HUBUNGAN E-HEALTH LITERACY DAN BODY DISSATISFACTION TERHADAP MOTIVASI OLAHRAGA PADA MAHASISWA

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:
Fajri Agus Nugroho
NIM 22107010060

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Pembimbing :
Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi.
NIP 19761028 200912 2 001

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2026

HALAMAN PENGESAHAN

KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-4607/Un.02/DSH/PP.00.9/08/2026

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan e-Health Literacy dan Body Dissatisfaction terhadap Motivasi Olahraga pada Mahasiswa

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FAJRI AGUS NUGROHO
Nomor Induk Mahasiswa : 22107010060
Telah diujikan pada : Senin, 10 Agustus 2026
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
SIGNED
Valid ID: 6a87c973e9b79

Penguji I

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
SIGNED
Valid ID: 6a87cc15dc3e1

Penguji II

HANDY AULIA ZHARFANI, M.Psi
SIGNED
Valid ID: 6a87cabe24c21

Yogyakarta, 10 Agustus 2026
UIN Sunan Kalijaga
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si.
SIGNED
Valid ID: 6a881057c6402

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama	: Fajri Agus Nugroho
NIM	: 22107010060
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa skripsi saya yang berjudul: "Hubungan *e-Health Literacy* dan *Body Dissatisfaction* terhadap Motivasi Olahraga pada Mahasiswa" adalah hasil karya pribadi dan sepanjang pengetahuan penyusun tidak berisi materi yang dipublikasikan atau ditulis orang lain, kecuali bagian-bagian tertentu yang penyusun ambil sebagai acuan.

Apabila terbukti pernyataan ini tidak benar, maka sepenuhnya menjadi tanggungjawab penyusun.

Yogyakarta, 22 Juli 2026
Yang menyatakan,



Fajri Agus Nugroho
NIM : 22107010060

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga FM-UINSK-BM-05-03/R0

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR

Hal : Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir
Lamp : -

Kepada
Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Fajri Agus Nugroho
NIM : 22107010060
Judul Skripsi : Hubungan e-Health Literacy dan Body Dissatisfaction terhadap Motivasi Olahraga pada Mahasiswa

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 22 Juli 2026
Pembimbing

Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19761028 200912 2 001

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

MOTTO

"Some people are born into families that encourage education; others are against it. Some are born into flourishing economies encouraging entrepreneurship; others are born into war and destitution. I want you to be successful, and I want you to earn it. But realize that not all success is due to hard work, and not all poverty is due to laziness. Keep this in mind when judging people, including yourself."

Morgan Housel

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan memanjatkan puji syukur ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, saya mempersembahkan karya ini kepada:

Kedua orang tua dan keluarga saya, atas segala doa, dukungan, dan pengorbanan yang telah diberikan dengan penuh keikhlasan selama perkuliahan.

Seluruh dosen dan civitas akademik, atas bimbingan, arahan, serta ilmu yang telah diberikan selama masa perkuliahan.

Sahabat dan rekan-rekan, atas dukungan, bantuan, dan kebersamaan yang telah diberikan.

Serta diri saya sendiri, atas usaha, ketekunan, dan tanggung jawab dalam menyelesaikan karya ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

KATA PENGANTAR

الـحمد للّـه ربّ الـعالميـن

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, serta hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Hubungan *e-Health Literacy* dan *Body Dissatisfaction* terhadap Motivasi Olahraga pada Mahasiswa". Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, beserta keluarga dan para sahabat-Nya, yang telah menjadi suri teladan bagi seluruh umat manusia.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Noorhaidi, M.A., M.Phil., Ph.D. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Prof. Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
3. Ibu Denisa Apriliawati, S.Psi., M.Res. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
4. Ibu Nuristighfari Masri Khaerani, S.Psi., M.Psi. selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis sejak awal hingga selesainya skripsi ini.
5. Ibu Dr. Raden Rachmy Diana, S.Psi., M.A., Psi., selaku Dosen Penasihat Akademik yang telah memberikan arahan dan bimbingan selama masa perkuliahan.
6. Seluruh dosen Program Studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memberikan ilmu dan wawasan.
7. Seluruh pegawai dan staf Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah membantu dalam proses administrasi.
8. Kedua orangtua dan keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan, dan kasih sayang kepada penulis.
9. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Psikologi, khususnya teman-teman "Amigos" serta teman-teman Psikologi B angkatan 2022 yang telah memberikan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

dukungan, kebersamaan, dan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

10. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Klaten, 5 Agustus 2026

Penulis,

Fajri Agus Nugroho

NIM. 22107010060

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN ..... **i**

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **ii**

SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI ..... **iii**

MOTTO ..... **iv**

HALAMAN PERSEMBAHAN ..... **v**

KATA PENGANTAR ..... **vi**

DAFTAR ISI ..... **vii**

ABSTRACT ..... **x**

INTISARI ..... **xi**

BAB I PENDAHULUAN **1**

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Tujuan Penelitian 4

C. Manfaat Penelitian 5

D. Keaslian Penelitian 7

BAB II LANDASAN TEORI **14**

A. Motivasi Olahraga 14

B. E-Health Literacy 18

C. Body Dissatisfaction 20

D. Dinamika Hubungan Antar Variabel 22

E. Hipotesis 24

BAB III METODE PENELITIAN **25**

A. Desain Penelitian 25

B. Identifikasi Variabel Penelitian 25

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian 25

D. Populasi dan Sampel 27

E. Teknik Pengumpulan Data 28

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur 30

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

G. Teknik Analisis Data..... 31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....33
A. Orientasi Kancah..... 33
B. Persiapan Penelitian.....33
C. Pelaksanaan Penelitian.....38
D. Hasil Penelitian.....39
E. Pembahasan.....49
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN..... 54
A. Kesimpulan.....54
B. Saran..... 55
DAFTAR PUSTAKA.....56
LAMPIRAN..... 65

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

ABSTRACT

Abstract. *College students face various academic and psychosocial challenges that can influence healthy lifestyle behaviors, including motivation to exercise. This quantitative study aims to examine the effects of e-health literacy and body dissatisfaction on exercise motivation among college students, both simultaneously and partially. The study involved 175 college students in Indonesia who were selected using convenience sampling. Data were collected via an online questionnaire using the e-Health Literacy Scale (eHEALS), the Body Shape Questionnaire (BSQ), and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3). Data analysis was performed using multiple linear regression with the Jamovi software. The results showed that e-health literacy and body dissatisfaction simultaneously had a significant effect on exercise motivation ($p < 0.001$), accounting for 27% of the variance (Adjusted $R^2 = 0.270$). Partially, e-health literacy had a significant positive effect on exercise motivation ($\beta = 0.293$, $p < 0.001$), while body dissatisfaction had a significant negative effect ($\beta = -0.508$, $p < 0.001$) and was the most dominant predictor. These findings indicate that increased e-health literacy and reduced body dissatisfaction contribute to increased exercise motivation among college students. The implications of this study emphasize the importance of strengthening digital health literacy and efforts to reduce body dissatisfaction as strategies for increasing exercise motivation among college students.*

Keywords *: exercise motivation, health literacy, body dissatisfaction*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

INTISARI

Intisari. Mahasiswa menghadapi berbagai tantangan akademik dan psikososial, yang dapat mempengaruhi perilaku hidup sehat, termasuk motivasi untuk berolahraga. Penelitian kuantitatif ini bertujuan untuk menguji pengaruh *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa, baik secara simultan maupun parsial. Penelitian melibatkan 175 mahasiswa di Indonesia yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan *e-Health Literacy Scale (eHEALS)*, *Body Shape Questionnaire* (*BSQ*), dan *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-3 (BREQ-3)*. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan program Jamovi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* secara simultan berpengaruh signifikan terhadap motivasi olahraga ($p < 0.001$) dengan kontribusi sebesar 27% (*Adjusted* $R^2 = 0.270$). Secara parsial, *e-health literacy* memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap motivasi olahraga ($\beta = 0.293$, $p < 0.001$), sedangkan *body dissatisfaction* memiliki pengaruh negatif signifikan ($\beta = -0.508$, $p < 0.001$) dan menjadi prediktor paling dominan. Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan *e-health literacy* dan penurunan *body dissatisfaction* berkontribusi terhadap peningkatan motivasi olahraga mahasiswa. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya penguatan literasi kesehatan digital serta upaya mengurangi ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh sebagai strategi untuk meningkatkan motivasi olahraga pada mahasiswa.

Kata kunci : *motivasi olahraga, literasi kesehatan, ketidakpuasan bentuk tubuh*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I
PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa mayoritas berada dalam kelompok usia transisi menuju dewasa sehingga menghadapi berbagai tantangan yang cukup kompleks. Selain tantangan akademik, terdapat pula tantangan psikologis dan non-akademik, yang secara keseluruhan dapat memengaruhi kesejahteraan mahasiswa. Tantangan akademik muncul dalam bentuk beban tugas yang tinggi, tuntutan prestasi, dan kesulitan manajemen waktu (Pérez-Jorge et al., 2025). Tantangan psikologis berupa mahasiswa yang cukup rentan mengalami problem berupa stres akademik, kecemasan, dan kurangnya dukungan sosial (Irawan, 2024). Tantangan non-akademik muncul dalam bentuk hambatan ekonomi, tuntutan keluarga, serta kesulitan menyeimbangkan kehidupan kampus dan luar kampus (Timalsina & Katwal, 2025), termasuk juga tantangan dalam menjaga pola hidup sehat (Çetinkaya, 2021) salah satunya adalah keterlibatan dalam aktivitas olahraga.

Idealnya mahasiswa mampu untuk membangun motivasi dan mempertahankan tingkat aktivitas olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat jangka panjang. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan fisik dan mental di kalangan mahasiswa (Mubarok et al., 2025), termasuk peningkatan sistem imun (Manalu et al., 2025), pengurangan stres dan peningkatan kualitas hidup keseluruhan (Keliat et al., 2025). Oleh karena itu, partisipasi olahraga pada mahasiswa sangat penting dalam menjaga kebugaran sekaligus membantu mengatasi berbagai tantangan dan faktor resiko yang dihadapi oleh mahasiswa.

Fakta di lapangan menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung memiliki gaya hidup sedentari, menghabiskan waktu duduk yang lebih lama dibandingkan dengan populasi usia dewasa muda pada umumnya, dimana ini berkaitan dengan peningkatan risiko kesehatan yang negatif (Castro, 2020). Frekuensi ideal untuk seseorang melakukan olahraga adalah setidaknya 150 menit per minggu (Yang, 2019), namun kenyataannya banyak individu, termasuk mahasiswa, masih belum memenuhi standar tersebut. Tingkat keterlibatan dan motivasi olahraga pada mahasiswa ditemukan rendah (Zuriaturizki, 2024), dimana kurang dari seperempat

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

siswa laki-laki dan seperlima siswa perempuan memenuhi kriteria yang direkomendasikan untuk frekuensi, intensitas, dan durasi olahraga (Grasdalsmoen, 2019). Secara garis besarnya, sebagian besar mahasiswa tidak mengikuti pola hidup sehat dan tidak berolahraga secara teratur (Meenapriya, 2018).

Menganalisis motivasi olahraga merupakan aspek penting untuk memahami partisipasi dalam berolahraga (Zervou, 2017). Motivasi dimaknai sebagai mengapa individu memilih melakukan suatu aktivitas tertentu (Kurniawan, 2021), yang terdiri dari motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Individu dengan motivasi yang kuat cenderung lebih konsisten dalam berolahraga dibandingkan mereka yang memiliki motivasi rendah (Dishman et al., 2004). Dalam kerangka *Self-Determination Theory* (Deci & Ryan, 2000), motivasi dipahami sebagai suatu kontinum yang terdiri dari amotivasi, motivasi ekstrinsik, hingga motivasi intrinsik. Motivasi tidak hanya dilihat dari kuantitasnya, tetapi juga dari kualitasnya, yaitu sejauh mana motivasi tersebut bersifat otonom *(self-determined*) atau terkontrol, yang tercermin dalam skor *Relative Autonomy Index* (RAI) (Markland & Tobin, 2004). Motivasi otonom mencerminkan keterlibatan dalam aktivitas yang didasarkan pada pilihan pribadi, nilai yang diinternalisasi, serta rasa senang, sedangkan motivasi terkontrol lebih didorong oleh tekanan eksternal.

Motivasi olahraga merupakan faktor kunci dalam menentukan keterlibatan dan keberlanjutan seseorang dalam melakukan aktivitas olahraga. Motivasi olahraga yang otonom berperan sebagai mediator antara pemenuhan kebutuhan psikologis dasar (autonomi, kompetensi, dan keterhubungan) dengan perilaku olahraga (Weman-Josefsson, 2015). Motivasi olahraga yang lebih otonom secara konsisten berkorelasi positif dengan tingkat partisipasi olahraga sekaligus prediktor keberlanjutan aktivitas fisik jangka panjang (Teixeira et al, 2012). Motivasi otonom tidak hanya berkaitan dengan perilaku olahraga, tetapi juga dengan kualitas pengalaman individu selama berolahraga, seperti meningkatnya rasa senang, kepuasan, dan komitmen untuk terus berpartisipasi (Ye, 2021).

Beberapa penelitian telah mengkaji mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi olahraga. Motivasi olahraga pada pria lebih didominasi oleh faktor intrinsik seperti kekuatan, kompetisi, dan perasaan tertantang, sementara pada wanita lebih didominasi oleh faktor ekstrinsik seperti manajemen berat badan dan penampilan secara fisik (Egli, 2011). Penggunaan sosial media

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

yang menampilkan video transformasi tubuh, tips kebugaran, dan konten motivasi menimbulkan respon afektif dan rasa ingin mengimplementasikan informasi tersebut (Garcia, 2024) sementara Influencer kebugaran di media sosial yang dianggap ahli dan menarik, dapat memberikan daya motivasi sehingga meningkatkan aktivitas fisik baik pria maupun wanita (Durau, 2022).

Salah satu faktor yang berpotensi mempengaruhi motivasi olahraga adalah *e-health literacy*, yaitu kemampuan individu dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan menggunakan informasi kesehatan berbasis digital untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat (Norman & Skinner, 2006; van der Vaart & Drossaert, 2017). Di era teknologi dan media sosial saat ini, mahasiswa idealnya mampu memanfaatkan sumber informasi kesehatan online seperti artikel medis, aplikasi kesehatan, dan konten edukasi berbasis media sosial, untuk meningkatkan kesadaran mengenai manfaat olahraga serta membangun kebiasaan hidup sehat. Sebaliknya, rendahnya *health literacy* dapat membuat mahasiswa kesulitan membedakan informasi yang valid dan tidak valid, sehingga pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik menjadi kurang optimal dan motivasi berolahraga menurun. Penelitian sebelumnya menunjukkan rendahnya *digital health literacy* dikaitkan dengan berkurangnya kemampuan individu dalam melakukan *self-management*, pengambilan keputusan kesehatan, dan perilaku kesehatan preventif (Neter & Brainin, 2012). Studi lain juga menunjukkan bahwa individu dengan literasi kesehatan yang rendah, termasuk literasi kesehatan digital, cenderung memiliki risiko kesehatan yang lebih tinggi, termasuk minimnya keterlibatan dalam aktivitas fisik (Lim et al., 2021). Karena itu, meningkatkan *e-health literacy* pada mahasiswa berpotensi memberikan dampak positif terhadap perilaku olahraga dan gaya hidup sehat mereka.

Selain *e-health literacy*, faktor lain yang berpotensi berpengaruh terhadap motivasi olahraga adalah *body dissatisfaction*. *Body dissatisfaction* didefinisikan sebagai pikiran dan perasaan negatif seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2021). *Body dissatisfaction* berkaitan dengan penilaian negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk tubuh, kekencangan otot, dan berat badan, dan biasanya melibatkan persepsi ketidaksesuaian antara penilaian seseorang terhadap tubuhnya sendiri dan tubuh idealnya (Grogan, 2021). Penelitian yang sudah ada menunjukkan kaitan antara *body dissatisfaction* dengan kecemasan dan depresi (Barnes, 2020). *Parental*

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

attachment dan keterasingan dari teman sebaya berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* (Laporta-Herrero, 2021). Obesitas menyebabkan tekanan sosiokultural (Silva, 2020) dan dapat meningkatkan resiko *body dissatisfaction* pada anak anak dan remaja (Moradi, 2021) sementara prevalensi ketidakpuasan terhadap berat badan ditemukan tinggi pada remaja putri (Martini, 2022). Pada wanita hamil tidak ada perbedaan statistik yang signifikan dalam ketidakpuasan terhadap citra tubuh dibandingkan wanita yang tidak sedang hamil (Crossland, 2023). Media sosial juga berperan dimana penggunaan media sosial yang lebih tinggi secara signifikan memprediksi ketidakpuasan terhadap tubuh satu tahun kemudian (Marques, 2022).

Meskipun sudah ada penelitian mengenai *e-health literacy* dan *body dissatisfaction*, sebagian besar masih berfokus pada kaitannya dengan perilaku kesehatan secara umum atau gangguan psikologi seperti kecemasan. Penelitian yang secara spesifik mengaitkan kedua variabel tersebut dengan motivasi olahraga, khususnya pada konteks mahasiswa, masih sangat terbatas. Padahal, memahami keterkaitan ini sangat penting mengingat mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang membangun gaya hidup sehat jangka panjang. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk meneliti mengenai hubungan antara *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan program promosi kesehatan, intervensi psikologi kesehatan, maupun upaya berbagai pihak dalam mendorong gaya hidup sehat di kalangan mahasiswa.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dirumuskan, tujuan penelitian ini adalah untuk:

1. Menguji pengaruh *e-health literacy* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa.
2. Menguji pengaruh *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa.
3. Menguji pengaruh *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* secara simultan terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan dan psikologi olahraga melalui penyediaan bukti empiris mengenai pengaruh *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperkaya kajian─faktor-faktor psikologis yang berperan dalam pembentukan motivasi ~~ber~~olahraga serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji perilaku hidup sehat pada populasi mahasiswa maupun dewasa muda.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa mengenai pentingnya mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan digital (*e-health literacy*) serta pentingnya membangun persepsi yang lebih positif terhadap bentuk tubuh sebagai faktor yang berkaitan dengan motivasi olahraga. Temuan penelitian ini juga diharapkan mendorong mahasiswa untuk mengembangkan motivasi olahraga yang lebih berkelanjutan sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

b. Bagi Perguruan Tinggi dan Praktisi

Temuan penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam merancang program promosi kesehatan, edukasi literasi kesehatan digital, serta upaya preventif yang mendukung terbentuknya motivasi olahraga pada mahasiswa. Selain itu, temuan mengenai body dissatisfaction dapat dimanfaatkan sebagai salah satu dasar dalam penyusunan program pendampingan psikologis maupun kampanye citra tubuh yang lebih sehat di lingkungan perguruan tinggi.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi empiris bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji topik sejenis, baik mengenai *e-health literacy*, *body dissatisfaction*, maupun motivasi olahraga pada kelompok

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

usia muda. Selain itu, penelitian ini dapat membuka peluang eksplorasi model intervensi berbasis digital untuk meningkatkan motivasi olahraga.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

D. Keaslian Penelitian

Tabel. 1. *Literature Review*

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1	Miftah Fariz Prima Putra	Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua?	2022	Teori Motivasi Olahraga Pelletier (1995) dan Teori Motivasi Deci & Ryan (2000)	Survei	Sport Motivation Scale (Pelletier et al., 1995). Jumlah item sebanyak 28 pernyataan dengan skala likert.	88 mahasiswa di Papua, terdiri dari 41 mahasiswa laki-laki dan 47 mahasiswa perempuan	Intrinsic motivation-to experience stimulation adalah dimensi motivasi yang paling tinggi, sedangkan amotivasi adalah dimensi terendah.
2	Arnain	Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh	2019	Teori Body Image Cash dan Pruzinsky (2002) dan Teori Motivasi Olahraga Deci & Ryan (2004)	Penelitian kuantitatif korelasional	Sports Motivation Scale dan Body Image Scale	60 orang remaja di Samarinda anggota Sanggar BENK GYM Samarinda	Tidak terdapat hubungan antara motivasi olahraga dengan citra tubuh
3	I Wayan Perdi Irawan	Hubungan Literasi Fisik dengan Motivasi	2025	Teori Motivasi Olahraga Deci & Ryan (2000)	Penelitian kuantitatif korelasional	Skala literasi fisik dan skala motivasi olahraga	120 Mahasiswa aktif jurusan Pendidikan Jasmani di salah satu	Literasi fisik yang baik cenderung berkontribusi pada tingginya motivasi

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
		Mengikuti Aktivitas Olahraga Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani					perguruan tinggi di Indonesia	mahasiswa dalam berpartisipasi aktif dalam kegiatan olahraga.
4	Yurida Nor Aula, Faridha Nurhayati	Hubungan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Kesehatan Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri di Kota Surabaya	2020	Teori health literacy Sorensen (2012)	Kuantitatif korelasional non eksperimen	Global School Health Survey, Health Literacy Survey Europe Questionnaire 16 (HLS-EU-Q16), dan Newest Vital Sign	Populasi yaitu 22 SMA Negeri di Kota Surabaya dengan 5 SMA yang menjadi sampel akhir.	Tidak ada hubungan antara literasi kesehatan berdasarkan persepsi dengan perilaku kesehatan. Tidak ada hubungan signifikan antara literasi kesehatan berdasarkan fungsional dengan perilaku kesehatan.
5	Anisa Olfi Safitri, Riangga Novrian	Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada	2019	Teori Body Image dari Grogan (2007) dan Body Image Cooper dan Fairburn. Perilaku	Kuantitatif Korelasional	Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ) dan Body Shape	204 remaja (pelajar) perempuan di Pekanbaru berusia 15-19 tahun yang melakukan diet	Body dissatisfaction yang tinggi pada remaja perempuan tidak berarti perilaku diet yang tinggi.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	to, Anggia Kargenti Evanurul Marettih	Remaja Perempuan		Diet Polivy dan Herman (1987)		Questionnaire (BSQ-34)		
6	Miftakhul Jannah	Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi COVID-19 di Jawa Timur	2022	Teori Kebutuhan dan motivasi berprestasi McClelland (2009)	Kuantitatif	Skala motivasi berprestasi olahraga yang dikembangkan berdasarkan teori Smith et al., (2020)	115 atlet pelajar yang pernah mewakili Jawa Timur di Pekan Olahraga Pelajar Nasional	Motivasi berprestasi atlet pelajar berada pada kategori tinggi. Tingginya motivasi berprestasi olahraga didukung adanya faktor eksternal dan internal. Salah satunya adanya sistem degradasi sehingga memunculkan motivasi atlet untuk tetap berprestasi dalam bidang olahraga.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
7	Meiliana, Vionna Valentina, Christiana Retnaningsih	Hubungan Body Dissatisfaction dan Perilaku Diet pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang	2018	Teori Body Dissatisfaction Ogden (2002), Teori Perilaku Makan (Streint, 2013)	Crosssectional Study	Perilaku diet diukur dengan skala oleh Yosephin (2012), Body Shape Questionnaire (BSQ-34) (Cooper, 1987)	Subjek penelitian adalah 379 mahasiswa di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang 2017/2018	2/3 responden melakukan diet dengan tujuan memiliki bentuk tubuh yang menarik. Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada responden tidak signifikan.
8	Yemima Carolina Kurnia, Sumi Lestari	Body Dissatisfaction Dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Masa Emerging Adulthood	2020	Teori Subjective well-being (Diener, 2009), Teori Body Dissatisfaction Grogan (2008)	Kuantitatif korelasional	Beberapa skala Subjective Well-being dan Skala Body Dissatisfaction dari Rosen dan Reiter (1996).	Partisipan yaitu 306 perempuan dewasa awal (18-25 tahun) di Kota Malang.	Semakin tinggi body dissatisfaction berhubungan dengan semakin rendahnya kepuasaan hidup dan afek positif.
9	Savannah M. Neace,	Trait mindfulness and intrinsic	2020	Self Determination Theory Deci dan	Kuantitatif korelasional	Self-efficacy in exercise scale (SEE),	188 mahasiswa di Amerika	Hubungan positif antara motivasi intrinsik dan

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

No	Nama Peneliti	Judul	Tahun	Grand Theory	Metode Penelitian	Alat Ukur	Subjek dan Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
	Allison M. Hicks, Marci S. DeCaro & Paul G. Salmon	exercise motivation uniquely contribute to exercise self-efficacy		Ryan, Self Efficacy Bandura (1977)		Mindful attention awareness scale (MAAS), dan Exercise motivation inventory (EMI-2)		ekstrinsik dalam berolahraga dengan efektivitas diri dalam berolahraga, kesadaran penuh (mindfulness) dan motivasi intrinsik dalam berolahraga, serta kesadaran penuh (mindfulness) dan efektivitas diri dalam berolahraga.
10	Leonie Klompstra , Pallav Deka, Elena Marques-Sule	Physical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: A mediation analysis	2022	Self Determination Theory	Cross sectional study	International Physical Activity Questionnaire short form (s-IPAQ), exercise motivation index, Physical Activity Enjoyment Scale	134 pasien dengan serangan jantung klinik kardiologi di rumah sakit universitas di Valencia, Spanyol	Hubungan positif ditemukan antara motivasi berolahraga dan aktivitas fisik (serta kesenangan dalam aktivitas fisik). Kesenangan dalam aktivitas fisik ditemukan memiliki pengaruh positif terhadap aktivitas fisik.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

1. **Keaslian Topik**

Penelitian ini mengangkat topik hubungan antara *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa, yang masih jarang diteliti. Penelitian terdahulu mengkaji hubungan antara *health literacy* dengan perilaku kesehatan secara umum (misalnya perawatan diri dan penggunaan fasilitas kesehatan), sedangkan aspek motivasi olahraga belum banyak dikaji dalam konteks tersebut. Di sisi lain, penelitian tentang *body dissatisfaction* umumnya difokuskan pada citra tubuh dan pola makan, sementara pada pengaruhnya terhadap dorongan untuk berolahraga masih belum banyak diteliti.

2. **Keaslian Teori**

Penelitian ini menggunakan teori yang sudah banyak digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu Teori *Body Image* dan *Body Dissatisfaction* dari Cash & Pruzinsky (2002) serta Grogan (2016). Kebaruan teori ada pada variabel *e-health literacy* yang menggunakan teori dari Norman & Skinner (2006) yang membahas *health literacy* dalam ruang lingkup digital. Teori mengenai motivasi olahraga merupakan bagian dari *Self Determination Theory* (Deci & Ryan, 2020), yang berfokus dalam konteksnya berkaitan penelitian psikologi olahraga (Standag & Ryan, 2020).

3. **Keaslian Alat Ukur**

Penelitian ini menggunakan alat ukur yang sudah tersedia dan teruji valid dalam banyak penelitian sebelumnya. Variabel *e-health literacy* diukur menggunakan skala *e-Health Literacy Scale* dari Norman & Skinner (2006). Variabel *body dissatisfaction* diukur menggunakan skala *Eight Item Body Shape Questionnaire* (*BSQ-8C*) dari Evans & Dolan (1993). Variabel motivasi olahraga diukur menggunakan *Body Regulation Exercise Questionnaire-3* (*BREQ-3*) dari Wilson et al, (2006) .

4. **Keaslian Subjek Penelitian**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa, yang merupakan kelompok usia dewasa muda dengan karakteristik berada pada tahap transisi menuju kemandirian dan pembentukan gaya hidup jangka panjang. Mahasiswa tidak hanya relevan dengan isu partisipasi dan motivasi olahraga, tetapi juga relevan dengan isu literasi kesehatan digital dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial dan *platform* digital, sering berinteraksi dengan konten terkait

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

kesehatan (Hussain et, al. 2025). Dari sisi *body dissatisfaction*, mahasiswa merupakan kelompok yang secara signifikan terdampak oleh isu citra tubuh (Wang et, al. 2025). Hal-hal diatas menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang relevan untuk dikaji dalam topik ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB V
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya mengenai pengaruh *e-health literacy* (X1) dan *body dissatisfaction* (X2) terhadap motivasi olahraga (Y) pada mahasiswa, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan secara simultan (bersama-sama) antara *e-health literacy* dan *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa ($p < 0.001$) dengan nilai koefisien determinasi (*Adjusted* R^2) sebesar 0.270, yang berarti kedua variabel bebas tersebut secara bersama-sama mampu menjelaskan 27% variasi motivasi olahraga mahasiswa, sementara 73% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini.
2. Terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *e-health literacy* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa ($\beta = 0.293$, $p < 0.001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kecakapan mahasiswa dalam mencari, memahami, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan digital, semakin positif/otonom pula motivasi olahraga yang dimiliki.
3. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *body dissatisfaction* terhadap motivasi olahraga pada mahasiswa ($\beta = -0.508$, $p < 0.001$). Arah negatif ini membuktikan bahwa semakin tinggi tingkat ketidakpuasan mahasiswa terhadap bentuk tubuhnya, maka tingkat motivasi mereka untuk berolahraga justru mengarah ke motivasi yang tidak otonom/terkontrol. Variabel *body dissatisfaction* juga ditemukan sebagai prediktor yang paling dominan dalam mempengaruhi motivasi olahraga mahasiswa pada penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

B. Saran

Berdasarkan hasil temuan dan keterbatasan dalam penelitian ini, peneliti merumuskan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

   Mahasiswa diharapkan meningkatkan kemampuan dalam mengakses, mengevaluasi, dan memanfaatkan informasi kesehatan digital secara kritis sehingga dapat mendukung terbentuknya motivasi olahraga yang lebih baik. Selain itu, mahasiswa diharapkan mengembangkan penerimaan terhadap bentuk tubuh secara lebih positif dan menjadikan olahraga sebagai sarana menjaga kesehatan serta kebugaran, bukan semata untuk memenuhi tuntutan penampilan. Membangun lingkungan sosial yang mendukung aktivitas olahraga, seperti komunitas olahraga di kampus atau kelompok teman sebaya, juga dapat menjadi salah satu upaya untuk mempertahankan motivasi olahraga.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat menggunakan metode probability sampling (seperti *stratified random sampling*) dengan sebaran gender (laki-laki dan perempuan) yang lebih seimbang agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih akurat pada populasi mahasiswa yang lebih luas. Mengingat motivasi olahraga dan persepsi tubuh bersifat dinamis, penelitian berikutnya dapat menerapkan desain *longitudinal* untuk melihat perubahan perilaku tersebut dalam rentang waktu yang lebih panjang. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk mengontrol ataupun menambah variabel situasional yang sangat lekat dengan kehidupan mahasiswa seperti tingkat stres akademik, manajemen waktu, atau *peer support*, sehingga dapat mengeksplorasi 73% faktor motivasi olahraga yang belum dieksplorasi dalam penelitian ini.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR PUSTAKA

Andika, B., Tunggawan, I., & Yudiarso, A. (2025). Psychometric Properties and Mixture Rasch Model Analysis of Body Regulation Exercise Questionnaire (BREQ-3). INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental, 10(1).

Arnain, A. (2019). Hubungan motivasi olahraga dengan citra tubuh. Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi, 7(3).

Aula, Y. N. (2020). Hubungan literasi kesehatan dengan perilaku kesehatan siswa sekolah menengah atas negeri di Kota Surabaya. Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 8(1).

Bangor University. (t.th.). Scoring the BREQ. Exercise Motivation. Diambil 24 Mei 2026, dari http://exercise-motivation.bangor.ac.uk/breq/brqscore.php

Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., & Best, C. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. PloS one, 15(2), e0229268.

Brooks, J. M., Kaya, C., Chan, F., Thompson, K., Cotton, B. P., Sánchez, J., & Fortuna, K. (2018). Validation of the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire-2 for adults with chronic musculoskeletal pain. International journal of therapy and rehabilitation, 25(8), 395–404.

Brudzynski, L. R., & Ebben, W. (2010). Body image as a motivator and barrier to exercise participation. International Journal of Exercise Science, 3(1), 14-24.

Buja, A., Rabensteiner, A., Sperotto, M., Grotto, G., Bertoncello, C., Cocchio, S., ... & Baldo, V. (2020). Health literacy and physical activity: a systematic review. Journal of Physical Activity and Health, 17(12), 1259-1274.

Cash, T. F. (2000). The multidimensional body-self relations questionnaire. Unpublished test manual, 2, 1-12.

Cash, T. F. (2002). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice (pp. 38–46). New York: Guilford Press.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. (2020). How sedentary are university students? A systematic review and meta-analysis. Prevention science, 21(3), 332-343.

Çetinkaya, S., & Sert, H. (2021). Healthy lifestyle behaviors of university students and related factors. Acta Paulista de Enfermagem, 34, eAPE02942.

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

Cordero, A., Masiá, M. D., & Galve, E. (2014). Physical exercise and health. Revista Española de Cardiología (English Edition), 67(9), 748-753.

Crossland, A. E., Munns, L., Kirk, E., & Preston, C. E. J. (2023). Comparing body image dissatisfaction between pregnant women and non-pregnant women: a systematic review and meta-analysis. BMC Pregnancy and Childbirth, 23(1), 709.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. Psychological Inquiry, 11(4), 227–268.

Durau, J., Diehl, S., & Terlutter, R. (2022). Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. Digital Health, 8, 20552076221102769.

Egli, T., Bland, H. W., Melton, B. F., & Czech, D. R. (2011). Influence of age, sex, and race on college students' exercise motivation of physical activity. Journal of American college health, 59(5), 399-406.

Evans, C., & Dolan, B. (1993). Body Shape Questionnaire: Derivation of shortened 'alternate forms'. International Journal of Eating Disorders, 13(3), 315–321.

Frederick, C. M., & Ryan, R. M. (1993). Differences in motivation for sport and exercise and their relations with participation and mental health. Journal of Sport Behavior, 16(3), 124–146.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. Psychology of Women Quarterly, 21(2), 173–206

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Garcia, M. B. (2024). Watching exercise and fitness videos on TikTok for physical education: Motivation, engagement, and message sensation value. Journal of Teaching in Physical Education, 44(3), 537-550.

Gill, D. L., & Williams, L. (2008). Psychological dynamics of sport and exercise (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2019). Physical exercise and body-mass index in young adults: a national survey of Norwegian university students. BMC public health, 19(1), 1354.

Grogan, S. (2008). Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children.

Grogan, S. (2016). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children (3rd ed.). New York: Routledge.

Grogan, S. (2021). Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children. Routledge.

Hao, M., Fang, Y., Yan, W., Gu, J., Hao, Y., & Wu, C. (2022). Relationship between body dissatisfaction, insufficient physical activity, and disordered eating behaviors among university students in southern China. BMC Public Health, 22(1), 2054.

Heinberg, L. J., Thompson, J. K., & Matzon, J. L. (2001). Body image dissatisfaction as a motivator for healthy lifestyle change: Is some distress beneficial?.

Hussain, M. J., Ashraf, A., Asif, M., Zulfiqar, A., Hussain, S., & Hussain, W. (2025). Navigating Health Information: An Analysis of Social Media's Influence on University Students' Health Literacy. Open Journal of Social Sciences, 13(10), 126-153.

Hutahaean, E. S. H., & Perdini, T. A. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif: Untuk Mahasiswa Psikologi. Banyumas Jawa. PT. Pena Persada Kerta Utama Redaksi.

Irawan, I. W. P. (2025). Hubungan Literasi Fisik dengan Motivasi Mengikuti Aktivitas Olahraga Pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Jasmani. Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi, 2(12), 1322-1330.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Irawan, M. F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2024). Menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa: Solusi kolaboratif antara pendidikan dan layanan kesehatan. Jurnal Cerdik.

Jannah, M., Permadani, F. D., & Widohardhono, R. (2022). Motivasi berprestasi olahraga pada atlet pelajar ketika pandemi COVID-19 di Jawa Timur. Paedagoria, 13(1), 60-65.

Juul, L., Rowlands, G., & Maindal, H. T. (2018). Relationships between health literacy, motivation and diet and physical activity in people with type 2 diabetes participating in peer-led support groups. Primary care diabetes, 12(4), 331-337.

Keliat, M. S., Imanudin, I., & Fitri, M. (2025). Korelasi Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan.

Kenyon, G. S. (1968). Six scales for assessing attitude toward physical activity. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 39(2), 566–574.

Kim, H., & Xie, B. (2022). Health literacy and exercise behavior: The mediating role of self-efficacy. Journal of Health Communication.

Klompstra, L., Deka, P., Almenar, L., Pathak, D., Munoz-Gomez, E., Lopez-Vilella, R., & Marques-Sule, E. (2022). Physical activity enjoyment, exercise motivation, and physical activity in patients with heart failure: A mediation analysis. Clinical Rehabilitation, 36(10), 1324-1331.

Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body dissatisfaction dan keterkaitannya dengan subjective well-being pada perempuan masa emerging adulthood. Mediapsi, 6(2), 86-93.

Lai, E. R. (2011). Motivation: A Literature Review.

Laporta-Herrero, I., Jáuregui-Lobera, I., Barajas-Iglesias, B., Serrano-Troncoso, E., Garcia-Argibay, M., & Santed-Germán, M. Á. (2021). Attachment to parents and friends and body dissatisfaction in adolescents with eating disorders. Clinical child psychology and psychiatry, 26(1), 154-166.

Lim, M. L., van Schooten, K. S., Radford, K. A., & Delbaere, K. (2021). Association between health literacy and physical activity in older people: a systematic review and meta-analysis. Health Promotion International, 36(5), 1482-1497.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Manalu, N., Harahap, A. M., Manullang, T. E., Asty, W., & Nasution, I. L. A. (2025). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Sistem Imun Mahasiswa di Tengah Padatnya Jadwal Kuliah. Jurnal Pendidikan Tambusai.

Markland, D., & Tobin, V. (2004). A modification to the Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire to include an assessment of amotivation. Journal of Sport and Exercise Psychology, 26(2), 191-196.

Marques, M. D., Paxton, S. J., McLean, S. A., Jarman, H. K., & Sibley, C. G. (2022). A prospective examination of relationships between social media use and body dissatisfaction in a representative sample of adults. Body Image, 40, 1-11.

Martini, M. C. S., Assumpção, D. D., Barros, M. B. D. A., Mattei, J., & Barros Filho, A. D. A. (2022). Prevalence of body weight dissatisfaction among adolescents: a systematic review. Revista Paulista de Pediatria, 41, e2021204.

Meiliana, M., Valentina, V., & Retnaningsih, C. (2018). Hubungan body dissatisfaction dan perilaku diet pada mahasiswa universitas katolik soegijapranata semarang. Praxis: Jurnal Sains, Teknologi, Masyarakat dan Jejaring, 1(1), 49-62.

Moradi, M., Mozaffari, H., Askari, M., & Azadbakht, L. (2021). Association between overweight/obesity with depression, anxiety, low self-esteem, and body dissatisfaction in children and adolescents: a systematic review and meta-analysis of observational studies. Critical reviews in food science and nutrition, 62(2), 555-570.

More, K. R., & Phillips, L. A. (2019). The influence of body dissatisfaction on cardiovascular and strength-based physical activity by gender: a self-determination theory approach. Psychology & Health, 34(12), 1437-1450.

Mubarok, M. A. A., Khalif, M. T. N., Amira, R., Haryadi, Z., & Fu'adin, A. (2025). Analisis Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa. Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa.

Neace, S. M., Hicks, A. M., DeCaro, M. S., & Salmon, P. G. (2022). Trait mindfulness and intrinsic exercise motivation uniquely contribute to exercise self-efficacy. Journal of American College Health, 70(1), 13-17.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Neter, E., & Brainin, E. (2012). eHealth literacy: extending the digital divide to the realm of health information. Journal of medical Internet research, 14(1), e19.

Norman & Skinner. (2006). eHealth literacy: Essential skills for consumer health in a networked world. *Journal of Medical Internet Research, 8*(2), e9.

Norman, C. D., & Skinner, H. A. (2006). eHealth literacy: essential skills for consumer health in a networked world. Journal of medical Internet research, 8(2), e506.

Ntoumanis, N., & Moller, A. C. (2025). Self-determination theory informed research for promoting physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*.

Pan, Y., et al. (2024). The relationships between self-efficacy and physical activity. *Frontiers in Psychology*.

Pelletier, L. G., Rocchi, M. A., Vallerand, R. J., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2013). Validation of the revised sport motivation scale (SMS-II). Psychology of sport and exercise, 14(3), 329-341.

Pérez-Jorge, J., et al. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education students. Nature

Putra, M. F. P. (2020). Bagaimana Motivasi Olahraga Mahasiswa di Papua. Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan, 5(1), 51-60.

Reinboth, M., Sundgot-Borgen, J., & Bratland-Sanda, S. (2022). Exercise dependence and body image concerns: A self-determination theory approach. *Frontiers in Psychology*.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. Contemporary educational psychology, 61, 101860.

Safitri, A. O., Novrianto, R., & Marettih, A. K. E. (2020). Body dissatisfaction dan perilaku diet pada remaja perempuan. Psibernetika, 12(2).

Saleh, M. S., Latuheru, R. V., & Hasanuddin, M. I. (2025). Peningkatan Kesadaran Gaya Hidup Sehat Mahasiswa melalui Program Edukasi dan Praktik Olahraga Rekreatif. Jurnal Bina Pengabdian Kepada Masyarakat, 6(1), 213-225.

Saoudi, I., Sarrazin, P., Papaioannou, A. G., Krommidas, C., Borrueco, M., Gobbi, E., ... & Chalabaev, A. (2024). Economic status as a predictor of

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

motivational and affective experiences in physical education and physical activity intentions: a cross-sectional study in six European countries. International Journal of Sport and Exercise Psychology, 1-23.

Setiawan, F., Andhika, B., & Yudiarso, A. (2025). Evaluation of Validity and Reliability of the Eight-Item Body Shape Questionnaire (BSQ-8C) Indonesian Version: Mixture Rasch Model Approach. Jurnal Sains Psikologi, 14(1), 39-55.

Shao, Y., Hu, H., Liang, Y., Hong, Y., Yu, Y., Liu, C., & Xu, Y. (2023). Health literacy interventions among patients with chronic diseases: A meta-analysis of randomized controlled trials. Patient Education and Counseling, 114, 107829.

Silva, W. R. D., Barra, J. V., Neves, A. N., Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2020). Sociocultural pressure: a model of body dissatisfaction for young women. Cadernos de saude publica, 36(11), e00059220.

Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self‐determination theory in sport and exercise. Handbook of sport psychology, 37-56.

Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Alfabeta.

Teixeira, P. J., Carraça, E. V., Markland, D., Silva, M. N., & Ryan, R. M. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 9(78).

The jamovi project (2025). jamovi (Version 2.6) [Computer Software]. Retrieved from https://www.jamovi.org

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. Washington, DC: American Psychological Association.

Timalsina, S., & Katwal, S. (2025). The challenges of higher education students in balancing work and study life. Janabhawana Research Journal.

Van Der Vaart, R., & Drossaert, C. (2017). Development of the digital health literacy instrument: measuring a broad spectrum of health 1.0 and health 2.0 skills. Journal of medical Internet research, 19(1), e27.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. Psychology of Sport and Exercise, 13(3), 251-256.

Verulava, T., & Jorbenadze, R. (2022). The impact of part-time employment on students' health. Malta Medical Journal, 34(1), 50-57.

Vuckovic, V., & Duric, S. (2024). Motivational variations in fitness: a population study of exercise modalities, gender and relationship status. Frontiers in psychology, 15, 1377947.

Wang, Y., Hua, G., Liu, W., Wan, C., Hao, M., & Zhang, M. (2025). Exercise addiction in college students: the impact of body dissatisfaction, stress, physical activity and gender. Frontiers in Psychiatry, 16, 1546192.

Wang, Y., Hua, G., Liu, W., Wan, C., Hao, M., & Zhang, M. (2025). Exercise addiction in college students: the impact of body dissatisfaction, stress, physical activity and gender. Frontiers in Psychiatry, 16, 1546192.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2015). Foundations of sport and exercise psychology (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

World Health Organization. (2024, November 21). Strengthening digital health literacy to empower people in the digital age. https://www.who.int/europe/news-room/events/item/2024/11/21/default-calendar/strengthening-digital-health-literacy-to-empower-people-in-the-digital-age

Weman-Josefsson, K., Lindwall, M., & Ivarsson, A. (2015). Need satisfaction, motivational regulations and exercise: Moderation and mediation effects. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 12(67).

Wijaya, M. C., & Kloping, Y. P. (2021). Validity and reliability testing of the Indonesian version of the eHealth Literacy Scale during the COVID-19 pandemic. Health Informatics Journal, 27(1), 1460458220975466.

Wu, J., Guo, Z., Tang, W., Sun, S., Sun, M., Wang, Y., & Dou, G. (2026). Exercise motivation patterns in emerging adults: dual roles of weight and shape concern in activation and inhibition pathways. BMC psychology, 14(1), 597.

Yang Y. J. (2019). An Overview of Current Physical Activity Recommendations in Primary Care. Korean journal of family medicine, 40(3), 135–142.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Ye, M. (2021). Research advances in self-determination theory in the field of exercise and implications for its application. *Frontiers in Sport Research*, 3(5), 46–50.

Zervou, F., Stavrou, N. A., Koehn, S., Zounhia, K., & Psychountaki, M. (2017). Motives for exercise participation: The role of individual and psychological characteristics. Cogent psychology, 4(1), 1345141.

Zhang, S., Huang, J., & Wang, H. (2024). Influencing factors of women's sports participation: A systematic review and meta-analysis. *Psychology Research and Behavior Management*.

Zhang, Y., et al. (2021). The relationship between health literacy and physical activity: A systematic review. International Journal of Environmental Research and Public Health.

Zhou, N., Mu, F., Zhang, Y., Zang, D., Zhu, W., Wang, X., ... & Li, B. (2025). How electronic health literacy influences physical activity behaviour among university students: A moderated mediation model. Plos One, 20(8), e0330637.

Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi, 10(1), 37-46.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA