek neurobiologis dan emosional yang serupa dengan kecanduan zat, seperti yang dijelaskan oleh Avena, Rada, dan Hoebel (2008). Menurut teori perilaku makan oleh Elsnor (2003), proses makan melibatkan lebih dari sekadar kebutuhan biologis, melainkan juga aspek psikososial, seperti emosi, persepsi diri, serta pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, *body dissatisfaction* muncul sebagai dampak lanjutan dari gangguan makan seperti *food addiction*, di mana individu mulai merasakan tekanan emosional karena persepsi negatif terhadap bentuk tubuhnya sendiri (Ogden, 2012).

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyoroti kaitan antara *food addiction* dan *body dissatisfaction*. Studi oleh Wu et al. (2020) menemukan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kecanduan makanan dengan tingkat ketidakpuasan tubuh di kalangan mahasiswa. Penelitian lain oleh Meadows (2017) dan Sanlier (2016) juga menunjukkan bahwa individu dengan *food addiction* cenderung memiliki citra tubuh negatif. Namun demikian, penelitian-penelitian tersebut umumnya dilakukan dalam konteks luar negeri dan belum banyak dieksplorasi dalam konteks mahasiswa Indonesia, khususnya di lingkungan kampus yang menjadi ruang berkembangnya tekanan sosial terkait penampilan tubuh. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan studi lokal yang perlu dijawab untuk memahami konteks budaya dan sosial yang khas di Indonesia.

Penelitian ini hadir untuk mengisi gap tersebut dengan menggunakan teori *Body Image* dari Ogden (2012) sebagai landasan konseptual. Teori ini menekankan bahwa *body dissatisfaction* tidak hanya berkaitan dengan ukuran tubuh objektif, tetapi juga dipengaruhi oleh persepsi subyektif, tekanan sosial, dan representasi media. Dengan mengaitkan *food*

addiction dan *body dissatisfaction* dalam populasi mahasiswa, penelitian ini menawarkan kebaruan dari sisi konteks, populasi, dan pendekatan evaluasi psikologis.

Berdasarkan fenomena tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana tingkat *body dissatisfaction* dialami oleh individu yang memiliki kecenderungan *food addiction*. Penelitian ini juga berupaya memberikan pemahaman lebih mendalam tentang dinamika psikologis yang menyertai perilaku makan kompulsif dan persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, serta menjadi dasar bagi pengembangan intervensi edukatif dan preventif di lingkungan perguruan tinggi.

2. KAJIAN TEORITIS

Istilah *food addiction* pertama kali diperkenalkan oleh Randolph pada tahun 1956 (dalam Aryani, 2016), yang mendefinisikan kondisi ini sebagai adaptasi spesifik terhadap konsumsi makanan tertentu dengan gejala yang menyerupai kecanduan zat seperti narkotika atau alkohol. Gearhardt dan Brownell (2009) menyebutkan bahwa *food addiction* adalah kondisi di mana seseorang kehilangan kendali terhadap pola makan, khususnya terhadap makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Mereka menyoroti keterlibatan sistem reward di otak yang mendorong perilaku makan impulsif. Hollen (dalam Dewi, 2014) menambahkan bahwa *food addiction* adalah perilaku makan impulsif yang dilakukan secara berulang tanpa adanya kontrol dari individu, bahkan ketika dampak negatifnya telah disadari. Gold (2003) juga menjelaskan bahwa *food addiction* melibatkan perubahan neurobiologis di otak yang mirip dengan kecanduan zat adiktif lainnya, serta dipengaruhi oleh faktor genetik dan lingkungan. Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, *food addiction* dapat dipahami sebagai perilaku makan berlebihan yang dilakukan secara berulang, di mana individu kehilangan kendali terhadap pola makan tersebut.

Gearhardt dan Brownell (2009) mengidentifikasi beberapa aspek penting terkait dengan *food addiction*, yaitu kehilangan kendali, keinginan yang intensif, pola makan yang terus menerus, respon neurologis, hubungan dengan emosi, dan toleransi. Kehilangan kendali merujuk pada ketidakmampuan individu mengendalikan konsumsi makanan tertentu, bahkan ketika menyadari konsekuensinya. Keinginan yang intensif mengacu pada dorongan kuat terhadap makanan tertentu, terutama makanan tinggi lemak, gula, dan garam. Pola makan yang terus menerus mencerminkan kecenderungan makan secara berlebihan dan berulang, bahkan saat tidak lapar. Respon neurologis menunjukkan bahwa makanan tertentu dapat memicu sistem reward di otak secara berlebihan, mirip dengan respon terhadap zat adiktif lain. Hubungan dengan emosi berarti individu sering menggunakan makanan sebagai pelarian dari

stres atau kecemasan. Terakhir, toleransi menggambarkan kebutuhan untuk mengonsumsi makanan dalam jumlah lebih banyak demi mendapatkan efek yang sama. Gold (2003) juga menambahkan aspek perubahan neurobiologis, peran genetik, faktor lingkungan, pola makan yang berkelanjutan, serta perilaku kecanduan seperti yang terdapat pada kecanduan zat lainnya. Dalam penelitian ini, aspek yang digunakan mengacu pada Gearhardt dan Brownell (2009).

Food addiction termasuk dalam kategori gangguan adiksi terkait zat atau *substance-related and addictive disorders*. Kriteria *food addiction* dalam DSM-5 (APA, 2013) meliputi gangguan kontrol perilaku terhadap konsumsi zat, gangguan fungsi sosial, adanya risiko penggunaan zat yang berbahaya secara terus-menerus, serta efek farmakologis seperti toleransi dan gejala putus zat. Kring et al. (2007) menyatakan bahwa perilaku makan berlebihan yang dilakukan setidaknya dua kali seminggu selama minimal enam bulan dapat menjadi indikator kecanduan makanan.

Beberapa faktor yang mempengaruhi *food addiction* di antaranya adalah properti makanan, faktor genetik, pola makan, kondisi psikologis, dan lingkungan. Menurut Gearhardt dan Brownell (2009), makanan tinggi gula, lemak, dan garam dapat memicu respon biologis dalam otak yang mirip dengan kecanduan zat adiktif. Faktor genetik juga berperan dalam menentukan kerentanan individu terhadap *food addiction*. Pola makan yang tidak teratur atau kebiasaan makan berlebihan dapat memperparah kondisi ini. Selain itu, stres, kecemasan, dan depresi mendorong individu untuk makan secara impulsif sebagai mekanisme pelampiasan emosi. Lingkungan yang menyediakan makanan tinggi kalori secara berlimpah serta tekanan sosial untuk makan juga memperbesar risiko *food addiction*.

Selain *food addiction*, variabel lain yang dibahas dalam penelitian ini adalah *body dissatisfaction*. Menurut Arthur dan Emily (2010), *body dissatisfaction* adalah persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya sendiri, terutama dalam kaitannya dengan penilaian sosial mengenai bentuk tubuh ideal. Ogden (2012) menyatakan bahwa *body dissatisfaction* muncul akibat ketidaksesuaian antara persepsi individu mengenai ukuran tubuhnya saat ini dengan ukuran tubuh yang diinginkan. Cash, Morrow, dan Hrabosky (2004) menyebutkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan terhadap satu atau lebih aspek tubuh atau penampilan fisik. Wade, George, dan Atkinson (dalam Moffitt et al., 2018) juga menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh terjadi ketika persepsi individu tidak sesuai dengan harapannya. Grogan (2017) menambahkan bahwa *body dissatisfaction* melibatkan pemikiran dan perasaan negatif mengenai tubuh. Dalam penelitian ini, digunakan definisi dari Garner dan Garfinkel (dalam Cooper et al., 1987), yaitu gangguan citra tubuh yang mencakup kekhawatiran terhadap bentuk tubuh serta perbedaan persepsi antara tubuh ideal yang diharapkan dengan kenyataan.

Menurut Cooper, Taylor, Cooper, dan Fairburn (dalam Amalia, Dewi, & Kusumastuti, 2018), terdapat empat aspek *body dissatisfaction*, yaitu persepsi terhadap bentuk tubuh sendiri, perbandingan dengan tubuh orang lain, sikap yang berfokus pada perubahan citra tubuh, dan perubahan persepsi tubuh secara drastis. Individu dengan *body dissatisfaction* cenderung memiliki pandangan negatif terhadap tubuhnya, sering membandingkan diri dengan orang lain, merasa cemas terhadap perubahan tubuh, dan merasa tidak nyaman saat berada di lingkungan sosial karena merasa diperhatikan atau dinilai. Roberts, Cash, Feingold, dan Johnson (2006) menambahkan tiga aspek lain, yaitu aspek kognitif berupa pemikiran negatif terhadap tubuh, aspek afektif berupa perasaan tidak puas, serta aspek perilaku seperti diet ekstrem atau olahraga berlebihan untuk memperbaiki tubuh. Ogden (2012) juga menyatakan tiga komponen penting dalam *body dissatisfaction*, yaitu distorsi estimasi ukuran tubuh, perbedaan antara kondisi ideal dan realita, serta munculnya pemikiran negatif terhadap tubuh.

Faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* salah satunya adalah media. Menurut Ogden (2012), media berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh ideal, khususnya pada perempuan. Media sering menampilkan tubuh kurus sebagai standar kecantikan, sehingga mendorong individu untuk melakukan *upward social comparison* yang berdampak pada ketidakpuasan terhadap tubuh sendiri. Selain itu, faktor keluarga juga mempengaruhi *body dissatisfaction*, terutama melalui hubungan antara ibu dan anak perempuan. Ibu yang tidak puas dengan tubuhnya sendiri cenderung menurunkan pola pikir tersebut kepada anaknya, sehingga anak perempuan pun mengalami ketidakpuasan tubuh yang serupa.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat *body dissatisfaction* pada individu yang mengalami *food addiction*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada pengumpulan data berbasis angka, pengukuran statistik, dan penyajian hasil dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Menurut Arikunto (2006), penelitian deskriptif tidak dimaksudkan untuk menguji hipotesis tertentu, tetapi menggambarkan fenomena sebagaimana adanya. Penelitian kuantitatif sendiri menekankan pada analisis objektif dan logis terhadap data numerik (Tohirin, 2012).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Psikologi dan Pendidikan Guru Sekolah Dasar (PGSD) Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi. Penelitian menggunakan teknik *non-probability sampling*, tepatnya *incidental sampling*, di mana partisipan dipilih berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan memenuhi kriteria dan

bersedia mengisi instrumen penelitian. Teknik ini dianggap sesuai karena peneliti tidak memerlukan keterwakilan yang proporsional, melainkan fokus pada individu yang menunjukkan karakteristik food addiction. Adapun kriteria sampel mengacu pada DSM-5 (APA, 2013), meliputi: (1) adanya gangguan kontrol perilaku terhadap zat (dalam hal ini makanan), (2) gangguan dalam kehidupan sosial akibat perilaku makan, (3) risiko terhadap penggunaan zat (makanan tertentu), dan (4) timbulnya efek farmakologi dalam tubuh.

Pengumpulan data dilakukan melalui metode survei daring menggunakan kuesioner *Google Form*, yang mencakup *informed consent*, data demografis, dan instrumen pengukuran body dissatisfaction. Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16A) yang dikembangkan oleh Cooper, Taylor, dan Fairburn, dan telah diadaptasi ke dalam konteks Indonesia oleh Kariena Permatasari (2022). Instrumen ini terdiri dari 16 aitem dengan skala Likert enam poin, mulai dari "Tidak Pernah (1)" hingga "Selalu (6)". Skor yang lebih tinggi menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi. Skala BSQ-16A telah melalui proses validasi dengan nilai *Content Validity Index* (CVI) sebesar 0,98, serta uji reliabilitas dengan Cronbach's Alpha sebesar 0,922, yang menunjukkan reliabilitas yang sangat baik.

Penormaan terhadap skor *body dissatisfaction* dilakukan dengan pendekatan norma hipotetik, berdasarkan rata-rata dan standar deviasi dari total skor. Berdasarkan skala 16–96, nilai rata-rata (mean) adalah 56 dengan standar deviasi sebesar 13,33. Penelitian ini membagi hasil skor menjadi lima kategori sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Skor

Rentang Skor	Kategori Body Dissatisfaction
16–29	Sangat Rendah
30–42	Rendah
43–55	Sedang
56–68	Tinggi
69–96	Sangat Tinggi

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah proses analisis data, yang dilakukan menggunakan statistik deskriptif. Teknik ini digunakan untuk menggambarkan atau menjelaskan data secara numerik agar mudah dipahami, tanpa melakukan pengujian terhadap hubungan antarvariabel. Analisis dilakukan dengan menghitung frekuensi, persentase, rata-rata, dan penyebaran data. Jika diperlukan, data juga dapat dianalisis secara bivariat untuk melihat kecenderungan korelatif antara *food addiction* dan tingkat *body dissatisfaction*. Namun

fokus utama penelitian ini tetap berada pada analisis univariat, yakni mendeskripsikan satu variabel secara mendalam (Syofian Siregar, 2013).

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan melibatkan enam orang mahasiswa perempuan dari program studi Psikologi dan PGSD di Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi. Instrumen penelitian terdiri dari dua alat ukur, yaitu kuesioner wawancara berdasarkan kriteria diagnostik *food addiction* menurut DSM-5 (APA, 2013) dan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-16A) versi adaptasi Kariena Permatasari (2022) untuk mengukur *body dissatisfaction*.

Setelah proses pengumpulan data selesai, peneliti melakukan penghitungan skor pada masing-masing responden dan kemudian mengategorikan tingkat *body dissatisfaction* berdasarkan klasifikasi nilai pada **Tabel 1** berikut:

Tabel 2. Kategori *Body Dissatisfaction* Berdasarkan Rentang Skor BSQ-16A

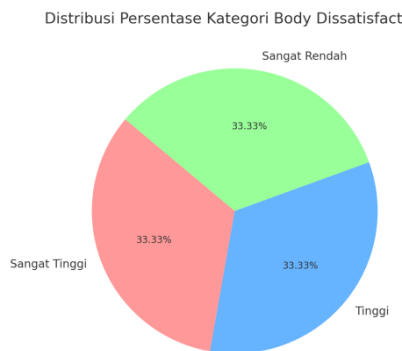
Acuan Skor (X)	Kategori
$X \geq 76$	Sangat Tinggi
$62.67 \leq X < 76$	Tinggi
$49.33 \leq X < 62.67$	Sedang
$36 \leq X < 49.33$	Rendah
$X < 36$	Sangat Rendah

Berdasarkan hasil perhitungan skor pada BSQ-16A, hasil pengukuran dari keenam partisipan ditampilkan dalam **Tabel 2** berikut:

Tabel 3. Skor *Body Dissatisfaction* Mahasiswa dengan *Food Addiction*

Nama Subjek	Skor BSQ-16A	Kategori
RJ	27	Sangat Rendah
SR	86	Sangat Tinggi
TAP	73	Tinggi
RS	27	Sangat Rendah
SYL	74	Tinggi
ASR	92	Sangat Tinggi

Dari data tersebut, diperoleh bahwa sebanyak 2 dari 6 partisipan (33,33%) masuk dalam kategori sangat rendah, 2 partisipan (33,33%) masuk dalam kategori tinggi, dan 2 partisipan lainnya (33,33%) berada dalam kategori sangat tinggi. Secara keseluruhan, 66,66% partisipan menunjukkan tingkat *body dissatisfaction* pada kategori tinggi hingga sangat tinggi, sementara 33,33% partisipan menunjukkan *body dissatisfaction* pada kategori sangat rendah. Gambar 1 berikut menggambarkan distribusi kategori *body dissatisfaction* pada partisipan:



Gambar 1. Distribusi Persentase Kategori *Body Dissatisfaction*

Keterangan: Diagram ini menggambarkan proporsi masing-masing kategori *body dissatisfaction* dari enam partisipan.

Data Anomali juga ditemukan dalam penelitian ini, yaitu dua partisipan yang meskipun termasuk dalam kelompok yang mengalami *food addiction*, justru menunjukkan skor *body dissatisfaction* pada kategori sangat rendah (RJ dan RS). Hal ini menunjukkan adanya variasi individual yang perlu diperhatikan, seperti kemungkinan adanya persepsi tubuh positif meskipun terdapat kecenderungan adiksi terhadap makanan.

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan kepada mahasiswa Psikologi dan PGSD Universitas Negeri Padang Kampus Bukittinggi, ditemukan bahwa sebanyak 66,66% responden mengalami *body dissatisfaction* dalam kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan adanya hubungan positif antara tingginya tingkat kecanduan makanan (*food addiction*) dengan meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*). Artinya, semakin besar tingkat adiksi terhadap makanan, semakin tinggi pula kemungkinan individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya. Kondisi ini dapat dijelaskan dengan fakta bahwa individu yang mengalami *food addiction* cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula, lemak, dan karbohidrat secara berlebihan, yang dalam jangka panjang dapat menyebabkan peningkatan berat badan. Peningkatan berat badan ini berpotensi memperkuat persepsi negatif terhadap tubuh, terutama dalam lingkungan sosial yang mengidealkan tubuh ramping sebagai standar kecantikan.

Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya oleh Meadows (2017) dan Sanlier (2016) yang menyatakan bahwa *food addiction* dikaitkan erat dengan citra tubuh negatif, khususnya di kalangan mahasiswa. Selain itu, penelitian oleh Sogari, Velez-Argumedo, Gómez, dan Mora (2018) juga mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap paparan makanan cepat saji yang sangat menggugah selera, yang mengandung kadar gula dan lemak tinggi dan dapat memicu ketagihan secara metabolik

dan psikologis. Hal ini sejalan dengan pendapat Lennerz dan Lennerz (2018) yang menyebutkan bahwa makanan yang sangat enak dapat memberikan respon kimiawi yang menyerupai zat adiktif lainnya. Penelitian Lee dan Dixon (2017) juga menunjukkan bahwa konsumsi berlebihan terhadap makanan berkalori tinggi dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan berdampak negatif terhadap citra tubuh.

Selain aspek makanan, tekanan sosial juga memainkan peran dalam munculnya body dissatisfaction. Venkataramani dan Dalal (dalam Wu, Zimer, Chernoff, dan Baker, 2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang tinggal dalam lingkungan sosial seperti kos atau asrama dapat mengalami tekanan dari lingkungan sekitarnya yang mendorong perbandingan tubuh, serta idealisasi bentuk tubuh tertentu. Proses perbandingan sosial ini seringkali memperburuk persepsi individu terhadap tubuhnya sendiri. Di sisi lain, individu dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung melakukan pembatasan makan secara ekstrem untuk mencapai bentuk tubuh ideal. Namun demikian, pembatasan makan yang berlebihan dapat menyebabkan defisit energi dan rasa lapar fisiologis, yang justru mendorong konsumsi makanan dalam jumlah besar dan memicu kembali siklus food addiction (Dochat et al., 2019; Karl et al., 2016).

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam memahami dinamika hubungan antara food addiction dan body dissatisfaction, terutama pada populasi mahasiswa yang berada dalam fase perkembangan identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh norma sosial serta media. Hasil ini dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi dan edukasi mengenai manajemen emosi, perilaku makan sehat, serta membangun persepsi tubuh yang positif. Intervensi yang melibatkan pendekatan psikologis dan edukatif perlu dipertimbangkan oleh lembaga pendidikan tinggi guna mencegah gangguan pola makan dan gangguan citra tubuh yang dapat mengarah pada masalah kesehatan fisik dan mental.

Namun demikian, penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah incidental sampling, yang tidak memberikan peluang yang sama kepada semua anggota populasi untuk terpilih sebagai responden, sehingga hasil penelitian ini tidak dapat digeneralisasikan secara luas. Keterbatasan lain terletak pada penggunaan kuesioner daring, yang dapat meningkatkan risiko bias jawaban atau ketidaksesuaian pengisian oleh responden. Untuk itu, penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan desain longitudinal atau metode campuran (mixed methods) untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan dan mekanisme yang mendasari kedua variabel tersebut.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Mayoritas subjek yang mengalami food addiction juga menunjukkan tingkat ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) yang tinggi hingga sangat tinggi, yakni sebesar 66,66% dari sampel yang diteliti. Hal ini menunjukkan adanya hubungan positif antara kecenderungan food addiction dan meningkatnya body dissatisfaction. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa konsumsi makanan tinggi gula dan lemak secara berlebihan dapat memicu peningkatan berat badan dan berdampak negatif terhadap citra tubuh individu. Fenomena ini menjadi lebih relevan dalam konteks mahasiswa, yang rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan serta gaya hidup tidak sehat di lingkungan kampus. Namun, kesimpulan ini harus dibaca dengan hati-hati mengingat jumlah sampel yang sangat kecil (enam responden), sehingga generalisasi ke populasi yang lebih luas belum dapat dilakukan secara meyakinkan. Oleh karena itu, untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan representatif, disarankan agar penelitian lanjutan dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar serta pendekatan metodologis yang memungkinkan pengujian hipotesis secara inferensial. Selain itu, institusi pendidikan sebaiknya turut menyediakan program intervensi berupa edukasi gizi dan layanan psikologis untuk membantu mahasiswa mengelola pola makan dan citra tubuh secara sehat dan seimbang.

DAFTAR REFERENSI

- Adisusilo, S. (2020). Pengaruh interaksi guru dan siswa terhadap motivasi belajar di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 123–132.
- Ahmed, S. H., Avena, N. M., Berridge, K. C., Gearhardt, A. N., & Guillem, K. (2012). Food addiction. In D. W. Pfaff (Ed.), *Neuroscience in the 21st century* (pp. 1–25). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-1997-6>
- Ali, M., & Asrori. (2014). *Metodologi dan aplikasi riset pendidikan*. PT Bumi Aksara.
- Alimuddin, M. (2021). Pengaruh media pembelajaran terhadap minat belajar siswa dalam Pendidikan Agama Kristen. *Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristen*, 5(1), 45–59.
- Amalia, S., Dewi, A., & Kusumastuti, F. (2018). Body dissatisfaction dan harga diri pada ibu pasca melahirkan. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(2).
- Andres, A., & Saldana, C. (2014). Body dissatisfaction and dietary restraint influence binge eating behavior. *Nutrition Research*, 34(11), 944–950. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2014.09.003>
- Aryani, L. N. A. (2016). *Food addiction sebagai salah satu faktor penyebab terjadinya obesitas dan penatalaksanaan* (Skripsi). Universitas Udayana.

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktis*. Rineka Cipta.
- Artur, S. R., & Emily, S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2007). *Sikap manusia: Teori dan pengukurannya*. Pustaka Pelajar.
- Boiliu, E. R. (2024). Pengembangan model pembelajaran kontekstual dan digital dalam Pendidikan Agama Kristen. *Educatum: Jurnal Dunia Pendidikan*, 2(1), 51–65.
- Boiliu, E. R. (2025). Integration of character and moral education of students in Christian education. *IJCEP: International Journal of Christian Education and Philosophical Inquiry*, 2(2), 1–10.
- Boiliu, E. R., & Messakh, J. J. (2024). Pembelajaran adaptif sebagai inovasi strategi pembelajaran bagi anak usia dini. *Real Kiddos: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(2), 133–153.
- Cash, T. F., Morrow, J. A., & Hrabosky, J. I. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72(6), 1081–1089. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1081>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198709\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198709)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Dewi, T. R. (2014). Studi deskriptif: Perilaku makan pada mahasiswa Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(2), 1–15.
- Dochat, C., Godfrey, K. M., Golshan, S., Cuneo, J. G., & Afari, N. (2019). Dietary restraint and weight loss in relation to disinhibited eating in obese veterans following a behavioral weight loss intervention. *Appetite*, 140, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.05.010>
- Elsner, R. J. F. (2002). Changes in eating behavior during the aging process. *Eating Behaviors*, 3(1), 15–43. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00043-1](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00043-1)
- Fazzino, T. L., Rohde, K., & Sullivan, D. K. (2019). Highly palatable foods: Development of a quantitative definition and application to the US food system database. *Obesity (Silver Spring)*, 27(11), 1761–1768. <https://doi.org/10.1002/oby.22639>
- Fitriyah, R., & Purnomo, A. (2020). Strategi pembelajaran interaktif untuk meningkatkan minat belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 3(1), 20–32.
- Gearhardt, A. N., Corbin, W. R., & Brownell, K. D. (2009). Preliminary validation of the Yale Food Addiction Scale. *Appetite*, 52(2), 430–436. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2008.12.003>
- Gold, M. S., Frost-Pineda, K., & Jacobs, W. S. (2003). Overeating, binge eating, and eating disorders as addictions. *Psychiatric Annals*, 33(2), 117–122. <https://doi.org/10.3928/0048-5713-20030201-08>

- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Hanum, E., & Siti, M. (2014). Pengaruh body dissatisfaction dan self-esteem dengan perilaku diet mahasiswi Universitas “X” serta tinjauan dalam Islam. *Jurnal Psikogenesis*, 2(2), 180–190.
- Hartono, R. (2025). *Pendidikan dan pembelajaran berbasis teknologi*. Pustaka Pelajar.
- Hidayat, T., & Mulyani, S. (2021). Efektivitas komunikasi guru dalam meningkatkan partisipasi belajar siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 11(2), 134–145.
- Kring, A. M., Davison, G. C., Neale, J. M., & Johnson, S. L. (2007). *Abnormal psychology*. John Wiley & Sons.
- Lee, P. C., & Dixon, J. B. (2017). Food for thought: Reward mechanisms and hedonic overeating in obesity. *Current Obesity Reports*, 6(4), 353–361. <https://doi.org/10.1007/s13679-017-0280-9>
- Lennerz, B., & Lennerz, J. K. (2018). Food addiction, high-glycemic-index carbohydrates, and obesity. *Clinical Chemistry*, 64(1), 64–71. <https://doi.org/10.1373/clinchem.2017.273532>
- Lestari, Y. (2019). Peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang menyenangkan. *Jurnal Kependidikan*, 8(1), 55–67.
- Malihah, F. (2022). Relevansi teori konstruktivisme Piaget dalam pembelajaran agama. *Jurnal Studi Teologi*, 6(2), 115–128.
- Meadows, A., Nolan, L. J., & Higgs, S. (2017). Self-perceived food addiction: Prevalence, predictors, and prognosis. *Appetite*, 114, 282–298. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.03.051>
- Meule, A. (2011). How prevalent is “food addiction”? *Frontiers in Psychiatry*, 2, 61. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2011.00061>
- Meule, A., & Gearhardt, A. N. (2014). Food addiction in the light of DSM-5. *Nutrients*, 6(9), 3653–3671. <https://doi.org/10.3390/nu6093653>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67–76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>
- Morling, B. (2017). *Research methods in psychology: Evaluating a world of information* (3rd ed.). W. W. Norton & Company.
- Mulyasa, E. (2013). *Manajemen pembelajaran berbasis kompetensi*. Remaja Rosdakarya.
- Ogden, J. (2012). *Health psychology* (5th ed.). McGraw-Hill Education.

- Pearson, C. M., Wonderlich, S. A., & Smith, G. T. (2015). A risk and maintenance model for bulimia nervosa: From impulsive action to compulsive behavior. *Psychological Review*, 122(3), 516–535. <https://doi.org/10.1037/a0039268>
- Permanasari, K. (2022). *Pengaruh body dissatisfaction terhadap kecenderungan eating disorder remaja* (Skripsi).
- Piaget, J. (1973). *The child's conception of the world*. Prentice-Hall.
- Putri, A. R., & Siregar, D. (2020). Implementasi strategi pembelajaran kreatif dalam Pendidikan Kristen. *Jurnal Pendidikan Agama Kristen*, 7(1), 30–45.
- Rachmat, K. (2006). *Teknik praktis riset komunikasi*. Kencana.
- Roberts, A., Cash, T. F., Feingold, A., & Johnson, B. T. (2006). Are Black–White differences in females' body dissatisfaction decreasing? A meta-analytic review. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(6), 1121–1131. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.74.6.1121>
- Sanlier, N., Turkozu, D., & Toka, O. (2016). Body image, food addiction, depression, and body mass index in university students. *Ecology of Food and Nutrition*, 55(6), 491–507. <https://doi.org/10.1080/03670244.2016.1233475>
- Septiani, Y., Aribbe, E., & Diansyah, R. (2020). Analisis kualitas layanan sistem informasi akademik Universitas Abdurrahman terhadap kepuasan pengguna menggunakan metode SERVQUAL. *Jurnal Teknologi dan Open Source*, 3(1), 131–143.
- Slavin, R. E. (2018). *Educational psychology: Theory and practice* (12th ed.). Pearson.
- Smith, D. I. (2015). *Technology and faith: A Christian perspective*. Church Publishing.
- Snooks, M. K. (2009). *Health psychology: Biological, psychological, and sociocultural perspectives*. Jones and Bartlett Publishers.
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Syofian, S. (2011). *Statistik deskriptif untuk penelitian*. Rajagrafindo Persada.
- Syofian, S. (2013). *Metode penelitian kuantitatif*. Kencana.
- Tohirin. (2012). *Metode penelitian kualitatif dalam pendidikan dan bimbingan konseling*. Rajagrafindo Persada.

- Wu, Y. K., Zimmer, C., Munn-Chernoff, M. A., & Baker, J. H. (2020). Association between food addiction and body dissatisfaction among college students: The mediating role of eating expectancies. *Eating Behaviors*, 37, 101382. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2020.101382>
- Yau, Y. H., & Potenza, M. N. (2013). Stress and eating behaviors. *Minerva Endocrinologica*, 38(3), 255–267.