

Pengaruh Self-Compassion Terhadap Kecenderungan Eating Disorder pada Remaja Perempuan Akhir

SHANIA NATHANIEL & IKA YUNIAR CAHYANTI*

Departemen Psikologi Klinis, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

ABSTRAK

Individu dengan *self-compassion* biasanya mampu mengatasi situasi yang berat sehingga terhindar dari perilaku menyimpang, seperti *eating disorder*. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *self-compassion* terhadap kecenderungan *eating disorder* pada perempuan remaja akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif, menggunakan partisipan remaja perempuan akhir (N=184) dengan rentang usia pada masa remaja akhir, yaitu 18-24 tahun. Alat ukur menggunakan *Self-Compassion Scale* (SCS) dan *Eating Attitude Test-26* (EAT-26). *Self-compassion* mampu menjelaskan 17,4% varians kecenderungan *eating disorder* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini ($X^2(1) = 22,5$; $p < .001$; $R^2_{McF} = 0,107$; $R^2_{CS} = 0,123$; $R^2_N = 0,174$). Oleh sebab itu, ditemukan pengaruh signifikan *self-compassion* terhadap kecenderungan *eating disorder*.

Kata kunci: *kecenderungan eating disorder; self-compassion; perempuan remaja akhir*

ABSTRACT

Individuals with self-compassion are usually able to overcome difficult situations so that they avoid deviant behavior, such as eating disorders. This study aims to examine the influence of self-compassion on eating disorder tendencies in late adolescent girls. The research used a quantitative approach, using late teenage female participants (N=184) with an age range in late adolescence, namely 18-24 years. The measuring tool uses the Self-Compassion Scale (SCS) and Eating Attitude Test-26 (EAT-26). Self-compassion was able to explain 17.4% of the variance in eating disorder tendencies and the rest was influenced by other factors not examined in this study ($X^2(1) = 22,5$; $p < .001$; $R^2_{McF} = 0,107$; $R^2_{CS} = 0,123$; $R^2_N = 0,174$). Therefore, a significant influence of self-compassion on eating disorder tendencies was found.

Keywords: *eating disorder; late adolescent; self-compassion*

PENDAHULUAN

Perkembangan zaman membuat akses yang lebih mudah dan luas terhadap platform media sosial sehingga penyebaran informasi dan budaya menjadi lebih cepat dan lebih luas dari sebelumnya. Sebagai hasilnya, secara tidak sadar standar tubuh yang ideal seringkali dipertontonkan melalui media sosial. Fenomena ini menciptakan tekanan bagi individu untuk memenuhi atau meniru standar tubuh yang dianggap ideal sehingga individu memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki. Dalam mencapai standar tubuh tersebut, berbagai cara dilakukan oleh remaja khususnya remaja perempuan, seperti melakukan olahraga dan melakukan diet. Hal ini merupakan awal mula terjadinya *eating disorder* pada remaja perempuan. Gangguan makan, yang lebih sering disebut dengan *eating disorder*, dapat diartikan sebagai kondisi yang ditandai oleh penyimpangan dari pola makan yang berbeda dari umumnya, melibatkan konsumsi makanan dalam jumlah di bawah atau di atas rata-rata, dan mengakibatkan dampak negatif pada fisik dan mental individu (Claes & Muehlenkamp, 2014).

Menurut American Psychiatric Association, *eating disorder* adalah perilaku yang berhubungan dengan makan secara terus-menerus yang mengakibatkan perubahan konsumsi atau penyerapan makanan dan secara signifikan mengganggu kesehatan fisik atau fungsi psikososial. Jenis gangguan makan antara lain *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, serta *binge eating disorder*. *Eating disorder* dapat dialami oleh semua kelompok usia, tetapi masa remaja adalah usia paling rentan untuk terjadinya *eating disorder* (Striegel-Moore dan Bulik, 2007). Sejalan dengan hal tersebut, studi nasional pada 6.728 remaja menunjukkan 13% remaja perempuan dan 7% remaja laki-laki mengalami EDNOS seperti memuntahkan makanan dengan sengaja, minum obat pencahar, dan muntah yang disengaja atau *bulimia nervosa* (Brown, 2005).

Tidak hanya itu, setiap individu pasti pernah mengalami fase pubertas saat remaja dan hal ini dapat meningkatkan probabilitas *eating disorder* terjadi atau dapat dikatakan rentan terjadi di masa remaja. Alasan pubertas dapat menjadi salah satu penyebab *eating disorder* karena di fase ini tubuh manusia akan berubah secara fisik, seperti adanya perkembangan pada tinggi badan dan berat badan, pada wanita akan tumbuh payudara dan pada laki-laki akan tumbuh jakun, dan tentunya pertumbuhan hormon seksual lainnya. Dijelaskan semakin tinggi welas asih maka gangguan makan dan kecemasan terhadap bentuk tubuh semakin rendah. Tentunya ini menjadi bukti yang kuat terkait korelasi yang signifikan dan hubungan sebab akibat terkait welas asih, gangguan makan, dan bentuk tubuh (Turk et al., 2020; Fresnics et al., 2019).

Berdasarkan yang telah dipaparkan pada bagian sebelumnya, prevalensi *eating disorder* semakin meningkat yang dialami oleh remaja di Indonesia. Pada masa remaja, kondisi kognisi sosial remaja turut berubah. Mereka akan mengalami *adolescent egocentrism*, yaitu meningkatnya kesadaran diri di mana mereka yakin bahwa orang lain akan melihat mereka sama atau sedetail mereka ketika melihat dirinya sendiri (Santrock, 2019). Perubahan ini menyebabkan remaja menjadi lebih sadar dengan bagaimana mereka dilihat oleh individu lain sehingga lebih mudah merasa tidak puas dengan tubuhnya (Santrock, 2016).

METODE

Desain Penelitian

Peneliti memakai metode kuantitatif dan salah satu cara untuk mengumpulkan data adalah survei. Penelitian ini mengimplikasikan pendekatan kuantitatif dengan penelitian survei *cross-sectional*.

Peneliti akan menyebarkan survei melalui sosial media seperti Instagram dan Whatsapp menggunakan Google Form secara daring. Fokus populasi penelitian ini adalah remaja akhir, dengan karakteristik subjek sebagai perempuan dan berusia 18-24 tahun.

Dalam memilih jumlah sampel, peneliti memakai *software* G*Power. Dari penelitian sebelumnya dinyatakan bahwa $r=0,016$ sehingga kalkulasi dari G*Power menghasilkan ukuran efek (Cohen f^2) sebesar 0,016. Penentuan jumlah sampel menggunakan *a priori: compute required sample size*, nilai α sebesar 0,05, dan power ($1-\beta$) sebesar 0,80 pada jumlah prediktor sebanyak 1. Perhitungan ini mendapatkan hasil sampel yang dibutuhkan minimal sebanyak $N=77$.

Self-Compassion Scale (SCS; Neff, 2003b) yang dikonstruksi berdasarkan definisi dan komponen-komponen welas asih oleh Neff (2003b; Neff, 2016; Neff dkk., 2019). SCS merupakan alat ukur yang paling banyak digunakan dan paling sesuai dengan konsep welas diri yang dikemukakan pertama kali oleh Neff (2003a) dan melalui proses validasi berulang (Neff, 2016; Neff dkk., 2019). SWD terdiri dari 26 butir pernyataan yang mengukur keenam komponen welas diri. *Eating Attitudes Test* (EAT-26) adalah sebuah *self-report* yang menggambarkan gejala dan karakteristik gangguan makan. Alat ukur ini memiliki tiga subskala yang saling mempengaruhi, yaitu diet, bulimia dan preokupasi terhadap makanan dan kontrol terhadap makanan (*oral control*). *Eating Attitudes Test* (EAT-26) terdiri atas 26 item. Validitas dari alat ukur variabel *self-compassion* menggunakan *content validity* yang dilakukan dengan bantuan professional judgement oleh dosen Fakultas Psikologi Universitas Airlangga dan psikolog. Reliabilitas untuk alat ukur SCS ($\alpha=.935$) dan alat ukur EAT-26 ($\alpha=.090$).

HASIL PENELITIAN

Uji Deskriptif

Hasil yang di dapatkan dari ($N=184$) dengan usia 18-24 tahun

Analisis deksriptif memberikan hasil bahwa variabel kecenderungan *eating disorder* memiliki nilai ($M=33,6$; $SD=24,3$) sedangkan variabel *self-compassion* memiliki nilai ($M=3,25$; $SD=0,457$).

Uji Regresi Logistik

Nilai *Pseudo R² Nagelkerke* sebesar 0,174 berarti bahwa *self-compassion* mampu memprediksi sebanyak 17,4% varians dari kecenderungan *eating disorder* dan sisanya yaitu 82,6% dapat dijelaskan oleh faktor lain.

DISKUSI

Pada uji regresi logistik disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, yaitu terdapat pengaruh signifikan dari *self-compassion* terhadap kecenderungan *eating disorder* pada remaja perempuan. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa model yang dimiliki oleh prediktor *self-compassion* mampu menjelaskan 17,4% varians kecenderungan *eating disorder* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini ($X^2(1) = 22,5$; $p < .001$; $R^2McF = 0,107$; $R^2CS = 0,123$; $R^2N = 0,174$). Kemudian, diketahui garis regresi antara kedua variabel, yaitu $Y_i = 6.09 + (-2.18) * X_1$ yang artinya adalah apabila ada kenaikan 1% pada *self-compassion* maka akan menurunkan kecenderungan *eating disorder* pada remaja wanita sebanyak 2,18. ($B=-2,18$, $SE=0,55$, $Z=-3,94$, $p<.001$, $Odds\ ratio=0,113$).

Peneliti juga melakukan uji regresi logistik dengan variabel demografi BMI dan usia. Hasil uji tersebut menunjukkan bahwa model terbaik adalah model dengan prediktor self-compassion, BMI, dan usia yang mampu menjelaskan 24,1% varians kecenderungan eating disorder dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini ($X^2(4) = 32,1$; $p < .001$; $R^2McF = 0,152$; $R^2CS = 0,170$; $R^2N = 0,241$). Ditemukan juga garis regresi dua, yaitu $Y_i = 4.8981 + (-2.0255)*X_1 + 0.9922*X_2 + (-0.09)*X_3$. Pengaruh signifikan self-compassion terhadap kecenderungan eating disorder pada remaja wanita tersebut sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Turk dan Waller (2020) terkait pengaruh self-compassion terhadap eating disorder. Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat self-compassion yang lebih tinggi berpengaruh pada tingkat eating disorder yang lebih rendah.

Remaja mengalami perubahan fisik dan kognitif sebagai dampak dari pubertas (Santrock, 2018). Perubahan fisik remaja membuat mereka lebih disibukkan dengan penampilan tubuhnya (Santrock, 2018), serta adanya adolescent egocentrism sebagai kognisi sosial dari remaja (Santrock, 2018). Dua hal tersebut mengakibatkan remaja khawatir dengan bentuk tubuhnya, pada beberapa individu terjadi *overidentification*. *Overidentification* adalah respon berlebih dari individu ketika mengalami permasalahan. Individu akan cenderung melebih-lebihkan hal yang dirasakan sehingga muncul kecemasan dan depresi. Oleh karena itu, *mindfulness* akan mencegah individu dalam *overidentification*. Apabila gangguan makan dianggap sebagai pelarian dari self-awareness dan pikiran-pikiran yang menyiksa, seperti yang dikemukakan oleh Escape Theory (Heatherton dan Baumeister, 1991). Kemudian mereka menghadapi pemicu stres ini tidak hanya dengan *mindfulness*, tetapi juga dengan sikap acceptance yang memberikan kemampuan untuk menoleransi rasa sakit. Rasa welas asih pada diri sendiri dan hubungannya dengan penderitaan menjadi aspek tambahan untuk mengatasi pengalaman emosional yang menyiksa tersebut.

Rasa welas asih pada diri sendiri mendorong berkurangnya maladaptif tubuh dan perilaku yang berhubungan dengan makan. Menurut Hooley dkk. (2021), eating disorder memiliki beberapa faktor resiko, yaitu faktor biologis, sosiokultural, keluarga, dan individual. Komponen self-compassion mempengaruhi kecenderungan eating disorder tepatnya pada faktor resiko individual, dimana faktor individual sendiri terdapat internalisasi bahwa tubuh kurus adalah tubuh yang ideal, cara berdiet, emosi yang negatif, hingga kepribadian perfeksionis. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa self-compassion memiliki hubungan yang signifikan dan berbanding terbalik dengan gejala gangguan makan pada remaja putri. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rasa sayang pada diri sendiri dapat berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap gangguan makan (Braun et al., 2016; Kelly et al., 2014).

Remaja yang memiliki self-compassion yang lebih tinggi cenderung tidak terlalu mengkritik diri sendiri dan menerapkan mekanisme penanggulangan yang lebih sehat, sehingga mengurangi risiko dan tingkat keparahan gangguan makan. Penelitian ini menguji efek dari rasa welas diri (self-compassion) pada psikopatologi gangguan makan (eating disorder). Seperti yang dihipotesiskan, rasa welas asih diri yang lebih besar berpengaruh pada eating disorder yang lebih rendah. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu bahwa welas asih memprediksi kecenderungan eating disorder yang lebih rendah (Fresnic dkk., 2019). Temuan tersebut menunjukkan bahwa sikap orang terhadap penderitaan mereka sendiri mungkin merupakan prediktor kecenderungan eating disorder yang lebih proksimal daripada *mindfulness*.

Hasil uji beda kecenderungan eating disorder pada kategori BMI juga memperlihatkan adanya perbedaan signifikan antara kategori kelompok BMI, dimana dari total 172 partisipan yang memiliki kecenderungan eating disorder 32% berasal dari kategori BMI overweight dan hanya 4 partisipan yang berasal dari kategori underweight. Nilai BMI juga dimasukkan ke dalam model regresi bersama dengan variabel *self-compassion* yang berarti bahwa bersama dengan prediktor lainnya, BMI mampu memprediksi varians dari kecenderungan 24,1% varians dari kecenderungan eating disorder, dan sisanya dapat dijelaskan oleh faktor lain. Pengaruh BMI terhadap kecenderungan eating disorder dapat dilihat pada penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa remaja yang termasuk dalam kategori overweight memiliki tingkat lebih tinggi

Pada *self-compassion* juga ditemukan terdapat perbedaan signifikan antara kategori kelompok BMI, dimana kelompok *underweight* memiliki rerata *self-compassion* lebih rendah daripada kedua kelompok lainnya dan kelompok *overweight* memiliki rerata lebih tinggi ketika dibandingkan dengan kedua kelompok lainnya. Sejalan dengan hal tersebut, dalam studi yang dilakukan oleh Kelly dkk. (2014), bahwa individu yang memiliki rasa welas asih diri yang lebih tinggi memiliki kemampuan untuk mencegah potensi terjadinya gangguan makan terkait BMI yang meningkat. Individu dengan rasa welas asih yang rendah cenderung memiliki BMI yang lebih tinggi.

SIMPULAN

Terdapat pengaruh signifikan dari *self-compassion* terhadap kecenderungan *eating disorder* pada remaja perempuan. Hasil uji menunjukkan bahwa *self-compassion* mampu menjelaskan 17,4% varians kecenderungan *eating disorder* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Kemudian, dilihat garis regresi antara kedua variabel, apabila ada kenaikan pada *self-compassion* maka akan menurunkan kecenderungan *eating disorder* pada remaja wanita dan begitu sebaliknya. Peneliti juga melakukan uji regresi logistik pada variabel demografi BMI dan usia, hasilnya menunjukkan bahwa model terbaik adalah model dengan prediktor *self-compassion*, BMI, dan usia yang mampu menjelaskan 24,1% varians kecenderungan *eating disorder* dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak yang sudah membantu dalam penulisan naskah ini. Terima kasih kepada Ika Yuniar Cahyanti, M.Psi., Psikolog, selaku dosen pembimbing penulis.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Shania Nathaniel & Ika Yuniar Cahyanti tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

PUSTAKA ACUAN

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 26(10), 1120–1144. <https://doi.org/10.1521/jscp.2007.26.10.1120>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Andea, R. (2010). Hubungan antara body image dan perilaku diet pada remaja. Universitas Sumatera Utara. Skripsi Retrieved from <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). HUBUNGAN ANTARA SELF-COMPASSION DAN CITRA TUBUH PADA MAHASISWI PROGRAM S-1 MANAJEMEN UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA SEMARANG. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 166–172. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/23591/21488>
- Azwar, S (2019). *Penyusunan Skala Psikologi: Reliabilitas dan Validitas Edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Baja, F. R. dan Rismayanthi, C. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Diet dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi ada Siswa Sekolah Menengah Atas, *Medikora* 18(1) : 1–6. doi: 10.21831/medikora.v18i1.29189.
- Barata-Santos, M., Marta-Simões, J., & Ferreira, C. (2019). Body compassion safeguards against the impact of major life events on binge eating. *Appetite*, 134, 34–39. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.016>
- Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal Psychology: An Integrative Approach*, Eighth Edition. Cengage Learning.
- Barr, Guillen. 1994. Nutrition, Deating, And Fitness Message In A. Magazine For Adolescent Women
- Bowman, B., Halgin, R. P., & Susan Krauss Whitbourne. (2007). *Student study guide for use with Abnormal psychology: clinical perspectives on psychological disorders, fifth edition, Richard P. Halgin, Susan Krauss Whitbourne*. Mcgraw-Hill.
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Brown, B. (1999). *Soul without shame: A guide to liberating yourself from the judge within*. Boston: Shambala.
- Brown, EJ 2005, *Nutrition Through The Life Cycle Second Edition*, Thomson Wadsworth, USA
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Claes, L., & Muehlenkamp, J. J. (2014). *Non-suicidal Self-Injury and Eating Disorders: Dimensions of Self-Harm*. 3–18. https://doi.org/10.1007/978-3-642-40107-7_1
- Cooper, P.J., & Stein, A. (1992). Feeding problems and eating disorders in children and adolescents.
- Culbert, K. M., Racine, S. E., & Klump, K. L. (2015). Research Review: What we have learned about the causes of eating disorders - a synthesis of sociocultural, psychological, and biological research. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(11), 1141–1164.
- David, B., & Mark, D. V. (2011). *Cengage Advantage Books, Abnormal Psychology An Integrative Approach*. Wadsworth Pub Co.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Eating Disorders Venture, 2006, 'Pro Anorexia Website'
- Eating Attitudes Test (EAT-26)*. (1982).

Efron, Sonni. Eating Disorders on the Rise in Asia. www.healthy-place.com. 2006. retrieved at 20 05 2024.

Enright, R. D., & North, J. (1998). *Exploring Forgiveness*. Univ of Wisconsin Press.

Fairburn, C. G., Doll, H. A., Welch, S. L., Hay, P. J., Davies, B. A., & O'Connor, M. E. (1998). Risk Factors for Binge Eating Disorder. *Archives of General Psychiatry*, 55(5), 425. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.55.5.425>

Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., & Duarte, C. (2013). Self-compassion in the face of shame and body image dissatisfaction: Implications for eating disorders. *Eating Behaviors*, 14(2), 207–210. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.01.005>

Field, A. E., Cheung, L., Wolf, A. M., Herzog, D. B., Gortmaker, S. L., & Colditz, G. A. (1999). Exposure to the mass media and weight concerns among girls. *Pediatrics*, 103(3), E36. <https://doi.org/10.1542/peds.103.3.e36>

Fithri Ajhuri, K. (2019). *Psikologi Perkembangan : Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (1st ed., p. 174). Penebar Media Pustaka. http://perpustakaan.politeknikbisnis.my.id//index.php?p=show_detail&id=3323

Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Positive affect and the other side of coping. *American Psychologist*, 55(6), 647–654. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.6.647>

Fresnics, A. A., Wang, S. B., & Borders, A. (2019). The unique associations between self-compassion and eating disorder psychopathology and the mediating role of rumination. *Psychiatry Research*, 274, 91–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.02.019>

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>

Gibney, M.J. et al. 2005. *Clinical Nutrition*. Oxford: Blackwell Science, Ltd.

Gilbert, P. (2019). Psychotherapy for the 21st century: An integrative, evolutionary, contextual, biopsychosocial approach. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(2), 164–189. <https://doi.org/10.1111/papt.12226>

Goss, K., & Allan, S. (2014). The development and application of compassion-focused therapy for eating disorders (CFT-E). *British Journal of Clinical Psychology*, 53(1), 62–77. <https://doi.org/10.1111/bjc.12039>

Haynos, A. F., & Fruzzetti, A. E. (2011). Anorexia Nervosa as a Disorder of Emotion Dysregulation: Evidence and Treatment Implications. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 18(3), 183–202. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2011.01250.x>

Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge eating as escape from self-awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>

Hooley, J. M., Nock, M. K., & Butcher, J. N. (2019). *Abnormal psychology* (18th ed.). Pearson Education Limited.

Isra, R. I. (2017). Kelompok Sebaya dan Perilaku Makan Menyimpang Remaja SMA di Jakarta. *MASYARAKAT: Jurnal Sosiologi*, 21(2). <https://doi.org/10.7454/mjs.v21i2.4624>

J. Kevin Thompson. (2004). *Handbook of Eating Disorders and Obesity*. John Wiley & Sons.

Kelly, A. C., Vimalakanthan, K., & Miller, K. E. (2014). Self-compassion moderates the relationship between body mass index and both eating disorder pathology and body image flexibility. *Body Image*, 11(4), 446–453. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.07.005>

Kjeldbjerg, M. L., & Clausen, L. (2023). Prevalence of binge-eating disorder among children and adolescents: a systematic review and meta-analysis. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 549–574. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01850-2>

- Klimecki, O. M., Leiberg, S., Ricard, M., & Singer, T. (2014). Differential pattern of functional brain plasticity after compassion and empathy training. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 9(6), 873–879. <https://doi.org/10.1093/scan/nst060>
- Krisnani, H., Santoso, M. B., dan Putri, D. (2017). Gangguan makan anorexia nervosa dan bulimia nervosa pada remaja. *Prosiding Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(3), 390-447.
- Krummel, D. A., & Kris-Etherton, P. M. (1996). *Nutrition in women's health*. Aspen Publishers.
- Kurnianingsih, Y. (2009). *UNIVERSITAS INDONESIA*. <https://rusmanefendi.wordpress.com/wp-content/uploads/2010/03/s-hubungan-faktor-individu-dan-lingkungan-terhadap-diet-penurunan-berat-badan.pdf>
- Lavender, J. M., Wonderlich, S. A., Engel, S. G., Gordon, K. H., Kaye, W. H., & Mitchell, J. E. (2015). Dimensions of emotion dysregulation in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A conceptual review of the empirical literature. *Clinical Psychology Review*, 40, 111–122. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.05.010>
- Linardon, J., Tylka, T. L., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2021). Intuitive eating and its psychological correlates: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 54(7). <https://doi.org/10.1002/eat.23509>
- Mandiri, A. (2015). *UJI VALIDITAS KONSTRUK PADA ALAT UKUR EATING ATTITUDES TEST (EAT-26)*.
- Mann, M. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health Education Research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>
- Maraldo, T. M., Zhou, W., Dowling, J., & Vander Wal, J. S. (2016). Replication and extension of the dual pathway model of disordered eating: The role of fear of negative evaluation, suggestibility, rumination, and self-compassion. *Eating Behaviors*, 23, 187–194. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2016.10.008>
- Martínez-González, L., Fernández-Villa, T., Molina, A. J., Delgado-Rodríguez, M., & Martín, V. (2020). Incidence of Anorexia Nervosa in Women: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 3824. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113824>
- McLean, C. P., Kulkarni, J., & Sharp, G. (2023). The 26-Item Eating Attitudes Test (EAT-26): Psychometric Properties and Factor Structure in Vegetarians and Vegans. *Nutrients*, 15(2), 297. <https://doi.org/10.3390/nu15020297>
- McManus, F., & Waller, Gi. (1995). A functional analysis of binge-eating. *Clinical Psychology Review*, 15(8), 845–863. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(95\)00042-9](https://doi.org/10.1016/0272-7358(95)00042-9)
- Meule, A. (2019). Reconsidering the use of cut-off scores for the eating disorder examination–questionnaire. *Eating Disorders*, 29(5), 1–5. <https://doi.org/10.1080/10640266.2019.1678981>
- Missiliana Riasnugrahani. (2014). *Self Compassion dan Compassion for Others pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UK. Maranatha*.
- Monks, dkk. (2002) *Psikologi Perkembangan –Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta : Gajah Mada University Press
- Morling, B. (2017). *Research Methods In Psychology - Evaluating A World Of Information, With Media Access... Registration Card + Spss For Research Methods - A. W W Norton*.
- Navarro, D. J., & Foxcroft, D. R. (2022). *Learning Statistics with Jamovi*.
- Neff, K. (2022). *Annual Review of Psychology Self-Compassion: Theory, Method, Research, and Intervention*. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420->
- NEFF, K. D. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 2(3), 223–250. <https://doi.org/10.1080/15298860309027>

Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults. *Self and Identity*, 9(3), 225–240. <https://doi.org/10.1080/15298860902979307>

Neff, K. D., & Vonk, R. (2009). Self-Compassion Versus Global Self-Esteem: Two Different Ways of Relating to Oneself. *Journal of Personality*, 77(1), 23–50. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00537.x>

Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermería Clínica*, 31, S185–S189. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.12.019>

Ogden, J. (2012). *Health Psychology*. McGraw-Hill Education.

Pace, U., D'Urso, G., & Zappulla, C. (2018). Negative eating attitudes and behaviors among adolescents: The role of parental control and perceived peer support. *Appetite*, 121, 77–82. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.11.001>

Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual / : a step by step guide to data analysis using SPSS version 15*. Open University Press.

Pande, Kadek Eka Swedarma, & Ary, A. (2022). HUBUNGAN WELAS ASIH DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 2 SEMARAPURA. *Coping*, 10(1), 38–38. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p06>

Papalia, D. E., Martorell, G., & Ruth Duskin Feldman. (2014). *A Child's World : Infancy Through Adolescence*. McGraw-Hill.

Pepin-Vogt, N. (2016). *Title: The association between self-compassion and self-control, with stress and affect as moderating and mediating variables*.

Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363–377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Program, K., Gizi, S., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Keolahragaan, I. (2022). The Relationship of Eating Disorder and Dietary Knowledge Levels with the Nutritional Status of Teenage Girl. *Juli, 2022*, 1–9.

Putra, W.K.F. Gambaran dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecenderungan Penyimpangan Perilaku Makan pada Siswi SMAN 70 Jakarta Selatan Tahun 2008 [Skripsi]. Depok: UI; 2008.

Rodgers, M., Dalton, J., Harden, M., Street, A., Parker, G., & Eastwood, A. (2018). Integrated Care to Address the Physical Health Needs of People with Severe Mental Illness: A Mapping Review of the Recent Evidence on Barriers, Facilitators and Evaluations. *International Journal of Integrated Care*, 18(1). <https://doi.org/10.5334/ijic.2605>

Saifuddin Azwar. (2019). *Metode Penelitian Psikologi Edisi II*.

Santrock, J. W. (2018). Educational psychology: Theory and application to fitness and performance. In New York: McGraw-Hill Education.

Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

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>

Singer, T., & Klimecki, O. M. (2014). Empathy and compassion. *Current Biology*, 24(18), 875–878. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2014.06.054>

Soetjningsih. 2004. *Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto.

Story M, Alton I. 1996. *Becoming a woman: nutrition in adolescence*. Dalam: Krummel DA, Kris-Etherton PM, penyunting. *Nutrition in women's health*. Gaithersburg, MD: Aspen Publishers.

Stutts, L. A., & Blomquist, K. K. (2018). The moderating role of self-compassion on weight and shape concerns and eating pathology: A longitudinal study. *International Journal of Eating Disorders*, 51(8), 879–889. <https://doi.org/10.1002/eat.22880>

Sugianto, D., Suwartono, C., & Handayani Sutanto, S. (2020). Skala Welas Diri (The Self-Compassion Scale). *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>

Tantiani, T., & Syafiq, A. (2008). Perilaku Makan Menyimpang pada Remaja di Jakarta. *Kesmas: National Public Health Journal*, 2(6), 255. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v2i6.245>

Thompson, JK 1996, *Body Images, Eating Disorder, and Obesity: An Integrative guide for assessment and treatment*, American Psychological Association, Washington

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. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>

Turk, F., & Waller, G. (2020). Is self-compassion relevant to the pathology and treatment of eating and body image concerns? A systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 79, 101856. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2020.101856>

Vogel, E. (2015). *Social comparison, social media, and self-esteem*. ResearchGate. https://www.researchgate.net/publication/275507421_Social_comparison_social_media_and_self-esteem

Wahlqvist, M.L. (Ed.). (2011). *Food and Nutrition: Food and health systems in Australia and New Zealand* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003115663>

Wardlaw, GM & Hampl, JS 2007, *Perspectives in Nutrition Seventh Edition*, Mc Graw Hill, New York

Wardlaw, G.M. and Kessel, M. (2002) *Perspective in Nutrition*. 5th Edition, McGraw Hill Publishers, New York.

Wasylikiw, L., MacKinnon, A. L., & MacLellan, A. M. (2012). Exploring the link between self-compassion and body image in university women. *Body Image*, 9(2), 236–245. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.01.007>

Webb, J. B., & Forman, M. J. (2013). Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive-affective self-regulatory pathways. *Eating Behaviors*, 14(2), 224–228. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.12.005>

W Lawrence Neuman. (2004). *Basics of social research : qualitative and quantitative approaches*. Pearson/Allyn And Bacon.

Wahyuni, D. (2021). THE PREVALENCE OF BODY DYSMORPHIC DISORDER WITH A TENDENCY TO ANOREXIA NERVOSA IN ADOLESCENTS. *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 2(1), 12–15. <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2021.002.01.4>

Weir, C. B., & Jan, A. (2023). *BMI Classification Percentile And Cut Off Points*. PubMed; StatPearls Publishing. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31082114/>

William Lawrence Neuman. (2007). *Basics of Social Research*. Allyn & Bacon.

Wispé, L. (1991). *The Psychology of Sympathy*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4757-6779-7>

Yani, M. V. W., Pratiwi, M. S. A., Agustini, M. P. A., Yuliyatni, P. C. D., & Supadmanaba, I. G. P. (2022). Hubungan kejadian eating disorder dengan status gizi remaja putri di Denpasar, Bali. *Intisari Sains Medis*, 13(3), 664–669. <https://doi.org/10.15562/ism.v13i3.717>