

Dibalik Seragam yang Sempurna: Peran *Body Image* dan *Self-Esteem* dalam Memprediksi *Restrained Eating* pada Taruna Sekolah Kedinasan Semi-Militer X di Tegal
(*Behind the Perfect Uniform: The Role of Body image and Self-esteem in Predicting Restrained eating among Cadets at a Semi-military School in Tegal*)

Robiano Galih Pradana*, Tesa Nurul Huda, Rr. Setyawati, dan Gisella Arnis Grafiyana
Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Banyumas, Indonesia
*robianogalih@gmail.com

Abstrak

Restrained eating diduga kuat merupakan manifestasi dari tekanan psikologis yang melatarbelakangi masalah status gizi tidak ideal di kalangan taruna sekolah kedinasan semi-militer. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dan membuktikan peran *body image* dan *self-esteem* siswa dalam memprediksi kecenderungan *restrained eating* di lingkungan sekolah semi-militer di Tegal. Pengambilan sampel menggunakan teknik *probability sampling* dengan jumlah sampel 136 siswa dari populasi sebanyak 218 siswa. Data penelitian diperoleh dengan menggunakan skala *restrained eating*, skala *body image*, dan *Rosenberg self-esteem scale* (RSES). Hasil analisis regresi linier berganda menggunakan SPSS menunjukkan bahwa (1) *Body image* dan *self-esteem* memprediksi *restrained eating* ($p=0,00$; $F=8,834$); (2) *Body image* tidak memprediksi *restrained eating* ($p=0,986$; $\beta=-0,042$); dan (3) *Self-esteem* memprediksi *restrained eating* ($p=0,00$; $\beta=0,73$). Hasil ini menyoroti dinamika psikologis yang kompleks yang memengaruhi perilaku makan di lingkungan pendidikan semi-militer.

Kata kunci: *Body image, self-esteem, restrained eating, semi-militer*

Abstract

Restrained eating is strongly suspected to be a manifestation of the underlying psychological stress contributing to the problem of non-ideal nutritional status among cadets in a semi-military government institute. Therefore, this study aims to analyze and prove the significant influence of cadets' *body image* and *self-esteem* on the tendency for *restrained eating* in this semi-military school environment. The sampling technique used was *probability sampling* with sample consisted of 136 participants from a total population of 218. Research data was collected using the *restrained eating* scale, the *body image* scale, and the *Rosenberg self-esteem scale* (RSES). The results of multiple linear regression analysis using SPSS showed that: (1) *Body image* and *self-esteem* collectively have a significant influence on *restrained eating* ($p=0,00$; $F=8,834$); (2) *Body image* individually does not have a significant influence on *restrained eating* ($p=0,986$; $\beta=-0,042$); and (3) *Self-esteem* individually has a significant influence on *restrained eating* ($p=0,00$; $\beta=0,73$). Authors highlight the complex psychological dynamics that influence eating behavior within a semi-military educational environment.

Keywords: *Body image, self-esteem, restrained eating, semi-military*

PENDAHULUAN

Restrained eating atau makan terkendali merupakan fenomena perilaku makan yang patut mendapat perhatian serius di kalangan remaja, khususnya dalam lingkungan dengan tuntutan fisik

ketat. Perilaku ini didefinisikan sebagai upaya sadar untuk membatasi asupan makanan guna mengontrol berat badan (Herman & Polivy, 1980). Karakteristik *restrained eating* meliputi: (1) tujuan mengontrol berat badan, (2) bersifat kognitif dan jangka

panjang, (3) lebih dipengaruhi faktor eksternal daripada sinyal lapar alami, dan (4) lebih umum pada perempuan muda (Kong dkk., 2011). Dalam konteks lingkungan dengan tekanan fisik tinggi seperti sekolah semi-militer, pola ini dapat berkembang sebagai respons terhadap tekanan untuk memenuhi standar fisik tertentu (Kinkel-Ram dkk., 2025). Hal yang mengkhawatirkan, penelitian menunjukkan *restrained eating* dapat menjadi prediktor gangguan makan (Neumark-Sztainer dkk., 2006) dan berisiko memicu siklus diet berbahaya melalui mekanisme *disinhibition effect* (Herman & Polivy, 1984).

Sekolah semi-militer sebagai institusi pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai kemiliteran seperti kedisiplinan, ketaatan, dan hierarki ketat (Ferrell dkk., 2021) menciptakan lingkungan yang berpotensi memicu *restrained eating*. Meskipun sistem pendidikan ini menekankan pembentukan fisik dan mental melalui program terstruktur (Rahmawati & Prihartono, 2022) serta didukung penyediaan makanan bergizi terencana (Syarifah dkk., 2024), observasi awal di Sekolah Kedinasan Semi-militer X Tegal mengungkap realita yang tidak sesuai harapan. Terdapat variasi status gizi yang signifikan di antara siswa, mulai dari berat badan kurang hingga obesitas, yang mengindikasikan adanya masalah *restrained eating*. Kondisi ini diperparah oleh akses bebas terhadap makanan tambahan di luar jam makan sekolah, dimana Nabila dkk. (2024) membuktikan bahwa konsumsi makanan tinggi kalori di luar jam makan sekolah meningkatkan risiko obesitas hingga 2,6 kali lipat. Ketidakseimbangan energi ini terjadi karena asupan berlebihan yang tidak diimbangi pengeluaran energi yang memadai (Simanungkalit, 2019).

Kompleksitas masalah *restrained eating* dalam konteks semi-militer tidak dapat dipisahkan dari peran *body image* sebagai variabel prediktor kunci. *Body image* didefinisikan sebagai pengalaman psikologis multidimensi seseorang atas penampilan fisiknya (Cash, 2004) yang mencakup gambaran mental tentang bentuk dan ukuran tubuh (Honigman dkk., 2007). Pada masa remaja, pembentukan *body image* menjadi semakin kritis karena perubahan

fisik akibat pubertas (Levine & Smolak, 2002). Di lingkungan semi-militer dengan standar fisik yang rigid, tekanan untuk menurunkan berat badan justru dapat memperkuat *body image* negatif (Betz dkk., 2019). Kondisi ini diperburuk oleh perlakuan khusus seperti latihan fisik tambahan bagi siswa dengan bentuk fisik tidak ideal, yang berpotensi menimbulkan stres psikologis dan memengaruhi persepsi mereka terhadap tubuh sendiri (Thompson & Stice, 2001).

Self-esteem sebagai variabel prediktor kedua memainkan peran penting dalam memediasi hubungan antara tekanan lingkungan dengan perilaku makan. Donnellan dkk. (2012) mendefinisikan *self-esteem* sebagai evaluasi subjektif terhadap nilai diri yang mempengaruhi berbagai aspek fungsi psikologis. Dalam perkembangan remaja, *self-esteem* merupakan faktor krusial (Orth dkk., 2018) yang berkorelasi dengan kesuksesan di berbagai aspek kehidupan (Zeigler-Hill dkk., 2019). Namun dalam konteks semi-militer, standar fisik yang ketat dapat mengikis *self-esteem* siswa yang tidak memenuhi kriteria (Thompson & Stice, 2001). Penelitian Mills dkk. (2018) menunjukkan hubungan antara kegagalan diet dengan rendahnya *self-esteem*, sementara penelitian lain membuktikan korelasi signifikan antara *self-esteem* rendah dengan *restrained eating* yang tidak sehat (Orth dkk., 2018).

Berdasarkan uraian di atas, terlihat jelas bahwa interaksi antara *body image* dan *self-esteem* dalam memengaruhi *restrained eating* di lingkungan semi-militer memerlukan pendalaman lebih lanjut. Data Kemenkes (2023) tentang masalah gizi ganda pada remaja Indonesia semakin menguatkan urgensi masalah ini. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *body image* dan *self-esteem* terhadap *restrained eating* di Sekolah Kedinasan Semi-militer X Tegal. Secara spesifik, hipotesis yang diuji meliputi: (1) *Body image* dan *self-esteem* secara simultan memiliki pengaruh terhadap *restrained eating*; (2) *Body image* secara parsial memiliki pengaruh terhadap *restrained eating*; dan (3) *Self-esteem* secara parsial memiliki pengaruh terhadap *restrained eating*.

Temuan penelitian diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi holistik yang memperhatikan karakteristik unik lingkungan semi-militer, bergerak dari pendekatan kuratif kepada pendekatan preventif terhadap masalah perilaku makan (Ardiansyah dkk., 2017).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan regresi linear berganda. Pendekatan ini dipilih dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* dan *self-esteem* terhadap *restrained eating* pada siswa Sekolah Kedinasan Semi-militer X Tegal. Populasi dari

penelitian ini merupakan seluruh siswa Sekolah Kedinasan Semi-militer X Tegal. Metode pengambilan sampel penelitian ini, *simple random sampling*, merupakan metode *probability sampling* yang berarti memilih sampel dari populasi secara acak tanpa memperhatikan ciri-ciri khusus yang dimiliki populasi (Sugiyono, 2020).

Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 136 siswa dari total populasi 218 siswa. Jumlah sampel ini dipilih berdasarkan tabel Issac dan Michael, yang mensyaratkan jumlah minimal 135 siswa untuk merepresentasikan populasi secara memadai. Dengan demikian, jumlah sampel penelitian ini sudah memenuhi standar yang ditetapkan.

Tabel 1. Gambaran Responden

	Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	99	72,79%
	Perempuan	37	27,21%
Jurusan	TKPI	28	20,59%
	NKPI	47	34,56%
	APHP	21	15,44%
	APPL	40	29,41%

Sebagai langkah awal penelitian, peneliti telah memperoleh persetujuan etik No. C.9-VIII/57-S.Ph/F.Psi/I/2025 dari Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto. Seluruh responden yang terlibat, baik dalam tahap uji coba instrumen maupun pengumpulan data utama, telah memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*) setelah memahami tujuan dan prosedur penelitian.

Data penelitian dikumpulkan dengan menyebar skala secara luring dengan menggunakan kertas. Peneliti memustuskan menggunakan media kertas dikarenakan saat pengambilan data siswa masih dalam masa pembelajaran dan pembagian skala tidak boleh dilakukan oleh peneliti secara langsung, melainkan melalui divisi humas sesuai dengan regulasi yang sudah diatur sekolah. Pelaksanaan pengambilan data penelitian berlangsung selama dua bulan, mulai 15 Februari hingga 15 April 2025.

Sebelum mengumpulkan data, peneliti menguji coba instrumen penelitian, yaitu: skala *restrained*

eating, skala *body image*, dan RSES berbasis kertas pada 30 siswa. Setelah uji coba selesai, peneliti menganalisis validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Item-item pertanyaan yang tidak valid atau tidak reliabel kemudian dieliminasi untuk memastikan kualitas data yang akan dikumpulkan.

Dalam penelitian ini, setiap butir pernyataan dalam kuesioner disusun menggunakan skala Likert. Skala *restrained eating* dan skala *body image* memiliki 5 alternatif jawaban dengan skor 1-5 yaitu sangat setuju (SS); setuju (S); Netral (N); tidak setuju (TS); sangat tidak setuju (STS). Sedangkan Skala RSES memiliki 4 alternatif jawaban dengan skor 1-4.

Skala *restrained eating* yang digunakan dalam penelitian ini dibuat secara mandiri oleh peneliti berdasarkan teori Herman dan Polivy (1980). Skala ini terdiri atas 33 butir pernyataan dan 13 item dinyatakan gugur sehingga tersisa 19 pernyataan valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,887. Salah satu

contoh pernyataan item dalam skala ini adalah “Saya memilih waktu makan yang tepat untuk mengontrol nafsu makan”. Skala ini mencakup tiga aspek yaitu kontrol kognitif, efek disinhibisi, dan model batas.

Skala *body image* yang digunakan dalam penelitian ini dibuat secara mandiri oleh peneliti berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky (2002). Skala ini terdiri atas 30 butir pernyataan dan 4 item dinyatakan gugur sehingga tersisa 26 pernyataan valid dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,934. Salah satu contoh pernyataan item dalam skala ini adalah "Saya merasa puas dengan bentuk tubuh saya". Skala ini mencakup lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengelompokan ukuran tubuh.

Skala RSES yang digunakan dalam penelitian ini dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan teori Rosenberg dkk. (1995). Skala ini terdiri atas 10 butir pernyataan dan 1 item dinyatakan gugur sehingga

tersisa 9 pernyataan valid dengan nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,879. Salah satu contoh pernyataan item dalam skala ini adalah “Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya”. Skala ini mencakup aspek *global self-esteem*.

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linear berganda. Metode ini memungkinkan peneliti mengevaluasi bagaimana beberapa prediktor secara bersama-sama memprediksi *outcome* (Field, 2024). Proses analisis dilakukan menggunakan aplikasi *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27.0 for Windows.

HASIL

Sebelum melakukan analisis regresi, peneliti terlebih dahulu harus memverifikasi pemenuhan asumsi klasik. Terdapat empat uji asumsi yang wajib dipenuhi: (1) uji normalitas residual, (2) uji linearitas hubungan, (3) uji multikolinearitas, dan (4) uji heteroskedastisitas.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi

Uji Asumsi	Variabel	Skor	Kriteria	Keterangan
Normalitas Residual	<i>Body image*Self-esteem*Restrained eating</i>	0,20	$p > 0,05$	Normal
Linearitas	<i>Body image*Restrained eating</i>	0,901	$p > 0,05$	Linear
	<i>Self-esteem*Restrained eating</i>	0,099	$p > 0,05$	Linear
Multikolinearitas	<i>Body image*Self-esteem</i>	Tolerance = 0,967 VIF = 1,034	Tolerance > 0,10 VIF < 10,00	Tidak terjadi Multikolinearitas
Heteroskedastisitas	<i>Body image*Restrained eating</i>	0,053	$p > 0,05$	Tidak Terjadi Heteroskedastisitas
	<i>Self-esteem*Restrained eating</i>	0,784	$p > 0,05$	

Seluruh persyaratan asumsi klasik terpenuhi secara memadai. Berdasarkan temuan ini, model regresi linear berganda memenuhi syarat statistik untuk dilanjutkan ke tahap analisis data mendalam.

Temuan dari analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa model secara keseluruhan

signifikan dalam memprediksi *restrained eating* (Uji F) dengan nilai $p= 0,00$, yang berarti bahwa *body image* (X_1) dan *self-esteem* (X_2) secara simultan memprediksi *restrained eating* (Y). Selain itu, didapatkan nilai konstanta sebesar 45,427; koefisien regresi untuk *body image* ($\beta_1 X_1$) sebesar -0,042; dan

koefisien regresi untuk *self-esteem* ($\beta_2 X_2$) sebesar 0,73. Dengan demikian, persamaan regresi yang didapatkan dinyatakan sebagai $Y = 45,427 - 0,042X_1 + 0,73X_2 + e$. Koefisien *body image* sebesar -0,042 mengindikasikan pengaruh negatif yang relatif kecil, sementara koefisien *self-esteem* sebesar 0,73 menunjukkan pengaruh positif yang lebih kuat.

Hasil analisis lebih lanjut menunjukkan bahwa kombinasi variabel *body image* dan *self-esteem*

berkontribusi efektif sebesar 11,7% terhadap variasi *restrained eating*. Angka ini mengindikasikan bahwa sekitar 11,7% fluktuasi dalam perilaku *restrained eating* dapat dijelaskan oleh kedua variabel prediktor tersebut, sementara sisanya 88,3% dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian ini. Namun, diperlukan analisis mendalam melalui pendekatan regresi sederhana untuk masing-masing variabel menghasilkan temuan yang menarik.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Linier Variabel Antar Dua Variabel

Variabel	R ²	Signifikansi	Keterangan
<i>Body image</i> * <i>Restrained eating</i>	0,00	0,986	Tidak memprediksi
<i>Self-esteem</i> * <i>Restrained eating</i>	0,113	<0,01	Memprediksi

Analisis regresi sederhana mengungkapkan hasil yang kontras dengan model regresi berganda sebelumnya. Berdasarkan tabel hasil, variabel *body image* menunjukkan kontribusi yang tidak signifikan terhadap *restrained eating* dengan nilai R² sebesar 0,00 (<0,1%), yang mengindikasikan hampir tidak adanya pengaruh. Hasil uji F memperkuat temuan ini dengan nilai signifikansi 0,986 ($p > 0,05$), yang secara statistik membuktikan *body image* tidak memprediksi *restrained eating* ketika dianalisis secara terpisah. Perbedaan mencolok ini dengan hasil analisis regresi berganda sebelumnya, dimana *body image* menunjukkan pengaruh signifikan dalam model bersama *self-esteem*. Menyoroti pentingnya mempertimbangkan interaksi antar variabel dalam analisis statistik. Temuan ini mengisyaratkan bahwa pengaruh *body image* mungkin muncul hanya dalam konteks keberadaan variabel *self-esteem* dalam model prediktif.

DISKUSI

Temuan ini mengungkapkan sebuah paradoks yang signifikan dalam lingkungan sekolah kedinasan semi-militer yang menempatkan kebugaran fisik sebagai bagian integral dari identitas profesional, variabel psikologis klasik seperti *body image* justru menunjukkan kontribusi yang sangat terbatas terhadap *restrained eating*. Kontradiksi yang tampak ini dapat dijelaskan melalui kerangka teoretis

Boundary Model dari Herman dan Polivy (1984), yang dalam konteks ini beroperasi secara unik. Berbeda dengan populasi umum di mana batasan makan terutama ditentukan oleh persepsi individu tentang tubuh, dalam lingkungan semi-militer yang terstruktur tinggi, batasan tersebut justru lebih banyak dibentuk oleh regulasi institusional ketat yang harus dipatuhi para taruna.

Di balik tidak signifikannya pengaruh *body image* adalah bahwa lingkungan institusional yang *overpowering* menciptakan mekanisme dimana motivasi ekstrinsik (kepatuhan pada peraturan, adaptasi terhadap norma kelompok, dan pencapaian standar fisik institusional) mendominasi menjadi dan tidak bertransformasi motivasi intrinsik yang berasal dari persepsi tubuh individual (Vallerand & Ratelle, 2002). Siswa dalam konteks ini mungkin melakukan *restrained eating* bukan terutama karena ketidakpuasan dengan tubuh mereka, tetapi sebagai respons terhadap tuntutan peran kedinasan yang mereka emban. Dengan kata lain, perilaku makan terkendali lebih tepat dipahami sebagai bagian dari proses pembentukan identitas profesional daripada sekadar ekspresi dari ketidakpuasan tubuh. Hal ini menjelaskan mengapa *body image* tidak signifikan memengaruhi *restrained eating* pada penelitian ini.

Sementara itu, pola hubungan *self-esteem* yang lebih kuat pada perempuan dibandingkan laki-laki mengindikasikan bahwa meskipun konteks institu-

sionalnya sama, proses psikologis yang mendasari *restrained eating* tetap dipengaruhi oleh faktor gender. Pada perempuan, yang secara kultural menghadapi tekanan ganda antara standar kecantikan konvensional dan tuntutan fisik kedinasan, harga diri mungkin lebih berkaitan erat dengan kemampuan mereka untuk memenuhi berbagai ekspektasi ini secara simultan. Temuan ini konsisten dengan penelitian Nezek dan Forestell (2024) namun memberikan nuansa penting dalam konteks semi-militer, *self-esteem* tidak hanya terkait dengan penampilan fisik semata, tetapi juga dengan persepsi kompetensi dalam memenuhi tuntutan peran yang sangat tergender.

Dengan kata lain, untuk memahami mengapa siswa di sekolah semi-militer membatasi pola makan mereka, kita tidak bisa hanya berfokus pada masalah psikologis pribadi seperti citra tubuh atau harga diri. Temuan bahwa 88,3% penyebabnya berasal dari faktor lain mengharuskan kita melihat konteks yang lebih luas. Lingkungan institusi yang ketat inilah yang menjadi kunci utama dari aturan, disiplin, dan tekanan di lingkungan semi-militer membentuk perilaku makan siswa lebih kuat daripada faktor-faktor psikologis individu. Dengan demikian, perilaku membatasi makan sebaiknya dipandang sebagai strategi untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan tuntutan lingkungan, bukan semata-mata disebabkan oleh masalah persepsi terhadap tubuh.

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan. Pertama, peneliti tidak dapat mengambil data secara langsung dikarenakan ketatnya regulasi yang mengharuskan pembagian skala dilakukan harus melalui Humas Sekolah Kedinasan Semi-militer X tersebut. Kedua, peneliti membutuhkan waktu yang lama dalam mengumpulkan data dikarenakan pembagian skala tidak di kontrol langsung oleh peneliti. Ketiga, peneliti mendapati beberapa data tidak diisi dengan baik yang kemungkinan dikarenakan kelalaian ataupun ketidakpahaman taruna mengisi skala.

Berdasarkan temuan tersebut, institusi pendidikan semi-militer disarankan mengembangkan program

kesehatan mental yang berfokus pada peningkatan *self-esteem* seperti program *mentoring*, sertifikasi kompetensi non-akademik, dan restrukturisasi hukuman bagi siswa sekaligus menyesuaikan kebijakan makan seperti program *mindfull eating*, realisasi kantin sehat, dan konsultasi gizi personal, bukan kolektif dengan tujuan mendapatkan intervensi yang tepat terhadap kebutuhan biologis individu. Diperlukan pula edukasi gizi yang menekankan kesadaran intrinsik tentang pentingnya pola makan sehat. Pemerintah melalui Kementerian Kelautan dan Perikanan terkait juga diharapkan memberikan atensi lebih terhadap permasalahan gizi tersebut, baik secara psikologis maupun biologis, melalui program berkelanjutan pemantauan gizi secara berkala, pelatihan, dan edukasi kesehatan mental. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi variabel mediator seperti tekanan sosial atau pengaruh aturan institusi, serta menggunakan instrumen yang lebih komprehensif dalam mengukur berbagai aspek *body image*. Pada tingkat intervensi klinis, pendekatan behavioral yang berfokus pada pengaturan emosi dan terapi kognitif dapat diterapkan untuk siswa yang menunjukkan gejala *restrained eating* ekstrem. Temuan ini secara keseluruhan menegaskan pentingnya pendekatan yang kontekstual dan multidimensi dalam memahami dan menangani isu *restrained eating* di lingkungan pendidikan semi-militer.

SIMPULAN

Temuan penelitian pada siswa sekolah semi-militer menunjukkan bahwa *body image* tidak secara signifikan memengaruhi *restrained eating*, berbeda dengan hasil penelitian pada populasi umum. Hal ini kemungkinan disebabkan oleh karakteristik unik lingkungan semi-militer yang sangat terstruktur, di mana aturan institusi dan nilai-nilai kedisiplinan lebih dominan memengaruhi perilaku makan siswa dibandingkan persepsi individu terhadap tubuhnya. Meskipun demikian, *self-esteem* terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *restrained eating*, menunjukkan

bahwa faktor psikologis internal tetap berperan penting. Analisis lebih lanjut mengungkapkan bahwa kombinasi *body image* dan *self-esteem* secara bersama-sama memberikan pengaruh terhadap *restrained eating*, meskipun kontribusi *body image* sendiri sangat minimal. Temuan ini memperkuat teori bahwa *restrained eating* pada lingkungan semi-militer lebih dipengaruhi oleh faktor eksternal (seperti aturan institusi) dan faktor psikologis internal (khususnya *self-esteem*) daripada persepsi terhadap tubuh.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiansyah, E., Abdullah, A., & Amin, F. A. (2017). Analisis Body Mass Index (BMI) pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Aceh. *JIM: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 2(1).
- Betz, D. E., Sabik, N. J., & Ramsey, L. R. (2019). Ideal comparisons: Body ideals harm women's *body image* through social comparison. *Body image*, 29, 100–109.
- Cash, T. F. (2004). *Body image: Past, present, and future*. In *Body image* (Vol. 1, Nomor 1, hal. 1–5). Elsevier.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice*.
<https://api.semanticscholar.org/CorpusID:33703479>
- Donnellan, M. B., Kenny, D. A., Trzesniewski, K. H., Lucas, R. E., & Conger, R. D. (2012). Using trait–state models to evaluate the longitudinal consistency of global *self-esteem* from adolescence to adulthood. *Journal of research in personality*, 46(6), 634–645.
- Ferrell, E. L., Braden, A., & Redondo, R. (2021). Impact of military culture and experiences on eating and weight-related behavior. *Journal of community psychology*, 49(6), 1923–1942.
- Field, A. (2024). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage publications limited.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1980). *Restrained eating*. In *In A. J.* (Standard, Nomor Obesity, hal. 208–225). W.B. Saunders.
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Research Publications-Association for Research in Nervous and Mental Disease*, 62, 141–156.
- Honigman, Roberta, & Castle, D. J. (2007). Citra Tubuh pada Remaja Putri Menikah dan Memiliki Anak. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 52–62.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka 2023*.
- Kinkel-Ram, S. S., Grunewald, W., Tubman, L. C. S. D., Esche, M. A., Levinson, C. A., & Smith, A. R. (2025). Body Dissatisfaction Is Central to Military Eating Disorder Pathology: A Multi-Time-Point Network Analysis. *Behavior Therapy*, 56(2), 395–408.
- Kong, F.C., Zhang, Y., Chen, H., Shi, M.L., Todd, J., & Gao, X. (2011). The cognitive bias in food cues for restricted eaters: Evidences from behavioral and neuropsychological studies. *Advances in Psychological Science*, 19(9), 1355.
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). *Body image development in adolescence. Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*, 74–82.
- Mills, J. S., Weinheimer, L., Polivy, J., & Herman, C. P. (2018). Are there different types of dieters? A review of personality and dietary restraint. *Appetite*, 125, 380–400.
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas: Systematic Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498–505.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: how do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568.
- Orth, U., Erol, R. Y., & Luciano, E. C. (2018). Development of *self-esteem* from age 4 to 94 years: A meta-analysis of longitudinal studies.

- Psychological bulletin*, 144(10), 1045.
- Rahmawati, D., & Prihartono, P. (2022). Penerapan Model Sekolah Berbasis Pendidikan Semi Militer Menggunakan Analisis SWOT Dan QSPM (Studi Kasus Di Lembaga Pendidikan Dan Latihan Taruna Nusantara Indonesia). *Management Studies and Entrepreneurship Journal (MSEJ)*, 3(6), 3417–3430.
- Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). Global *self-esteem* and specific *self-esteem*: Different concepts, different outcomes. *American sociological review*, 141–156.
- Simanungkalit, S. F. (2019). Determinan Gizi Lebih pada Remaja di SMP YPI Bintaro Jakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(01), 25–29.
- Sugiyono, D. (2020). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*.
- Syarifah, S. R. N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). RELEVANSI GIZI DAN KESEHATAN. *Public Health Journal*, 1(2).
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current directions in psychological science*, 10(5), 181–183.
- Vallerand, R. J., & Ratelle, C. F. (2002). *Intrinsic and extrinsic motivation: a hierarchical model*.
- Zeigler-Hill, V., Vrabel, J. K., Sauls, D., & Lehtman, M. J. (2019). Integrating motivation into current conceptualizations of personality. *Personality and Individual Differences*, 147, 1–7.
-
- Naskah masuk : 15 Agustus 2025
Naskah diterima : 8 Desember 2025