

## Hubungan *Self-Esteem* dengan Kecenderungan *Bulimia nervosa* pada Remaja Perempuan

DEA ALIFIA ARDHANI & ENDANG R. SURJANINGRUM\*

Departemen Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental, Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### ABSTRAK

Self-esteem yang rendah telah dihipotesiskan sebagai faktor risiko perkembangan gangguan makan, dengan sebagian besar penderita bulimia adalah remaja perempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan *bulimia nervosa* pada remaja perempuan secara global. *Narrative review* yang kami lakukan menunjukkan beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa kecenderungan *bulimia nervosa* salah satunya disebabkan karena rendahnya tingkat *self-esteem* responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *self-esteem* dengan kecenderungan gangguan makan *bulimia nervosa* pada remaja perempuan. Dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* yang rendah dapat membuat individu lebih rentan mengalami gangguan makan *bulimia nervosa*.

**Kata kunci:** *self-esteem, bulimia nervosa, remaja perempuan*

### ABSTRACT

Low self-esteem has been hypothesized as a risk factor for the development of eating disorders, with the majority of bulimia sufferers being adolescent girls. This study aims to investigate the relationship between self-esteem and the tendency toward *bulimia nervosa* in adolescent girls globally. Our narrative review shows that several previous studies have proven that one of the causes of the tendency toward *bulimia nervosa* is low self-esteem among respondents. The results of this study indicate that there is a relationship between self-esteem and the tendency toward *bulimia nervosa* eating disorder in adolescent girls. It can be concluded that low self-esteem can make individuals more vulnerable to experiencing *bulimia nervosa* eating disorders.

**Keywords:** *self-esteem, bulimia nervosa, female adolescents*

### PENDAHULUAN

Perempuan seringkali dituntut untuk memiliki tubuh yang kurus dan ramping demi memenuhi standar dalam masyarakat. Menurut Stice dkk. (2003), masyarakat menganggap bahwa bentuk tubuh perempuan yang ideal haruslah kurus (*thin ideal*). Banyaknya glorifikasi mengenai tubuh kurus di media massa juga membuat banyak perempuan terobsesi untuk memiliki tubuh kurus. Tekanan untuk mempunyai tubuh yang kurus dari keluarga, teman, serta media ini berkorelasi secara positif dengan gejala bulimia dan perilaku makan disfungsi (Stice, 1994). Menurut *American Psychiatric Association* (2013), *bulimia nervosa* merupakan gangguan yang dicirikan dengan adanya episode *binge eating* (konsumsi makanan dalam jumlah besar yang tidak terkontrol) dengan perilaku kompensasi atau *purging* seperti memuntahkan makanan, berolahraga secara berlebihan, berpuasa, menggunakan laksatif, diuretik, dan obat-obatan pencahar lain. Bulimia merupakan salah satu gangguan makan yang paling sering ditemui selain *anoreksia nervosa* dan *binge eating disorder*.

Studi menunjukkan adanya peningkatan prevalensi gangguan makan dalam beberapa tahun terakhir, dari 3,5% pada tahun 2000-2006 menjadi 7,8% pada 2013-2018 ((Galmiche dkk., 2019,

dalam Pelc dkk., 2013). Sekitar 8,4% wanita dan 2,2% pria menderita gangguan makan, seperti *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, dan *binge-eating disorder*, dan titik prevalensinya meningkat selama beberapa dekade terakhir (Galmiche dkk., 2019, dalam Krauss dkk., 2023). Penelitian Stice dkk. (2009) terhadap 496 remaja wanita menemukan bahwa 5,2% remaja tersebut memenuhi kriteria bulimia pada DSM-5. Pada sampel klinik dan populasi, 90% penderita bulimia adalah wanita. Menurut *American Psychiatric Association* (2013), rasio terjadinya bulimia pada laki-laki dan perempuan adalah 1 banding 10. Sejalan dengan ini, Erol dkk. menunjukkan bahwa dibandingkan laki-laki, sikap dan perilaku makan perempuan sangat terkait dengan *Body Mass Index* (BMI) mereka. Anak perempuan mengalami lebih banyak gejala gangguan makan daripada anak laki-laki (Pelc dkk., 2013).

Gangguan perilaku makan dan gangguan makan biasanya berkembang pada masa remaja (Hoek, 2016; Mangweth-Matzek, & Hoek, 2017; Smink, van Hoeken, & Hoek, 2012, dalam Smink dkk., 2017). Sebagian besar individu yang menderita bulimia adalah perempuan dengan onset remaja. Menurut Mehler (2003), bulimia kemungkinan besar muncul pada usia 16-20 tahun yang termasuk dalam periode remaja akhir. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Pada periode ini, remaja seringkali berusaha membangun citra tubuh mereka dan mengalami berbagai kekhawatiran yang akhirnya mengarah pada penurunan *self-esteem*. Dibandingkan laki-laki, perempuan menunjukkan *self-esteem* yang lebih rendah dan berisiko lebih tinggi mengalami gangguan makan, sedangkan laki-laki menunjukkan kepuasan yang lebih besar terhadap penampilan, berat badan, dan kehidupan mereka. Mereka juga memiliki *self-esteem* yang lebih tinggi (Pelc dkk., 2013).

Penelitian menunjukkan bahwa harga diri rendah atau *low self-esteem* merupakan faktor risiko untuk perkembangan gangguan makan (Krauss dkk., 2023). *Low self-esteem* merupakan salah satu faktor predisposisi psikologis yang paling sering dipertimbangkan pada individu dengan gangguan makan (Fairburn & Harrison, 2003, dalam Dunkley, 2007). Sejauh mana individu mengevaluasi *self-esteem* atau *self-esteem* mereka dalam hal bentuk dan berat badan secara luas diakui sebagai fitur kognitif inti dari gangguan makan (Fairburn & Harrison, 2003). *Low self-esteem* dapat menghasilkan keputusan dan tekad untuk mengejar pencapaian dalam domain mereka yang berharga (misalnya, kontrol atas makan, bentuk, dan berat badan) dalam upaya untuk mendukung pandangan negatif mereka secara keseluruhan tentang diri mereka sendiri (Fairburn dkk., 2003). Teori tentang gangguan makan mendukung asumsi bahwa *low self-esteem* merupakan faktor yang berpengaruh dalam timbulnya dan bertahannya gangguan makan (Krauss dkk., 2023).

Banyak studi telah meneliti tentang pengaruh *self-esteem* terhadap gangguan makan, namun penelitian terkait hubungan *self-esteem* terhadap gangguan makan secara spesifik, yakni *bulimia nervosa*, masih cukup sedikit. Karena itu, penelitian ini bertujuan untuk melakukan *narrative review* mengenai *self-esteem* dan kecenderungan gangguan makan bulimia pada remaja perempuan.

## METODE

### *Narrative Review*

*Narrative review* merupakan kumpulan dari beberapa informasi mengenai sebuah topik yang dijadikan artikel agar mudah dipahami. Metode ini menunjukkan perkembangan dari suatu kajian tertentu dan tidak diwajibkan peneliti untuk mengkritik karena sifatnya hanya meringkas informasi. Artikel yang digunakan didapatkan dari pencarian database yakni *Google Scholar* dan *ScienceDirect*. Pencarian jurnal dilakukan selama bulan Juni 2023 berdasarkan kriteria inklusi yang sudah dibuat oleh peneliti, yakni jurnal berbahasa Indonesia dan Inggris, tersedia dalam bentuk full text, dan memiliki kesesuaian isi dengan tujuan penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian artikel ataupun jurnal adalah "*self-esteem*" dan "*bulimia nervosa*". Peneliti mengumpulkan sebanyak 14 artikel yang dikerucutkan menjadi enam artikel yang digunakan dalam studi ini karena 8 artikel tersebut tidak relevan terhadap topik yang dibahas.

## HASIL PENELITIAN

### *Self-Esteem*

*Self-esteem* didefinisikan sebagai rasa bangga seseorang yang berhubungan erat dengan kesejahteraan dan sejumlah hasil adaptif lainnya (Du, 2017). Dalam teori klasiknya, James (1890) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sejauh mana individu merasa bahwa tujuan mereka tercapai (yaitu, sebagai rasio keberhasilan pretensi) (Krauss dkk., 2023). Rosenberg (1965), salah satu pelopor dalam bidang ini, menyatakan bahwa *self-esteem* merujuk pada evaluasi positif keseluruhan seorang individu terhadap dirinya sendiri. Dia menambahkan bahwa *self-esteem* yang tinggi terdiri dari individu yang menghormati dirinya sendiri dan menganggap dirinya berharga. Sedikides & Gress (2003) berpendapat *self-esteem* mengacu pada persepsi individu atau penilaian subjektif terhadap harga dirinya sendiri, perasaan penghormatan dan kepercayaan diri, serta sejauh mana individu memiliki pandangan positif atau negatif tentang dirinya (Abdel-Khalek, 2016).

*Self-esteem* yang rendah telah diakui sebagai faktor psikologis predisposisi gangguan citra tubuh. Paxton dkk., (dalam Cella dkk., 2021) menunjukkan bahwa tingkat *self-esteem* yang lebih rendah merupakan kontributor yang signifikan dalam memprediksi citra tubuh yang negatif. *Self-esteem* yang lebih rendah juga memprediksi kepuasan tubuh secara negatif di kalangan remaja perempuan dan laki-laki. Berkaitan dengan citra tubuh, temuan empiris selanjutnya mengkonfirmasi bahwa *self-esteem* adalah faktor kerentanan untuk pengembangan gangguan makan (Cella dkk., 2021).

### *Bulimia nervosa*

Menurut *American Psychiatric Association* (2013), *bulimia nervosa* termasuk ke dalam golongan gangguan makan yang dicirikan dengan adanya episode *binge eating* (konsumsi makanan dalam jumlah besar yang tidak terkendali) dengan perilaku kompensasi atau *purging* seperti memuntahkan makanan, berolahraga secara berlebihan, berpuasa, menggunakan laksatif, diuretik, dan obat-obatan pencahar lain. Kriteria formal dalam gangguan ini meliputi perilaku *binge eating* dan *purging* yang terjadi setidaknya dua kali dalam seminggu dalam kurun waktu 3 bulan. Berbeda dengan anoreksia, penderita bulimia seringkali memiliki berat badan normal (Mehler, 2003). Kebanyakan penderita bulimia merasa malu dengan perilaku *binge* dan *purging* sehingga kebanyakan dari mereka melakukannya secara diam-diam. Karena itu, *bulimia nervosa* seringkali sulit untuk diobservasi (Barlow dkk., 2018).

### Hubungan *Self-Esteem* dan *Bulimia nervosa*

Perempuan merupakan perempuan berusia 10 hingga 19 tahun adalah yang sedang mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang cepat berdampak pada perasaan, pemikiran, pengambilan keputusan, dan interaksi mereka dengan lingkungan sekitar (WHO, 2024). dan sedang mengalami. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Mora dkk. (2017). ditemukan bahwa untuk setiap penurunan 1 poin dalam skala Rosenberg, terdapat peningkatan 9% kemungkinan menjadi kasus gangguan makan untuk skala EAT-26. skor *self-esteem* yang rendah secara signifikan meningkatkan kemungkinan memiliki skor tinggi pada skala gangguan makan. Sesuai dengan hasil meta-analisis dari 13 penelitian baru-baru ini, ditemukan bahwa *self-esteem* secara negatif memprediksi gejala gangguan makan di kemudian hari (Colmsee dkk., 2021). Menurut studi yang dilakukan oleh Krauss dkk. (2023) pada 48 sampel, termasuk data dari lebih dari 19.000 peserta yang berusia antara 7 hingga 48 tahun, ditemukan bahwa terdapat pola timbal balik antara *low self-esteem* dan gangguan makan. *Low self-esteem* membuat seseorang lebih rentan mengalami gangguan makan, dan gangguan makan dapat melukai *self-esteem* individu. Sejalan dengan ini, menurut penelitian yang dilakukan oleh Pelc dkk. (2013), terlihat bahwa individu yang dirawat karena gangguan makan memiliki tingkat *self-esteem* yang lebih rendah (rata-rata 25,9 poin pada skala SES) daripada individu yang tidak dirawat karena gangguan

ini(23,68 poin). Penelitian ini juga menunjukkan bahwa risiko gangguan makan secara signifikan lebih sering terjadi pada individu dengan *self-esteem* rendah dibandingkan pada individu dengan tingkat *self-esteem* rata-rata dan tinggi. Penelitian oleh Cockerham dkk. (2007) juga menunjukkan bahwa temuannya konsisten dengan *cognitive behavioural models of bulimia nervosa*, yakni gagasan bahwa *bulimia nervosa* terjadi karena *self-esteem* yang rendah terkait dengan masalah berat dan bentuk badan.

## DISKUSI

Masa remaja merupakan masa dimana individu seringkali membangun citra tubuh dan khawatir akan tubuh mereka (Voelker dkk., 2015). Remaja juga membandingkan dirinya dengan teman sebaya yang pada akhirnya dapat mengarah ke ketidakpercayaan diri dan kritik (Bluth & Blanton, 2015). Menurut model *dual-pathway*, adanya internalisasi dari *thin-beauty ideal* dan tekanan untuk kurus dari orang terdekat dapat mendorong remaja untuk melakukan diet yang tidak sehat dan berakhir pada gangguan makan (Rohde dkk., 2015). Penelitian sebelumnya menemukan bahwa remaja perempuan yang mendapat tekanan untuk menjadi kurus dan khawatir akan citra tubuhnya menunjukkan risiko lebih tinggi untuk mengalami *bulimia nervosa* ketika dihubungi kembali 3 tahun kemudian (Patton dkk., 1999). Adanya tekanan untuk kurus dan ketidakpercayaan diri akan citra tubuh mereka ini dapat membuat remaja memiliki *self-esteem* yang rendah dan rentan mengalami gangguan makan seperti bulimia.

Model perilaku kognitif *bulimia nervosa* menekankan pentingnya gagasan yang dinilai berlebihan tentang tubuh, berat badan, dan bentuk dalam etiologi dan pemeliharaan gejala bulimia (Cooper & Fairburn, 1993; Fairburn & Cooper, 1997; Vitousek, 1996; Vitousek & Hollon, 1990, dalam Cockerham dkk., 2007). Model ini menunjukkan bahwa *bulimia nervosa* terjadi karena *self-esteem* yang rendah terkait dengan masalah berat dan bentuk badan. Individu yang memperlakukan berat badan dan bentuk tubuhnya secara berlebihan mengkompensasi ketidakpuasan mereka dengan melakukan kontrol berlebihan terhadap diet dan berat badan mereka (Mas dkk., 2011). Model tersebut mengusulkan bahwa *self-esteem* yang rendah merupakan faktor risiko yang paling proksimal untuk mengembangkan ide-ide yang dinilai terlalu tinggi tentang tubuh, berat badan, dan penampilan (Meijboom, Jensen, Kampman, & Schouten, 1999, dalam Cockerham dkk., 2007). Sejalan dengan itu, penelitian oleh Ross dan Wadde (2006) juga menunjukkan pengaruh pandangan berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh sebagai faktor mediasi antara *self-esteem* rendah dan perilaku bulimia (Mas dkk., 2011).

*Self-esteem* yang rendah juga berkorelasi positif dengan penurunan berat badan yang signifikan (>10 kg), *binge eating* yang tak terkendali, dan berolahraga lebih dari 60 menit sehari untuk mengubah penampilan (Pelc dkk., 2013). Individu dengan gangguan makan, berusaha menjaga penampilan dan berat badan, dengan meningkatkan aktivitas fisik untuk meminimalkan efek makan berlebihan. Pada saat yang sama, olahraga dianggap menjadi suatu "tugas" dan kompulsif olahraga ini pada akhirnya menjadi aspek negatif gangguan makan seperti bulimia dan *anoreksia nervosa*. Individu dengan *self-esteem* rendah ingin membuat pencapaian dengan mengontrol makanan, berat badan, atau bentuk tubuh. Menurut Brockmeyer dalam Pelc dkk. (2013) mencapai bobot rendah dapat didefinisikan sebagai kemenangan, yang juga sangat terkait dengan kontrol yang berlebihan atas makan.

Dua perspektif teoritis mendukung hipotesis bahwa gangguan makan secara negatif mempengaruhi *self-esteem*. Pertama, dalam teori klasiknya, James dalam Krauss dkk. (2023) mendefinisikan *self-esteem* sebagai sejauh mana individu merasa bahwa tujuan mereka tercapai (yaitu, sebagai rasio keberhasilan pretensi). Untuk individu dengan gejala gangguan makan, rasio yang menguntungkan seringkali sulit dicapai. Misalnya, individu dengan anoreksia mungkin ingin menjadi kurus tetapi menganggap dirinya gemuk. Sedangkan, individu dengan gangguan bulimia mungkin ingin agar perilaku makannya terkendali tetapi berulang kali mengalami kehilangan kendali. Perspektif teoritis kedua adalah teori sosiometer, yang mengasumsikan bahwa *self-*

*esteem* adalah bagian dari sistem internal yang terus memantau tingkat penerimaan sosial individu. Ketika penerimaan sosial terancam, *self-esteem* menurun (Krauss dkk., 2023).

Beberapa penelitian telah melaporkan bahwa orang dengan gangguan makan menunjukkan karakteristik seperti perfeksionisme tingkat tinggi, *self-esteem* rendah, obsesi, kekakuan, dan ketidakpuasan dengan tubuh mereka (Borda, Torres, dan Del Río, 2008; Franco-Paredes, Mancilla-Díaz, Peck, dan Lightsey, 2008, dalam Mas dkk., 2011). Di sisi lain, perfeksionis dan *low self-esteem* akan memengaruhi ketidakpuasan tubuh dengan dua cara berbeda. Pertama, secara langsung dan positif. Artinya, semakin besar perfeksionisme dan semakin rendah tingkat *self-esteem*, semakin besar pula ketidakpuasan individu terhadap tubuh. Kedua, secara tidak langsung, yakni dengan pembatasan pola makan atau diet dan perilaku *purging* (Mas dkk., 2011).

Menurut Mas dkk. (2011), perempuan dengan gangguan makan terlalu memperhatikan penampilan tubuhnya secara ekstrim sehingga cenderung mengevaluasi dirinya berdasarkan citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* tergantung pada citra tubuh dan kepentingan sosial dari tubuh. Beberapa penelitian yang berfokus pada pentingnya tekanan sosiokultural telah menunjukkan bahwa perbedaan antara kenyataan dan ideal kurus (*thin ideal*) dapat menghasilkan ketidakpuasan tubuh. Sejalan dengan hal ini, menurut penelitian Smink dkk. (2017), *self-esteem* rendah terkait penampilan fisik dapat menimbulkan risiko perkembangan gangguan makan. Citra tubuh negatif adalah faktor risiko gangguan makan yang sangat kuat. Hal ini merupakan salah satu ciri inti dari gangguan makan *anoreksia nervosa* dan *bulimia nervosa*, yakni penilaian berlebihan terhadap berat dan bentuk tubuh, serta rasa *self-esteem* yang sebagian besar ditentukan oleh berat dan bentuk tubuh tersebut (Fairburn & Harrison, 2003). Ketidakpuasan itu menjadi prediktor penting atas timbulnya strategi remaja yang diarahkan untuk menurunkan berat badan seperti pembatasan diet dan perilaku *purging* (Dunkley, Wertheim, & Paxton, 2001; Neumark-Sztainer dkk., 2006, dalam Mas dkk., 2011).

## **SIMPULAN**

*Narrative review* menunjukkan bahwa rendahnya *self-esteem* berhubungan terhadap kecenderungan untuk mengalami *bulimia nervosa* pada remaja perempuan. Berbagai penelitian yang dianalisis dalam *review* ini menunjukkan bahwa remaja perempuan dengan *tingkat self-esteem* yang rendah lebih rentan terhadap perkembangan gangguan makan, khususnya *bulimia nervosa*. *Self-esteem* yang rendah dapat meningkatkan risiko individu terhadap perilaku makan yang tidak sehat dan ketidakpuasan terhadap citra tubuh mereka, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada terjadinya *bulimia nervosa*. Oleh karena itu, meningkatkan *self-esteem* pada remaja perempuan dapat menjadi salah satu strategi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan gangguan makan tersebut.

## **UCAPAN TERIMAKASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT, Ayah, Ibu, dan adik saya serta seluruh teman-teman yang telah mendukung penulis selama proses penelitian berlangsung. Adapun penulis juga mengucapkan terima kasih sedalam-dalamnya kepada seluruh pihak yang turut berkontribusi dalam penulisan naskah.

## **DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN**

Dea Alifia Ardhani dan Endang R. Surjaningrum tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil keuntungan dari diterbitkannya naskah ini.

## PUSTAKA ACUAN

Abdel-Khalek, Ahmed. (2016). Introduction to the Psychology of self-esteem.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorder (5th ed)*. American Psychiatric Association.

Barlow, D. H., Durand, V. M., & Hofmann, S. G. (2018). *Abnormal Psychology Abnormal psychology: An integrative approach (8th ed)*. Cengage Learning.

Bluth, K., & Blanton, P. W. (2015). The influence of self-compassion on emotional well-being among early and older adolescent males and females. *Journal of Positive Psychology, 10*(3), 219-230. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936967>

Cella, S., Cipriano, A., Aprea, C., & Cotrufo, P. (2021). Self-Esteem and binge eating among adolescent boys and girls: The role of body disinvestment. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18147496>

Cockerham, E., Stopa, L., Bell, L., & Gregg, A. (2009). Implicit self-esteem in *bulimia nervosa*. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry, 40*(2), 265-273. doi:10.1016/j.jbtep.2008.12.003

Colmsee, I. S. O., Hank, P., & Bošnjak, M. (2021). Low self esteem as a risk factor for eating disorders. *Zeitschrift für Psychologie, 229*(1), 48-69. <https://doi.org/10.1027/2151-2604/a000433>

Du, H., King, R. B., & Chi, P. (2017). Self-esteem and subjective well-being revisited: The roles of personal, relational, and collective self-esteem. *PloS one, 12*(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0183958>

Dunkley, D. M., & Grilo, C. M. (2007). Self-criticism, low self-esteem, depressive symptoms, and over-evaluation of shape and weight in binge eating disorder patients. *Behaviour research and therapy, 45*(1), 139-149. doi:10.1016/j.brat.2006.01.017

Fairburn, C. G., & Harrison, P. J. (2003). Eating disorders. *The Lancet, 361*, 407-416.

Fairburn, C. G., Cooper, Z., & Shafran, R. (2003). Cognitive behaviour therapy for eating disorders: A "transdiagnostic" theory and treatment. *Behaviour Research and Therapy, 41*, 509-528.

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, 5*, 1402-1413. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqy342>

Krauss, S., Dapp, L. C., & Orth, U. (2023). The link between low self-esteem and eating disorders: A meta-analysis of longitudinal studies. *Clinical psychological science*. doi:10.1177/21677026221144255

Mas, M. B., Navarro, M. L. A., Jiménez, A. M. L., Pérez, I. T., Sánchez, C. D. R., & San Gregorio, M. Á. P. (2011). Personality traits and eating disorders: Mediating effects of self-esteem and perfectionism. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 11*(2), 205-227.

Mehler, P. S. (2003). *Bulimia nervosa*. *New England Journal of Medicine, 349*(9), 875-881. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp022813>

Mora, F., Rojo, S. F., Banzo, C., & Quintero, J. (2017). The impact of self-esteem on eating disorders. *European Psychiatry, 41*(S1). <http://dx.doi.org/10.1016/j.eurpsy.2017.01.802>

Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J. B., & Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: Population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal, 318*(7186), 765-768. <https://doi.org/10.1136/bmj.318.7186.765>

Pelc, A., Winiarska, M., Polak-Szczybyło, E., Godula, J., & Stępień, A. E. (2013). Low Self-Esteem and Life Satisfaction as a Significant Risk Factor for Eating Disorders among Adolescents. *Nutrients, 15*(7). <https://doi.org/10.3390/nu15071603>

Rohde, P., Stice, E., & Marti, C. N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders, 48*(2), 187-198. <https://doi.org/10.1002/eat.22270>

Smink, F. R., van Hoeken, D., Dijkstra, J. K., Deen, M., Oldehinkel, A. J., & Hoek, H. W. (2017). Self-esteem and peer-perceived social status in early adolescence and prediction of eating pathology in young adulthood. *International Journal of Eating Disorders, 51*(8), 852-862. doi:10.1002/eat.22875

Stice, E. (1994). Review of the evidence for a sociocultural model of *bulimia nervosa* and an exploration of the mechanisms of action. *Clinical Psychology Review, 14*(7), 633-661. [https://doi.org/10.1016/0272-7358\(94\)90002-7](https://doi.org/10.1016/0272-7358(94)90002-7)

Stice, E., Maxfield, J., & Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of "fat talk". *International Journal of Eating Disorders, 34*(1), 108-117. <https://doi.org/10.1002/eat.10171>

Stice, E., Marti, C. N., Shaw, H., & Jaconis, M. (2009). An 8-year longitudinal study of the natural history of threshold, subthreshold, and partial eating disorders from a community sample of adolescents. *Journal of abnormal psychology, 118*(3), 587.

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics, 6*, 149-158. <https://doi.org/10.2147/AHMT.S68344>

World Health Organization. (n.d.). Adolescent health. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health> World Health Organization. (n.d.). *Adolescent health*. World Health Organization. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>