

Peran Restriksi Makan Terhadap *Self-Esteem* pada Orang Dewasa Awal dengan Citra Tubuh Positif sebagai Mediator

Divina Noor Evelina Nabawi¹, Ramadhan Dwi Marvianto, S.Psi., M.A.²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Email : *¹diva.noor1702@mail.ugm.ac.id & ²ramadhan.dwi.m@mail.ugm.ac.id

Abstrak. Masalah citra tubuh dan *self-esteem* kerap menjadi perhatian utama pada masa dewasa awal, terutama dalam konteks perilaku makan yang restriktif. Penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana pola makan yang dibatasi dapat memengaruhi harga diri, serta sejauh mana citra tubuh positif memainkan peran dalam hubungan tersebut. Penelitian ini bertujuan menguji peran citra tubuh positif sebagai mediator dalam hubungan antara restriksi makan dan *self-esteem* pada dewasa awal. Sebanyak 197 partisipan mengisi *Dutch Eating Behavior Questionnaire-Restraint Scale (DEBQ-R)*, *Body Appreciation Scale-2 (BAS-2)*, dan *Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)*. Hasil analisis mediasi menunjukkan bahwa restriksi makan berpengaruh signifikan terhadap *self-esteem*, dengan citra tubuh positif sebagai mediator parsial. Hasil penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan intervensi psikologis yang tidak hanya menargetkan perilaku makan yang restriktif, tetapi juga mempromosikan citra tubuh yang positif sebagai langkah preventif dan kuratif dalam meningkatkan *self-esteem* pada dewasa awal. Program edukasi, kampanye kesehatan mental, serta pendekatan konseling yang berfokus pada penerimaan dan apresiasi tubuh dapat menjadi strategi efektif untuk mengurangi dampak negatif dari restriksi makan terhadap *self-esteem*.

Kata kunci: Restriksi Makan, Self-Esteem, Citra Tubuh Positif

Abstract. *Body image and self-esteem issues are often major concerns in early adulthood, particularly in the context of restrictive eating behaviors. This study was conducted to understand how restrictive eating patterns affect self-esteem and the extent to which positive body image mediates this relationship. A total of 197 participants completed the Dutch Eating Behavior Questionnaire-Restraint Scale (DEBQ-R), the Body Appreciation Scale-2 (BAS-2), and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The results of the mediation analysis indicated that eating restriction had a significant effect on self-esteem, with positive body image serving as a partial mediator. These findings underscore the importance of developing psychological interventions that not only address restrictive eating behaviors but also promote a positive body image as both a preventive and therapeutic approach to enhancing self-esteem in early adulthood. Educational programs, mental health campaigns, and counseling strategies that focus on body acceptance and appreciation may serve as effective tools in mitigating the negative effects of restrictive eating on self-esteem.*

Keywords: Eating Restriction, Self-Esteem, Positive Body Image