

The Thin Illusion : Peran External Eating dan Tingkat Pendidikan terhadap Risiko Gangguan Makan

Annisa Aurelya^{1*}, Anna Undarwati¹

[1] Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

Abstract

The risk of eating disorders is a growing mental health concern among adolescents and young adults. One factor believed to influence this risk is external eating, which refers to the tendency to eat in response to environmental cues such as the appearance or aroma of food. However, empirical findings have shown that the relationship between external eating and the risk of eating disorders is not always consistent and may be moderated by specific contextual variables, such as educational status. This study aimed to examine the influence of external eating and educational status, as well as their interaction, on the risk of eating disorders. A quantitative cross-sectional design was employed using General Linear Model (GLM) analysis on 190 participants (94 university students and 96 high school students). The instruments used were the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) and the Eating Attitudes Test-26 (EAT-26). The results showed that educational status had a significant effect on eating disorder risk ($p = 0.043$), as did the interaction between external eating and educational status ($p = 0.037$). However, external eating alone was not a significant predictor ($p = 0.717$). These findings indicate that the impact of external eating on eating disorder risk is contextual and influenced by educational factors. Therefore, preventive approaches to eating disorders should simultaneously consider both environmental and educational variables.

Keywords: External Eating; Eating Disorder Risk; Educational Status; University Students; High School Students

Article Info

Artikel History: Submitted: 2025-06-26 | Published: 2025-09-30

DOI: <http://dx.doi.org/10.24127/gdn.v15i3.13322>

Vol 15, No 3 (2025) Page: 730 - 742

(*) Corresponding Author: Annisa Aurelya, Universitas Negeri Semarang, Indonesia,
Email: anisaurelya@students.unnes.ac.id



Ini adalah artikel akses terbuka yang disebarluaskan di bawah ketentuan [Lisensi Internasional Creative Commons Atribusi 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/), yang mengizinkan penggunaan, penyebaran, dan reproduksi tanpa batasan di media mana pun dengan mencantumkan karya asli secara benar.

PENDAHULUAN

Risiko gangguan makan merupakan salah satu permasalahan kesehatan mental yang semakin menunjukkan kekhawatiran pada remaja dan dewasa muda. Gangguan ini termasuk dalam kategori gangguan psikologis yang dapat menimbulkan konsekuensi serius terhadap kesehatan fisik maupun kesejahteraan psikososial individu (American Psychiatric Association, 2013). Masalah ini juga menjadi risiko tinggi Eropa dan Amerika, dan saat ini semakin meningkat di negara-negara berkembang (Nutley dkk., 2020). Asia berada di urutan kedua dibandingkan dari beberapa benua yang ada di dunia (Galmiche dkk., 2019). Dampak dari kondisi ini sangat beragam, mulai dari peningkatan berat badan berlebih atau obesitas (Kantilafti dkk., 2022), masalah kardiovaskular (Friars dkk., 2023), hingga kecenderungan yang lebih tinggi terhadap tindakan bunuh diri (Hendrawati dkk., 2022). Adanya peningkatan prevalensi risiko gangguan makan dari 3,5% pada periode 2000-2006 menjadi 7,8% pada periode 2013-2018 (Galmiche dkk., 2019). Selain itu, studi terbaru melibatkan lebih dari 63.000 remaja dari 16 negara menunjukkan bahwa sekitar 22% diantaranya memperlihatkan gejala risiko gangguan makan (López-Gil dkk., 2023).

Remaja dan dewasa muda dilaporkan memiliki kerentanan tinggi terhadap risiko gangguan makan, yang tidak hanya disebabkan oleh faktor biologis, tetapi juga karena pengaruh kuat dari lingkungan sosial, media digital, dan pola konsumsi yang terbentuk dalam keseharian (Qutteina dkk., 2019). Adapun jenis risiko gangguan makan terbagi menjadi tiga yaitu anoreksia nervosa, bulimia nervosa dan binge eating disorder (American Psychiatric Association, 2013). Sebuah tinjauan global melaporkan bahwa pada awal masa dewasa, sekitar 0,8–6,3% perempuan dan 0,1–0,3% laki-laki mengalami anoreksia nervosa; 0,8–2,6% perempuan dan 0,1–0,2% laki-laki mengalami bulimia nervosa; sedangkan untuk BED, prevalensi seumur hidup adalah 0,6–6,1% pada perempuan dan 0,3–0,7% pada laki-laki (Silén & Keski-Rahkonen, 2022). Prevalensi di Indonesia untuk insidensi risiko gangguan makan belum diketahui secara pasti (Virgandiri dkk., 2020). Namun, penelitian di Denpasar terhadap 190 remaja putri mencatat bahwa 13,2% dari mereka menunjukkan gejala awal risiko gangguan makan menurut EAT-26 (Pratiwi dkk., 2021). Sejalan dengan penelitian Rae & Brigitte Sarah Renyoet, (2022) yang menyatakan bahwa faktor psikososial seperti teman sebaya, dinamika keluarga, dan lingkungan sekolah berpengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan remaja di Sulawesi Selatan, yang mendorong munculnya perilaku *external eating*. Oleh karena itu, penting untuk memahami berbagai faktor yang memicu kerentanan risiko gangguan makan pada remaja dan dewasa muda, terutama pengaruh lingkungan sosial, akademik, dan budaya makan modern yang mendorong individu makan sebagai respons terhadap rangsangan lingkungan, bukan karena rasa lapar fisiologis.

Gaya makan diperkirakan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap risiko gangguan makan (López-Gil dkk., 2023). Gaya makan individu dikategorikan menjadi tiga yaitu Emotional eating adalah pola makan yang dilakukan sebagai reaksi terhadap emosi negatif; *external eating* terjadi ketika seseorang terdorong makan karena pengaruh rangsangan eksternal seperti aroma atau visual makanan meskipun tidak sedang lapar; *restrained eating* mengacu pada usaha terkontrol individu dalam membatasi konsumsi makanan demi menjaga atau menurunkan berat badan (Van Strien dkk., 1986). Individu dengan risiko gangguan makan cenderung lebih rentan terhadap *external eating* dan makan berlebihan sebagai respons terhadap isyarat lingkungan (Ferrer-Garcia Marta dkk., 2015). Studi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan skor *external eating* tinggi juga memiliki indeks massa tubuh (IMT) yang signifikan lebih tinggi, mengindikasikan hubungan antara *external eating* dan status gizi yang tidak ideal Nurdiani dkk, (2023) dan diketahui

memediasi hubungan antara impulsivitas motorik dan peningkatan konsumsi makanan tinggi gula Kakoschke dkk, (2015),serta serta berkorelasi positif dengan indeks massa tubuh (BMI) pada kelompok dewasa (Jasinska dkk., 2012). Selain itu, dalam studi eksperimental berbasis realitas virtual, *external eating* terbukti sebagai prediktor craving makanan yang lebih kuat dibandingkan variabel lain seperti *emotional eating* (Ferrer-Garcia Marta dkk., 2015). Fenomena ini sejalan dengan Teori *Cue-reactivity* (Schachter, 1968), yang menjelaskan bahwa paparan berulang terhadap stimulus lingkungan seperti aroma dan tampilan makanan dapat memicu konsumsi tanpa lapar fisiologis.

Selain *External eating*, status pendidikan sebagai pelajar atau mahasiswa diduga dapat mempengaruhi risiko gangguan makan. Perbedaan ini mencerminkan variasi dalam eksposur lingkungan, tuntutan sosial, dan proses pembelajaran yang khas pada masing-masing kelompok pendidikan (Abdullah, 2019). Berdasarkan Teori Kognitif-Sosial (Bandura, 2001), perilaku manusia terbentuk melalui interaksi timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (*reciprocal determinism*). Dalam hal ini, mahasiswa sebagai kelompok dengan tingkat otonomi lebih tinggi, lebih terekspos pada berbagai isyarat lingkungan seperti ketersediaan makanan cepat saji, iklan makanan, serta tekanan gaya hidup kampus yang berorientasi pada penampilan. Paparan ini berpotensi memperkuat gaya makan *external eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap stimulus lingkungan alih-alih rasa lapar fisiologis. Sebaliknya, siswa cenderung berada dalam lingkungan yang lebih terstruktur, dengan kontrol orang tua dan regulasi sekolah yang lebih ketat, sehingga respons terhadap stimulus eksternal dapat berbeda. Namun, dengan meningkatnya akses digital dan pengaruh teman sebaya, remaja tetap menunjukkan kerentanan terhadap gaya makan yang maladaptif. Kombinasi tekanan dari lingkungan akademik, sosial, dan perubahan identitas yang berlangsung pada masing-masing tahap pendidikan berpotensi membentuk pola makan tidak sehat.

Perbedaan dan kombinasi perubahan pada tiap kelompok tersebut membuat individu lebih rentan mengembangkan perilaku manusia banyak dipelajari melalui observasi terhadap lingkungan sosial, terutama dalam konteks modeling dan reinforcement (Bandura, 2001). Dalam konteks ini, mahasiswa sebagai kelompok dengan status pendidikan yang lebih tinggi memiliki kemungkinan lebih besar untuk terekspos pada norma sosial tertentu, seperti standar kecantikan yang ditampilkan media, tekanan akademik, dan gaya hidup kolejial yang mempengaruhi persepsi diri dan tubuh (Shen dkk., 2022). Paparan ini memungkinkan terbentuknya persepsi negatif terhadap tubuh dan perilaku makan yang menyimpang sebagai bentuk respon terhadap tekanan sosial tertentu (Fu dkk., 2022). Sementara itu, siswa pada jenjang pendidikan menengah cenderung memiliki eksposur yang lebih rendah terhadap tekanan akademik dan sosial seperti yang dialami mahasiswa (Pascoe dkk., 2020). Perilaku manusia terbentuk melalui interaksi timbal balik antara individu, lingkungan, dan perilaku itu sendiri (*reciprocal determinism*) (Bandura, 2001). Dalam hal ini, mahasiswa sebagai kelompok dengan tingkat otonomi lebih tinggi, lebih terekspos pada berbagai isyarat lingkungan seperti ketersediaan makanan cepat saji, iklan makanan, serta tekanan gaya hidup kampus yang berorientasi pada penampilan (Li dkk., 2024). Paparan ini berpotensi memperkuat perilaku *external eating*, yaitu kecenderungan makan sebagai respons terhadap stimulus lingkungan alih-alih rasa lapar fisiologis (Ferrer-Garcia dkk., 2015). Sebaliknya, siswa cenderung berada dalam lingkungan yang lebih terstruktur, dengan kontrol orang tua dan regulasi sekolah yang lebih ketat, sehingga respons terhadap stimulus eksternal dapat berbeda (Holubcikova dkk., 2016). Namun, dengan meningkatnya akses digital dan pengaruh teman sebaya, remaja tetap menunjukkan kerentanan terhadap gaya makan yang

maladaptif (Azrimaidaliza dkk., 2022). Kombinasi tekanan dari lingkungan akademik, sosial, dan perubahan identitas yang berlangsung pada masing-masing tahap pendidikan berpotensi membentuk pola makan tidak sehat (Foran dkk., 2021).

Studi terdahulu telah menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *external eating* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan perilaku makan berlebih yang dapat berujung pada risiko gangguan makan, seperti *binge eating disorder* (Benbaibeche dkk., 2023). Konsistensi temuan ini juga didukung penelitian oleh Ajjah dkk, (2020), yang melaporkan bahwa Mahasiswa mengalami stress yang disebabkan oleh tugas kuliah yang berujung penyakit *GERD*, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko gangguan makan. Selain itu, Syed dkk, (2018) menemukan bahwa ketidakpuasan terhadap citra tubuh serta penerapan diet ketat secara signifikan berhubungan dengan peningkatan risiko gangguan makan di kalangan remaja, Temuan-temuan ini semakin diperkuat oleh penelitian Freizinger dkk, (2022) melaporkan bahwa perilaku *external eating* berkorelasi dengan peningkatan insiden *binge eating behavior* selama dua tahun. Studi oleh Chen dkk, (2024) juga melaporkan bahwa pasien *binge-eating disorder* menunjukkan penurunan konektivitas fungsional di salience network dan peningkatan di default mode network, memberikan dasar neurologis bagi fenomena *external eating*. Namun, hasil penelitian Trisnawati & Wicaksono, (2021) tidak menemukan korelasi signifikan langsung antara *external eating* dan perilaku makan maladaptif ketika dikontrol oleh variabel psikologis seperti depresi, kecemasan, dan stres akademik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kontinen dkk, (2019) melaporkan bahwa *external eating* hanya menjadi prediktor signifikan risiko gangguan makan ketika diinteraksikan dengan faktor psikologi seperti depresi atau kecemasan, mengindikasikan sifat pengaruhnya yang tidak langsung dan bergantung pada variabel moderator. Hal serupa juga diungkapkan oleh Panchami & Samuel (2016), yang melaporkan bahwa tidak adanya hubungan signifikan antara skor *eating attitudes* dengan stress, harga diri, maupun citra tubuh, secara khusus mencerminkan *external eating*. Ramaiah (2015) pun tidak menemukan hubungan langsung antara budaya akademik dan tekanan studi dengan perilaku *external eating*. Temuan-temuan ini mempertegas pentingnya pendekatan penelitian yang mempertimbangkan tidak hanya faktor universal seperti *external eating*, tetapi juga variasi kontekstual berdasarkan tingkat pendidikan dan budaya lokal (Tempia Valenta dkk., 2024).

Temuan yang tidak konsisten tersebut menunjukkan adanya gap penelitian dalam memahami peran *external eating* terhadap risiko gangguan makan, terutama pada kelompok tanpa diagnosis klinis seperti mahasiswa dan siswa. Selain itu, masih sedikit yang secara eksplisit mengeksplorasi bagaimana lingkungan dan status pendidikan, seperti mahasiswa atau Siswa sebagai faktor yang berpotensi mempengaruhi kerentanan risiko gangguan makan. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *external eating* dan status pendidikan terhadap risiko gangguan makan, serta mengidentifikasi apakah terdapat efek interaksi antara *external eating* dan status pendidikan dalam mempengaruhi risiko gangguan makan. Kebaruan dalam penelitian ini terletak pada keterlibatan status pendidikan sebagai variabel yang belum banyak dikaji dalam penelitian terdahulu, serta pada penggunaan dua alat ukur terstandar, yakni DEBQ dan EAT-26. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan pemahaman yang lebih utuh mengenai risiko gangguan makan pada kelompok non-klinis, sekaligus menyoroti peran *external eating* dan tekanan pendidikan dalam membentuk stimulus lingkungan seperti aroma dan tampilan makanan dapat memicu konsumsi tanpa lapar fisiologis. Hipotesis dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh signifikan antara *external eating*, status pendidikan, dan interaksi keduanya terhadap risiko gangguan makan. Temuan yang

diharapkan tidak hanya mengembangkan literatur ilmiah di bidang psikologi perkembangan dan kesehatan, tetapi juga menjadi landasan bagi institusi pendidikan dan tenaga profesional dalam merancang program edukasi yang tepat sasaran, khususnya terkait pencegahan risiko gangguan makan melalui pendekatan yang mempertimbangkan aspek eksternal serta jenjang pendidikan peserta didik.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif, yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh *external eating* (variabel independen) terhadap risiko gangguan makan (variabel dependen), serta menelaah peran status pendidikan (mahasiswa dan siswa) dalam memoderasi pengaruh tersebut.

Partisipan

Penelitian ini melibatkan Mahasiswa dan siswa sebagai subjek penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah stratified random sampling, yakni mahasiswa atau siswa. Perhitungan jumlah sampel dilakukan secara apriori menggunakan software G-Power 3.1.9.4 (Faul dkk., 2009) dengan spesifikasi uji Linear multiple regression, menggunakan effect size sedang ($f = 0.13$), tingkat signifikansi ($\alpha = 0.05$), dan (Power= 0.95). Berdasarkan parameter ini, diperoleh estimasi minimal 137 peserta untuk mendeteksi efek yang bermakna. Namun, untuk mengantisipasi potensi data yang tidak valid (atrasi), maka jumlah peserta ditingkatkan menjadi 190 peserta. Kemudian partisipan direkrut dengan membagikan pamflet berisi tautan kuesioner melalui platform media sosial seperti *WhatsApp* dan *Instagram*.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan yaitu Kuesioner Demografi, skala *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), skala *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26). Kuesioner demografis yang mengumpulkan data mengenai status pendidikan peserta. Pengumpulan data demografi sangat penting untuk mengidentifikasi karakteristik dasar peserta yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti potensi dampak status pendidikan terhadap risiko gangguan makan. Dengan data demografi yang komprehensif, analisis yang lebih akurat tentang hubungan antara faktor ini dan *external eating* dapat dilakukan.

Instrumen *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) yang dikembangkan oleh Van Strien dkk, (1986) digunakan untuk mengukur perilaku makan dengan fokus pada subskala *external eating*. Konsistensi internal skala ini ditunjukkan dengan nilai *Alpha Cronbach* sebesar 0,81, sedangkan nilai reliabilitas DEBQ sebesar 0,910. Skala ini mencakup 33 item dengan tiga aspek utama, yaitu *emotional eating*, *external eating*, dan *restrained eating*. 10 pertanyaan mengenai *external eating*. Partisipan diminta untuk menyelesaikan pertanyaan dengan memilih jawaban dari tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4) dan sangat sering (5). Hasil pengukuran bersifat kontinu, dengan skor yang lebih tinggi mencerminkan lebih tinggi tingkat *external eating*. Sebelum digunakan, Peneliti telah melakukan *back to back translation* pada skala ini ke dalam Bahasa Indonesia.

Instrumen *Eating Attitudes Test-26* (EAT-26) yang dikembangkan oleh Garner dkk. (1982) digunakan untuk mengukur perilaku risiko gangguan makan. Skala ini dikelompokkan ke dalam tiga aspek utama, yaitu *dieting*, *bulimia*, dan *oral control* yang

terdiri dari 26 item. Partisipan diminta untuk menyelesaikan pertanyaan dengan memilih jawaban dari tidak pernah (1), jarang (2), kadang-kadang (3), sering (4), sangat sering (5), selalu (6). Setiap jawaban 1-3 diberi skor 0, nilai 4 diberi skor 1, nilai 5 diberi skor 2 dan nilai 6 diberi skor 3. Dengan demikian, skor total yang lebih tinggi menunjukkan kecenderungan perilaku makan abnormal yang lebih tinggi. Instrumen ini telah digunakan pada populasi remaja di Indonesia dan diuji validitas konstruknya menggunakan analisis faktor konfirmatori (CFA) oleh Mandiri (2015). Hasil uji CFA menunjukkan bahwa sebagian besar item valid, dengan hanya dua item yang dieliminasi (21 dan 26) karena $t < 1,96$ dan koefisiensi muatan faktor negatif, sehingga jumlah item yang digunakan pada skala ini yaitu 24 item. Skor EAT-26 bersifat kontinu, dan dalam interpretasinya, skor ≥ 20 menunjukkan kemungkinan adanya risiko gangguan makan, sedangkan < 20 menunjukkan perilaku makan dalam kategori normal. Validitas instrumen dikonfirmasi menggunakan koefisien korelasi Pearson ($r \geq 0.30$ dan $p < 0.05$), sementara reliabilitas instrumen diuji dengan Cronbach's Alpha ($\alpha = 0.89$), menunjukkan bahwa EAT-26 memiliki validitas dan reliabilitas yang baik untuk digunakan dalam penelitian ini.

Teknik Analisis Data

Data analisis menggunakan pendekatan General Linear Model (GLM) dengan satu variabel dependen yaitu risiko gangguan makan, dua variabel independen yaitu *external eating* dan status pendidikan sebagai variabel kategorik (Mahasiswa dan siswa), serta interaksi keduanya (Status Pendidikan x *External Eating*). Pendekatan ini dipilih untuk menguji apakah perilaku *external eating* dan status pendidikan, baik secara terpisah maupun interaktif, berpengaruh signifikan terhadap risiko gangguan makan. Uji signifikansi dilakukan menggunakan F-test dengan tingkat $\alpha = 0.05$ dan ukuran efek dievaluasi menggunakan *partial eta squared*, dengan nilai $\geq 0,10$ sebagai acuan kekuatan pengaruh. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS *Statistics*, versi 27.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis deskriptif pada Tabel 1. subjek penelitian menunjukkan bahwa terdiri dari 190 partisipan, dengan distribusi hampir seimbang antara mahasiswa sejumlah 94 dan siswa sejumlah 96,

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	n	Mean	SD
<i>External eating</i>			
Mahasiswa	94	33.05	5.25
Siswa	96	30.96	4.30
Total	190	31.99	4.89
Risiko gangguan Makan			
Mahasiswa	94	9.75	7.94
Siswa	96	9.41	7.40
Total	190	9.58	7.66

n : Jumlah partisipan; Mean : rata-rata; SD : Standar Deviasi

Tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki rata-rata skor *eksternal eating* lebih tinggi ($M=33.05$, $SD=5.25$) daripada siswa ($M=30.96$, $SD=4.30$). Serta, standar deviasi pada mahasiswa juga lebih tinggi, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung lebih responsif terhadap stimulus eksternal saat memilih makanan

dibandingkan siswa. Kemudian, rata-rata skor risiko gangguan makan juga lebih tinggi pada mahasiswa ($M=9.75$, $SD=7.94$) daripada siswa ($M=9.41$, $SD=7.40$). Secara keseluruhan, rata-rata skor *external eating* 31.99 ($SD=4.89$) yang mengindikasikan adanya kecenderungan moderat pada partisipan terhadap pola makan yang dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Sedangkan rata-rata skor risiko gangguan makan 9.58 ($SD=7.66$), menunjukkan adanya variasi dalam kecenderungan *external eating* serta risiko gangguan makan di antara partisipan.

Tabel 2. Hasil Uji F General Linear Model terhadap risiko gangguan makan

Variabel	<i>f</i>	<i>p-value</i>	$P\eta^2$
Status Pendidikan	4.143	0.043	0.022
<i>External eating</i>	0.132	0.717	0.001
Status Pendidikan x <i>External eating</i>	4.421	0.037*	0.023

f: nilai statistik F dari ANOVA; *p-value*: signifikan jika < 0.05 ; $P\eta^2$: partial eta squared; x: interaksi; *: Terdapat interaksi/hubungan

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji F dengan pendekatan general linear model untuk mengetahui apakah variabel *external eating*, status pendidikan, serta interaksi keduanya berpengaruh terhadap risiko gangguan makan. Hasil penelitian yang disajikan pada Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan memiliki interaksi yang signifikan terhadap risiko gangguan makan dengan nilai $F(1,186) = 4.143$; $p = 0.043$; dan $\text{Partial } \eta^2 = 0.022$. Selain itu, terdapat interaksi signifikan antara tingkat pendidikan dan *external eating* terhadap risiko gangguan makan dengan nilai $F(1,186) = 4.421$; $p = 0.037$; dan $\text{Partial } \eta^2 = 0.023$. Namun demikian, *external eating* secara mandiri tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap risiko gangguan makan, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai $F(1,186) = 0.132$; $p = 0.717$; dan $\text{Partial } \eta^2 = 0.001$. Temuan ini mengindikasikan bahwa interaksi antara status pendidikan dan *external eating* memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap risiko gangguan makan dibandingkan pengaruh masing-masing variabel secara terpisah.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan interaksi antara status pendidikan dan *external eating* dalam memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap risiko gangguan makan pada dewasa awal.

Penelitian ini mengonfirmasi bahwa risiko gangguan makan dipengaruhi secara signifikan oleh tingkat pendidikan, serta interaksi antara *external eating* dan tingkat pendidikan. Dengan demikian, hipotesis yang telah dirumuskan sebelumnya diterima. Namun demikian, main effect dari *external eating* tidak memiliki pengaruh terhadap risiko gangguan makan. Artinya, kecenderungan seseorang untuk makan karena rangsangan visual, aroma, atau keberadaan makanan di lingkungan sekitar tidak secara langsung meningkatkan kerentanan terhadap risiko gangguan makan. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *external eating* lebih erat kaitannya dengan perilaku makan berlebih atau peningkatan berat badan dibandingkan dengan risiko gangguan makan dalam konteks klinis (Nurdiani dkk., 2023).

Temuan utama dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh yang signifikan dari interaksi antara *external eating* dan tingkat pendidikan terhadap risiko gangguan makan. Artinya, *external eating* akan memberikan pengaruh terhadap risiko gangguan makan apabila juga mempertimbangkan tingkat pendidikan partisipan. Hal ini mengindikasikan bahwa status pendidikan berperan sebagai faktor moderasi yang dapat memperkuat hubungan antara *external eating* dan risiko gangguan makan, tergantung pada konteks sosial, akademik, serta kapasitas regulasi diri yang berbeda pada masing-masing

kelompok (Konttinen dkk., 2019). Dalam konteks ini, status pendidikan mencerminkan perbedaan dalam paparan serta respons terhadap isyarat lingkungan seperti aroma, tampilan makanan, atau ketersediaan makanan cepat saji yang merupakan pemicu utama *external eating*. Mahasiswa, misalnya, cenderung memiliki akses yang lebih luas terhadap makanan, eksposur terhadap iklan digital, dan kebebasan dalam menentukan pola makan, sehingga kemungkinan besar lebih reaktif terhadap stimulus eksternal tersebut. Sementara itu, siswa SMA yang berada dalam lingkungan lebih terkontrol mungkin menunjukkan respons berbeda terhadap isyarat lingkungan yang sama. Temuan ini mendukung asumsi bahwa status pendidikan dapat memperkuat isyarat lingkungan terhadap pola makan, dan dengan demikian memoderasi hubungan antara *external eating* dan risiko gangguan makan (Černelič-Bizjak & Guiné, 2022).

Penelitian ini menunjukkan bahwa status pendidikan secara mandiri berpengaruh signifikan terhadap risiko gangguan makan, dinyatakan mahasiswa cenderung memiliki risiko lebih tinggi dibanding siswa. Temuan ini bisa dijelaskan dengan Teori Kognitif Sosial (Bandura, 2001) yang menyatakan bahwa individu belajar dan membentuk perilaku melalui proses observasi terhadap lingkungan sosial, termasuk tekanan dari media, teman sebaya, dan standar akademik. Mahasiswa memiliki akses yang lebih luas terhadap media sosial, paparan terhadap norma tubuh ideal, serta tekanan akademik yang tinggi, yang dapat mendorong munculnya ketidakpuasan tubuh dan perilaku makan menyimpang. Sebaliknya, siswa cenderung memiliki ruang lingkup sosial yang lebih terbatas, pengaruh media yang belum seluas mahasiswa, serta tekanan akademik dan sosial yang relatif lebih ringan. Hal ini memungkinkan siswa memiliki tingkat risiko gangguan makan yang lebih rendah. Konsistensi temuan ini juga didukung dalam studi yang menyatakan bahwa paparan media dan lingkungan akademik berkontribusi pada peningkatan risiko gangguan makan khususnya mahasiswa.

Disisi lain, *external eating* secara mandiri tidak menunjukkan pengaruh pada terhadap risiko gangguan makan. Menariknya, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *external eating* tinggi justru menunjukkan risiko gangguan makan yang lebih besar dibandingkan siswa. Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa pentingnya *external eating* hanya muncul ketika dikontrol oleh faktor lain seperti *body mass index* (BMI), bukan sebagai prediktor utama (Černelič-Bizjak & Guiné, 2022). Temuan serupa dilaporkan oleh Kalan dkk, (2024) yang menyatakan bahwa *external eating* tidak langsung memicu *binge eating*, tetapi memoderasi hubungan antara ketidakstabilan emosional dan episode makan berlebihan. Dengan demikian, temuan ini menegaskan bahwa *external eating*.

Meskipun dalam penelitian ini *external eating* tidak menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan terhadap risiko gangguan makan, secara teoritis variabel ini tetap memiliki relevansi penting dalam menjelaskan kecenderungan perilaku makan yang menyimpang. *External eating* menggambarkan pola makan yang dipicu oleh stimulus lingkungan, seperti aroma makanan, tampilan visual, atau iklan, tanpa adanya rasa lapar fisiologis. Variabel *external eating* tidak berpengaruh terhadap risiko gangguan makan, hal ini dapat dijelaskan melalui pendekatan Sosial-Kognitif (Bandura, 2001), yang menekankan bahwa perilaku manusia terbentuk melalui proses interaksi timbal balik (*reciprocal determinism*) antara faktor pribadi (*personal factors*), lingkungan (*environment*), dan perilaku (*behavior*). Dalam konteks *external eating*, respons individu terhadap stimulus makanan dari lingkungan tidak semata-mata ditentukan oleh keberadaan stimulus tersebut, tetapi juga oleh faktor eksternal seperti tingkat pendidikan. Pada konteks penelitian ini, tidak adanya pengaruh *external eating* terhadap gangguan makan dapat

dijelaskan oleh kemungkinan adanya faktor moderasi atau mediasi lain, seperti tingkat pendidikan, tekanan sosial, atau impulsivitas yang mempengaruhi kekuatan hubungan antara *external eating* dan risiko gangguan makan. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian terdahulu yang juga menemukan bahwa *external eating* tidak selalu menjadi prediktor langsung risiko gangguan makan, melainkan bekerja secara tidak langsung atau melalui interaksi dengan variabel lain (Wang dkk., 2023). Oleh karena itu, meskipun pengaruh langsung *external eating* terhadap risiko gangguan makan tidak signifikan, peran *external eating* tetap penting dalam kerangka teoritis untuk memahami risiko gangguan makan secara lebih holistik dan kontekstual.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dicermati secara kritis. Pertama, desain kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional belum memungkinkan untuk menelusuri hubungan kausal antara *external eating*, status pendidikan, dan risiko gangguan makan secara mendalam dari waktu ke waktu. Kedua, penggunaan instrumen self-report seperti kuesioner DEBQ dan EAT-26 rentan terhadap bias sosial, di mana partisipan mungkin menjawab sesuai dengan harapan normatif, bukan berdasarkan kondisi aktual mereka. Ketiga, meskipun responden berasal dari kalangan pelajar dan mahasiswa, cakupan wilayah masih terbatas pada beberapa institusi pendidikan tertentu sehingga generalisasi ke populasi remaja dan dewasa muda di Indonesia secara keseluruhan masih memerlukan kehati-hatian. Selain itu, penelitian ini belum mengakomodasi sejumlah variabel penting lain yang berpotensi berperan dalam moderasi maupun mediasi hubungan antara *external eating* dan risiko gangguan makan, seperti self-regulation, body image, akses terhadap makanan cepat saji, maupun pengaruh media sosial. Di sisi lain, status pendidikan sebagai variabel kategorikal juga belum secara spesifik menjelaskan ragam tekanan akademik, sosial, maupun lingkungan di masing-masing jenjang pendidikan. Oleh karena itu, studi lanjutan disarankan untuk menggunakan pendekatan longitudinal atau metode campuran (mixed-method) agar dapat mengeksplorasi dinamika perilaku makan eksternal secara lebih kontekstual. Selain itu, penggunaan metode observasional atau wawancara mendalam dapat membantu meminimalkan bias pelaporan dan memberikan pemahaman yang lebih holistik terhadap bagaimana faktor pendidikan dan lingkungan sosial membentuk risiko gangguan makan pada remaja dan dewasa muda. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun secara umum mahasiswa memiliki kapasitas kognitif dan regulasi diri yang lebih berkembang, mereka juga lebih terpapar pada tekanan lingkungan yang kompleks, seperti beban akademik, tekanan sosial, body dissatisfaction, dan ekspektasi terhadap citra tubuh ideal yang diperkuat oleh media.

Temuan dalam penelitian ini memberikan kontribusi teoritis dengan menunjukkan data ilmiah bahwa peran *external eating* dan tingkat pendidikan berpengaruh pada risiko gangguan makan. Artinya, pola konsumsi yang dipicu oleh isyarat lingkungan seperti aroma atau visual makanan tidak berdampak seragam pada seluruh individu, melainkan dipengaruhi oleh konteks pendidikan yang dijalani. Kerentanan terhadap risiko gangguan makan tampak lebih kompleks karena dipengaruhi oleh intensitas eksposur lingkungan, kebebasan dalam memilih makanan, serta tuntutan akademik dan sosial yang khas pada masing-masing jenjang pendidikan. Mahasiswa cenderung lebih terekspos pada kebiasaan makan bebas dan rangsangan lingkungan yang tinggi, seperti iklan makanan digital dan ketersediaan makanan cepat saji, dibandingkan siswa yang masih berada dalam lingkungan yang lebih terstruktur dan terkontrol. Secara praktis, temuan ini dapat menjadi rujukan bagi lembaga pendidikan, ahli gizi, dan psikolog untuk mengidentifikasi kelompok yang lebih rentan terhadap pengaruh *external eating*, serta

menyusun strategi intervensi yang kontekstual dan berbasis lingkungan. Dengan demikian, studi ini menegaskan pentingnya mempertimbangkan interaksi antara faktor individual dan pendidikan dalam menyusun kebijakan preventif terhadap risiko gangguan makan, baik pada mahasiswa maupun siswa.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa status pendidikan berpengaruh signifikan terhadap risiko gangguan makan, di mana mahasiswa cenderung memiliki risiko yang lebih tinggi dibandingkan siswa. Selain itu, terdapat interaksi yang signifikan antara *external eating* dan status pendidikan, yang menunjukkan bahwa pengaruh *external eating* terhadap risiko gangguan makan tidak bersifat universal, melainkan dipengaruhi oleh konteks pendidikan yang dijalani individu. Dengan kata lain, *external eating* hanya berkontribusi terhadap peningkatan risiko gangguan makan ketika dipertimbangkan bersama dengan faktor pendidikan. Namun demikian, *external eating* secara mandiri tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap risiko gangguan makan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku makan yang dipicu oleh rangsangan lingkungan tidak secara langsung meningkatkan kerentanan terhadap risiko gangguan makan, kecuali dalam konteks tertentu seperti tekanan akademik dan kebebasan konsumsi yang lebih tinggi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan pendekatan Teori Kognitif Sosial (Bandura, 2001) yang menekankan pentingnya interaksi antara individu, lingkungan, dan perilaku dalam membentuk pola makan. Oleh karena itu, pendekatan pencegahan dan intervensi risiko gangguan makan sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek individual seperti kebiasaan makan, tetapi juga mempertimbangkan faktor lingkungan pendidikan sebagai komponen penting dalam memahami kerentanan terhadap risiko gangguan makan. Penelitian ini memberikan kontribusi dalam menguatkan pentingnya konteks sosial- akademik dalam membentuk respons terhadap stimulus makan eksternal, serta mendorong pengembangan program edukatif yang disesuaikan dengan jenjang pendidikan dan dinamika lingkungan peserta didik.

REFERENSI

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory: A Bandura Thought Review published in 1982- 2012. *PSIKODIMENSIA*, 18(1), 85.
<https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Ajjah, B. F. F., Mamfaluti, T., & Putra, T. R. I. (2020). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN TERJADINYA GASTROESOPHAGEAL REFLUX DISEASE (GERD). *Journal of Nutrition College*, 9(3), 169–179.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v9i3.27465>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (Fifth Edition). American Psychiatric Association.
<https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Asmasarih Dewi Mandiri. (2015). Uji Validitas Konstruk Pada Alat Ukur Eating Attitudes Test (EAT- 26). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia*, 4, 4.
- Azrimaidaliza, A., Famelia, W., & Nur, N. C. (2022). Peer Influences and Its Association with The Risk of Eating Disorders Among Adolescents. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 16(1), 51–54. <https://doi.org/10.24893/jkma.v16i1.1047>
- Bandura, A. (2001). Social Cognitive Theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of*

- Psychology*, 52(1), 1–26. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.1>
- Benbaibeche, H., Saidi, H., Bounihi, A., & Koceir, E. A. (2023). Emotional and external eating styles associated with obesity. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.1186/s40337-023-00797-w>
- Černelič-Bizjak, M., & Guiné, R. P. F. (2022). Predictors of binge eating: Relevance of BMI, emotional eating and sensitivity to environmental food cues. *Nutrition & Food Science*, 52(1), 171–180. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2021-0062>
- Chen, X., Ai, C., Liu, Z., & Wang, G. (2024). Neuroimaging studies of resting-state functional magnetic resonance imaging in eating disorders. *BMC Medical Imaging*, 24(1), 265. <https://doi.org/10.1186/s12880-024-01432-z>
- Faul, F., Erdfelder, E., Buchner, A., & Lang, A.-G. (2009). Statistical power analyses using G*Power 3.1: Tests for correlation and regression analyses. *Behavior Research Methods*, 41(4), 1149–1160. <https://doi.org/10.3758/BRM.41.4.1149>
- Ferrer-Garcia, M., Gutiérrez-Maldonado, J., Pla-Sanjuanelo, J., Vilalta-Abella, F., Andreu-Gracia, A., Dakanalis, A., Fernandez-Aranda, F., Fusté-Escolano, A., Ribas-Sabaté, J., Riva, G., Saldaña, C., & Sánchez, I. (2015). External Eating as a Predictor of Cue-reactivity to Food-related Virtual Environments. *Studies in Health Technology and Informatics*, 219, 117–122.
- Ferrer-Garcia Marta, Gutiérrez-Maldonado José, Pla-Sanjuanelo Joana, Vilalta- Abella Ferran, Andreu-Gracia Alexis, Dakanalis Antonios, Fernandez-Aranda Fernando, Fusté-Escolano Adela, Ribas-Sabaté Joan, Riva Giuseppe, Saldaña Carmina, & Sénchez Isabel. (2015). External Eating as a Predictor of Cue- reactivity to Food-related Virtual Environments. Dalam *Studies in Health Technology and Informatics*. IOS Press. <https://doi.org/10.3233/978-1-61499-595-1-117>
- Foran, A.-M., Muldoon, O. T., & O'Donnell, A. T. (2021). Identity processes and eating disorder symptoms during university adjustment: A cross-sectional study. *Journal of Eating Disorders*, 9(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s40337-021-00399-4>
- Freizinger, M., Jhe, G. B., Dahlberg, S. E., Pluhar, E., Raffoul, A., Slater, W., & Shrier, L. A. (2022). Binge-eating behaviors in adolescents and young adults during the COVID-19 pandemic. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 125. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00650-6>
- Friars, D., Walsh, O., & McNicholas, F. (2023). Assessment and management of cardiovascular complications in eating disorders. *Journal of Eating Disorders*, 11(1), 13. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00724-5>
- Fu, T., Wang, J., Xu, S., Yu, J., & Sun, G. (2022). Media Internalized Pressure and Restrained Eating Behavior in College Students: The Multiple Mediating Effects of Body Esteem and Social Physique Anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 887124. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.887124>
- Galmiche, M., Déchelotte, P., Lambert, G., & Tavolacci, M. P. (2019). Prevalence of eating disorders over the 2000–2018 period: A systematic literature review. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 109(5), 1402–1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>
- Hendrawati, H., Amira, I., Maulana, I., & Senjaya, S. (2022). Gangguan makan dan perilaku bunuh diri pada remaja: Sebuah tinjauan literatur. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 16(6), 529–541. <https://doi.org/10.33024/hjk.v16i6.8127>
- Holubcikova, J., Kolarcik, P., Madarasova Geckova, A., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2016). Lack of parental rule-setting on eating is associated with a wide range

- of adolescent unhealthy eating behaviour both for boys and girls. *BMC Public Health*, 16(1), 359. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3002-4>
- Jasinska, A. J., Yasuda, M., Burant, C. F., Gregor, N., Khatri, S., Sweet, M., & Falk, E. B. (2012). Impulsivity and inhibitory control deficits are associated with unhealthy eating in young adults. *Appetite*, 59(3), 738–747. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.08.001>
- Kakoschke, N., Kemps, E., & Tiggemann, M. (2015). External eating mediates the relationship between impulsivity and unhealthy food intake. *Physiology & Behavior*, 147, 117–121. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2015.04.030>
- Kalan, R. E., Smith, A., Mason, T. B., & Smith, K. E. (2024). Independent associations of food addiction and binge eating measures with real-time eating behaviors and contextual factors: An exploratory ecological momentary assessment study. *Appetite*, 192, 107127. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107127>
- Kantilafti, M., Chrysostomou, S., Yannakoulia, M., & Giannakou, K. (2022). The association between binge eating disorder and weight management in overweight and obese adults: A systematic literature review. *Nutrition and Health*, 28(2), 189–197. <https://doi.org/10.1177/02601060211032101>
- Kontinen, H., Van Strien, T., Männistö, S., Jousilahti, P., & Haukkala, A. (2019). Depression, emotional eating and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 28. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Li, X., Wang, H., Manafe, H., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2024). Assessing food availability and healthier options in an urban Chinese university: A case study using the Chinese Nutrition Environment Measurement Survey for Stores (C-NEMS-S). *BMC Public Health*, 24(1), 15. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17415-8>
- López-Gil, J. F., García-Hermoso, A., Smith, L., Firth, J., Trott, M., Mesas, A. E., Jiménez-López, E., Gutiérrez-Espinoza, H., Tárraga-López, P. J., & Victoria-Montesinos, D. (2023). Global Proportion of Disordered Eating in Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 177(4), 363. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.5848>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A. S., & Madaniyah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65. <https://doi.org/10.25182/jjgd.2023.2.1.59-65>
- Nutley, S. K., Mathews, C. A., & Striley, C. W. (2020). Disordered eating is associated with non- medical use of prescription stimulants among college students. *Drug and Alcohol Dependence*, 209, 107907. <https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2020.107907>
- Panchami, P., & Samuel, T. (2016). A cross-sectional study of disturbed eating attitudes and behaviours in medical students. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 2830–2833. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20161959>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104–112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pratiwi, M. S. A., Yani, M. V. W., Agustini, M. P. A., & Yuliyatni, P. C. D. (2021). Hubungan Persepsi Tubuh dengan Kejadian Eating Disorder Remaja Putri di Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, 10(9), 67.

- <https://doi.org/10.24843/MU.2021.V10.i9.P11>
- Qutteina, Y., De Backer, C., & Smits, T. (2019). Media food marketing and eating outcomes among pre-adolescents and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20(12), 1708–1719.
<https://doi.org/10.1111/obr.12929>
- Rae, A. E. & Brigitte Sarah Renyoet. (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *AI GIZZAI: PUBLIC HEALTH NUTRITION JOURNAL*, 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Ramaiah, R. (2015). Eating disorders among medical students of a rural teaching hospital: A cross-sectional study. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 2(1), 25. <https://doi.org/10.5455/2394-6040.ijcmph20150206>
- Schachter, S. (1968). Obesity and Eating: Internal and external cues differentially affect the eating behavior of obese and normal subjects. *Science*, 161(3843), 751–756.
<https://doi.org/10.1126/science.161.3843.751>
- Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative body image among Chinese college students: A chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal. *Journal of Eating Disorders*, 10(1), 49. <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0>
- Silén, Y., & Keski-Rahkonen, A. (2022). Worldwide prevalence of DSM-5 eating disorders among young people. *Current Opinion in Psychiatry*, 35(6), 362–371.
<https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000818>
- Syed, A., Zeb, F., Khan, S., Safdar, M., Alam, I., Shahzad, M., Akbar, F., Qing, F., Wu, X., & Munir, M. (2018). Exploration of Eating Disorders, Nutritional and Health Status Based on Eating Attitude Test-26 amongst University Adolescent Girls. *Journal of Food and Nutrition Research*, 6(7), 464–470. <https://doi.org/10.12691/jfnr-6-7-7>
- Tempia Valenta, S., Innella, V., Bonazzoli, F., Della Rocca, B., Fiorillo, A., De Ronchi, D., & Atti, A. R. (2024). Eating across borders: A scoping review of eating disorders and body image dissatisfaction in migrant populations. *International Review of Psychiatry*, 1–15. <https://doi.org/10.1080/09540261.2024.2384725>
- Trisnawati, E. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Hubungan antara Gangguan Emosional dengan Emotional Eating dan External Eating pada Masa Pandemi COVID-19. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1282–1289.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.29112>
- Van Strien, T., Frijters, J. E. R., Bergers, G. P. A., & Defares, P. B. (1986). The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for assessment of restrained, emotional, and external eating behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2), 295–315. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198602\)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198602)5:2<295::AID-EAT2260050209>3.0.CO;2-T)
- Virgandiri, S., Lestari, D. R., & Zwagery, R. V. (2020). RELATIONSHIP OF BODY IMAGE WITH EATING DISORDER IN FEMALE ADOLESCENT. *Journal of Nursing Science Update (JNSU)*, 8(1), 53–59.
<https://doi.org/10.21776/ub.jik.2020.008.01.8>
- Wang, Y., Ho, M., Chau, P.-H., Schembre, S. M., & Fong, D. Y. T. (2023). Emotional Eating as a Mediator in the Relationship between Dietary Restraint and Body Weight. *Nutrients*, 15(8), 1983. <https://doi.org/10.3390/nu15081983>