

PERAN MEDIATOR HARGA DIRI TERHADAP CITRA TUBUH DAN KECENDERUNGAN GANGGUAN MAKAN DIKALANGAN MAHASISWA PELAKU DIET

Salma Izza Choirunnisa

Salmaizza29@gmail.com

Aisyah Ramadhani

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Jl. Limau II, Kramat Pela, Kebayoran Baru, Jakarta Selatan, 12130.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of body image on eating disorders mediated by self-esteem among student dieters. This research was conducted among college students who have had dietary behavior. Respondents in this study were 132 respondents with an age range of 18 to 24 years, most of the respondents were a woman. The instrument used was the Body Image Shame Scale (BISS) compiled by Duarte et.al. (2015), Eating Disorders Test-26 designed by Garner & Garnfikel (1982), and Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) developed by Morris (1965). The statistical analysis technique used in this study is the PROCESS Regression by Andrew (Hayes, 2013). The results of this study indicate that the mediating role of self-esteem has a partial effect on body image and the tendency of eating disorders. This is evidenced by a single test with a coefficient value ($Z= 2.974 P<0.01$).

However in this study, it was found that body image had a direct positive effect on self-esteem with the coefficient $\beta= 0.305 P<0.01$. This shows that when a person has a positive body image, the individual will have high self-esteem. Tehn it was found that body image had a direct positive effect on the tendency of eating disorders which was not significant, with a value of $\beta=0.101 P>0.05$. This means that when an individual has a positive body image, he may experience a tendency to eat disorders or an inflexible diet, even though it's not significant. And it was found that self-esteem had a direct effect on the tendency of eating disorders with a value of $\beta= 0.354 P<0.01$. It can be interpreted that when a teenager has high self-esteem, the level of tendency for eating disorders is reduced.

Keywords: *Adolescence, eating disorders, body image, self-esteem*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap gangguan makan yang di mediasi oleh harga diri dikalangan mahasiswa pelaku diet. Penelitian ini dilakukan dikalangan mahasiswa yang pernah melakukan perilaku diet. Responden dalam penelitian ini berjumlah 132 responden dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun, sebagian responden adalah seorang perempuan. Instrumen yang digunakan adalah *Body Image Shame Scale* (BISS) yang disusun oleh Duarte et.al. (2015), *Eating Disorder Test-26* dirancang oleh Garner & Garnfikel (1982), dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) dikembangkan oleh Morris (1965). Teknik analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Regression PROCESS* by Andrew (Hayes, 2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peran mediasi harga diri memberikan pengaruh mediasi secara parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan. Hal ini di buktikan dengan tes sobel dengan nilai koefisien ($Z= 2.974 P<0.01$).

Namun dalam penelitian ini ditemukan citra tubuh memberikan pengaruh positif secara langsung terhadap harga diri dengan nilai koefisien $\beta= 0.305 P<0.01$. Hal ini menunjukkan bahwa ketika seseorang memiliki citra tubuh yang positif, maka individu akan memiliki harga diri yang tinggi. Kemudian ditemukan bahwa citra tubuh memberikan pengaruh yang positif secara langsung terhadap kecenderungan gangguan makan secara tidak signifikan, dengan nilai $\beta=0.101 P>0.05$. Hal ini dapat diartikan bahwa ketika individu memiliki citra tubuh yang positif maka ia dapat mengalami kecenderungan gangguan makan atau pola diet yang tidak fleksibel meskipun tidak signifikan. Dan ditemukan bahwa harga diri memberikan pengaruh secara langsung terhadap kecenderungan gangguan makan dengan nilai $\beta= 0.354 P<0.01$. Dapat diartikan bahwa ketika seorang remaja memiliki harga diri yang tinggi maka tingkat kecenderungan gangguan makannya berkurang.

Katakunci: remaja, gangguan makan, citra tubuh, harga diri

PENDAHULUAN

Situasi saat ini banyak orang menunjukkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya khususnya pada masa dewasa awal. Hal ini dikarenakan banyaknya teman sebaya yang melakukan kekerasan verbal dalam bentuk *body shaming*. *Body shaming* bisa terjadi kepada semua orang, namun tidak dipungkiri bahwa kebanyakan yang menjadi korbannya adalah perempuan dengan rentan usia memasuki dewasa awal yaitu 18 hingga 20 tahun-an. Survey *Body Peace Resolution* yang diadakan oleh Yahoo!Health, menyatakan bahwa perempuan lebih banyak mendapatkan *body shaming* daripada pria. Survey ini dilakukan terhadap 2.000 orang dengan rentan usia 13 - 64 tahun. Hasilnya

adalah 94% remaja perempuan pernah mengalami *body shaming*, sementara remaja laki-laki hanya 64% ”dikutip dari (Arifah Farhah, 2019).

Saat ini ada beberapa universitas yang memperhatikan citra tubuh sebagai salah satu ciri-ciri tertentu terhadap mahasiswanya. Seperti Mahasiswa fakultas hukum, kedokteran, ekonomi, dan pendidikan selalu memperhatikan penampilannya. Hal ini membuat para mahasiswa selalu menjaga citra tubuh mereka, karena adanya persepsi yang membuat mereka selalu memperhatikan penampilannya sesuai dengan jurusan yang di jalani.

Body shaming sering terjadi di kalangan mahasiswa perempuan maupun laki-laki.

Seperti mengkritik tentang bentuk tubuhnya “kok lo gendutan sih, pipi lo chubby banget, kusrus banget sih gak berbentuk gitu” dan masih banyak lagi. Kritikan-kritikan tersebut menjadikan mahasiswa berpikir bahwa bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini tidak sesuai dengan standart masyarakat yang ada, kemudian mereka memutuskan untuk melakukan perilaku diet. Karna adanya keinginan untuk diterima, mereka melakukan diet secara instan seperti, meminum obat pencahar, menghitung jumlah kalori setiap melakukan makan, berolahraga berlebihan, dan berpuasa tanpa memperhatikan kapasitas tubuhnya. Hasil penelitian Apriyani (2015) menunjukkan bahwa seseorang yang terpengaruh dengan teman sebaya memiliki peluang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh 4 kali lebih besar disbanding dengan yang tidak terpengaruh oleh teman sebaya.

Seiring penggunaan media yang berkembang pesat dan media sosial (Facebook, Instagram, Twitter) telah menjadi platform yang dominan untuk pemuda pria dan wanita. Media menggambarkan bahwa kecantikan yang dapat mempengaruhi citra tubuh, perilaku makan, dan harga diri dikalangan remaja (de Casanova, 2004; Haines, et.al., 2010; Haines & Neumark-Sztainer, 2006). Harga diri yang rendah secara tidak langsung mempengaruhi ketidakpuasan tubuh dan memberikan persepsi citra tubuh negatif, yang dapat menyebabkan gangguan makan dikalangan remaja perempuan (Edward George & Franko, 2010; Xanthopoulos et.al., 2011). Gangguan makan merupakan persepsi tentang tubuh yang ideal, tubuh yang ideal memiliki bermacam variasi berdasarkan usia, tetapi ketidakpuasan citra tubuh dikalangan

remaja adalah prediktor kuat perilaku makan disfungsi seperti diet, pembersih (minum obat pencahar), dan pesta makan (Ayala et.al., 2007).

Dalam dunia nyata banyak sekali remaja yang mengalami kekerasan verbal dalam bentuk *body shaming*. Kekerasan verbal adalah fenomena sosial dengan batas-batas normatif yang berbeda-beda tergantung pada tempat, waktu, dan budaya. Kekerasan verbal yang dimaksud adalah sumpah serapah, dan penghinaan terhadap orang (Benson & Fuchs, 1999), seperti penghinaan terhadap panggilan, boikot, teriakan, pengejaran, penganiayaan, ancaman (Olweus, Limber & Mihalic, 1999). Bahkan hal tersebut terjadi dalam lingkungan keluarga, seperti orang tua yang khawatir terhadap kesehatan anak-anak mereka dan berusaha meningkatkan asupan makanan bergizi misalnya makan sayur atau bahkan membatasi anak-anak dalam asupan makanan tidak sehat misalnya makanan yang dijual dipinggir jalan. Rasa khawatir tersebut menjadi dorongan seorang ibu untuk menurunkan/menjaga kestabilan berat badan anak perempuan, hal itu dikaitkan dengan perilaku makan anak perempuan yang terkendali. Beberapa bukti mendukung bahwa peran pengasuh dini (orangtua, kakek-nenek, tempat penitipan anak) mengatakan pada anak-anak tentang membatasi asupan makanan atau menekankan mereka untuk makan (Abramovitz & Birch, 2000) menemukan bahwa perempuan yang mengingat pesan orangtua atau pengasuh terhadap pola makan yang ketat atau kritis cenderung akan menunjukkan pengalaman rasa malu yang fokus pada citra tubuh dan membuat aturan pola makan yang tidak fleksibel, hal tersebut mengakibatkan pola

makan dan perilaku diet yang tidak teratur. Kekerasan verbal dapat mengubah kepribadian seseorang, yang mempengaruhi setiap orang secara subjektif, dan akibat dari kekerasan verbal adalah seseorang mengalami stigma berat badan, ketidakmampuan belajar, latar belakang keluarga seseorang, atau orientasi seksual (Bushman & Anderson, 2015).

Citra tubuh mengekspresikan representasi emosional dan intelektual seseorang dari seseorang dibentuk oleh evaluasi kognitif dan perbandingan yang lain, hal ini sering dilakukan secara tidak sadar (Thompson & Stice, 2001), dan dipengaruhi oleh sosial budaya. Perspektif perilaku kognitif, pengalaman sebelumnya mengaktifkan skema yang didasarkan pada evaluasi diri terhadap penampilan seseorang yang mempengaruhi citra tubuh seseorang (Cash & Labarge, 1996). Motivasi dan perilaku manusia dapat dipahami melalui model regulasi emosi yang terdiri dari tiga sistem yang saling berinteraksi, yaitu: perlindungan ancaman, pencarian sumber daya, dan sistem pengaman yang menenangkan (Depue RA, 2015). Sistem ancaman difokuskan pada deteksi dan perlindungan dari ancaman, melalui perilaku (berkelahi, melarikan diri, atau diam) dan respon pertahanan emosional (kemarahan, kecemasan, atau jijik). Sistem ini bisa dipicu oleh rangsangan yang beragam, seperti serangan fisik atau interaksi sosial yang mengancam (eksternal), dan perasaan rendah diri dan rasa malu (internal).

Penampilan pada individu membentuk penilaian dari diri sendiri maupun penilaian dari orang lain. Hal yang ditakutkan pada

masa remaja adalah menjadi individu yang berbeda dari norma kemasyarakatan yang ada. Menurut Santrock (2003) harga diri adalah cara individu menilai dirinya sendiri. Dari pengertian tersebut bahwa harga diri merupakan penilaian pada dirinya baik secara fisik, emosional maupun moral, hal ini didapatkan dari kedekatan terhadap lingkungan dan juga perlakuan orang lain terhadap dirinya. Remaja dalam menilai dirinya akan mempengaruhi kebiasaan individu dalam hidupnya. Jika ketika pada masa remaja mereka menilai dirinya tidak baik, maka ia akan memiliki harga diri yang rendah.

Karena internet mudah diakses, remaja putri dapat secara konsisten terpapar dengan gambar yang menggambarkan kecantikan umum, yang menjadikan wanita muda menjadi peka terhadap pencitraan dan menjadikan itu sebagai gagasan atau cita-cita untuk mendapatkan kecantikan yang tidak realistis (William & Ricciardelli, 2014). Ketika gadis remaja membuat perbandingan yang tidak menguntungkan dengan gambar media, mereka kurang puas terhadap apa yang ada pada dirinya dan memiliki harga diri yang lebih rendah dan meningkatnya rasa ketidakpuasan terhadap dirinya (Cheney, 2010). Seseorang dengan harga diri rendah dan memiliki pandangan negatif tentang diri mereka, akan lebih cenderung mengevaluasi tubuh mereka secara negatif dan mungkin mengalami ketidakpuasan. Individu yang memiliki rasa ketidakpuasan terhadap tubuhnya beresiko tinggi mengalami gangguan makan. Pada artikel jurnal penelitian

sebelumnya yang berjudul “*Pengaruh Kesehatan Mental Orangtua dan Penanggulangan sosial-emosional pada Sikap dan Perilaku Gangguan Makan Remaja*” (Martinson, Laura E.; Esposito-Smythers, Christianne; Blalock, Dan V., 2016) menunjukkan bahwa tingkat kejadian gangguan makan yang dilaporkan secara konsisten dan signifikan lebih tinggi pada peserta wanita daripada pria. Hasil menunjukkan bahwa 61% perempuan dan 28% pria mengalami perilaku makan yang tidak teratur.

Secara khusus Kelly AC et.al., (2013) menunjukkan bahwa pasien dengan gangguan makan yang melaporkan rasa kasihan terhadap diri yang lebih rendah dan tingkat ketakutan yang lebih tinggi terhadap rasa kasihan menunjukkan gejala yang lebih parah pada awal intervensi, dan hasil yang lebih rendah dalam program 12 minggu untuk gangguan makan. Rasa malu adalah emosi yang menyakitkan, dikonseptualisasikan sebagai respon defensif yang muncul ketika seseorang berpikir bahwa orang lain melihat dan menilai diri secara negatif, lemah, tidak menarik, lebih rendah, atau cacat. Namun perasaan ini dapat diinternalisasi menuju evaluasi diri yang negatif dan perasaan tidak mampu dan inferioritas. Evaluasi negatif dan memalukan ini dapat difokuskan pada berat badan dan penampilan fisik.

Penampilan tubuh wanita menjadi objektifitas yang khusus dikalangan masyarakat, hal tersebut mengarahkan wanita untuk menetapkan standar tinggi

dan tidak realistis terhadap penampilan fisik, mereka menetapkan standar tinggi dan tidak realistis tersebut bertujuan untuk mengevaluasi diri yang negatif dan juga tingkat rasa malu terhadap tubuh mereka yang lebih tinggi (Fredickson BL & Roberts TA, 1997). Sesuai dengan penelitian sebelumnya Duarte et.al., (2015) mengatakan ketika wanita merasa tidak puas dengan citra tubuh seseorang dan merasa bahwa orang lain mengevaluasi citra tubuh mereka secara negatif, mereka dapat mengadopsi perilaku makan yang tidak teratur (aturan makan yang tidak fleksibel). Pola makan yang tidak fleksibel, yang didefinisikan sebagai kepatuhan terhadap aturan pola makan yang tidak fleksibel dan subyektif, sambil menghindari atau mengabaikan internal (kelaparan) atau eksternal (konteks sosial sebagai pihak, berkumpul bersama, dan kejadian sosial lainnya), dengan rasa kontrol ketika memenuhi aturan dan tekanan emosional ketika merasa bahwa seseorang telah gagal melakukannya (Duarte et.al., 2017). Oleh karena itu, makan yang tidak fleksibel dapat menjadi faktor kunci untuk memahami gangguan makan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat dilihat bahwa kebanyakan perempuan dan laki-laki dewasa awal merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka dan merasa kurang percaya diri, sehingga kebanyakan dari mereka melakukan perilaku diet untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan sosial mereka. Oleh karena itu peneliti ingin melihat apakah ada peran harga diri

sebagai mediator terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan yang terjadi di kalangan mahasiswa pelaku diet.

CITRA TUBUH

Perubahan fisik terkait aspek psikologis pada remaja adalah perhatian terhadap bentuk dan citra tubuh. Kecenderungan remaja awal dalam memperhatikan citra tubuh saat memasuki fase remaja mereka merasa tidak puas dengan keadaan tubuhnya dibandingkan saat memasuki masa dewasa awal (Santrock, 2003). Perempuan cenderung memiliki rasa kepuasan yang rendah terhadap citra tubuhnya dibandingkan laki-laki pada umumnya. Perempuan menganggap bahwa bentuk tubuh merupakan hal yang paling penting dari daya tarik fisik.

Santrock (2003) menyatakan bahwa citra tubuh adalah gambaran seseorang dalam menilai bentuk serta ukuran tubuhnya. Citra tubuh juga dipengaruhi oleh persepsi dari masa lampau, lingkungan sosial, dan faktor genetik. Oleh karena banyak kesalahpahaman ini, terbentuk stereotip yang secara negatif mempengaruhi pandangan seseorang. Pengalaman citra tubuh mempengaruhi persepsi penampilan pribadi dan skema tubuh (Cash, Melnyk, & Hrabosky, 2004). Namun persepsi ini dapat dilakukan berkali-kali menuju evaluasi diri yang negatif dan memunculkan perasaan tidak mampu dan inferioritas (rasa malu internal). Evaluasi negatif dan memalukan ini dapat difokuskan pada berat tubuh dan penampilan fisik.

Berfokus pada citra tubuh, rasa malu melibatkan persepsi bahwa seseorang memiliki penampilan fisik atau karakteristik (bentuk, ukuran, atau berat tubuh) yang gagal masuk ke dalam apa yang orang lain inginkan. Objektifitas tubuh yang meningkat di masyarakat, khususnya, dalam kaitannya dengan penampilan wanita, mengarahkan wanita untuk mengevaluasi diri menjadi negatif.

FAKTOR-FAKTOR CITRA TUBUH

Menurut (Cash & Pruzinsky, 2002) ada empat faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu:

- a. Gender, merupakan faktor yang memberikan pengaruh terhadap persepsi gambaran tubuh.
- b. Media dan budaya memberi pengaruh untuk pembentukan citra tubuh, karena menimbulkan pemikiran yang mempengaruhi daya tarik individu.
- c. Pengalaman hubungan masa lalu seseorang dapat berbentuk sebuah harapan, pendapat, dan komunikasi. Harapan yang dimaksud adalah individu memiliki harapan bahwa citra tubuh mereka dapat diterima dan sudah sesuai dengan apa yang diinginkan oleh lingkungan. Komunikasi yang dimaksud adalah komunikasi berupa verbal dan non verbal yang disampaikan dalam interaksi lingkungan keluarga, dan sosial.
- d. Penampilan serta perubahan pada fisik saat fase tumbuh dan kembang juga turut andil dalam pembentukan citra tubuh.

Dalam penelitian sebelumnya telah dijelaskan mengenai citra tubuh, pada umumnya yang menggunakan alat ukur *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash, dkk (2002) memiliki lima dimensi dalam pengukuran citra tubuh, yaitu 1) evaluasi penampilan, pengukuran tampilan seluruh tubuh, terkait rasa tertarik dan kepuasan. 2) orientasi penampilan, suatu bentuk perhatian individu terhadap tampilan tubuhnya serta berusaha memperbaiki penampilan diri. 3) kepuasan bagian tubuh, kepuasan terhadap spesifik tubuh individu meliputi wajah, lengan, dada, pinggul, perut, dan lain-lain secara keseluruhan. 4) kecemasan untuk menjadi gemuk, bentuk kewaspadaan individu terkait berat badan sehingga cenderung melakukan diet. 5) pengkategorian ukuran tubuh, penilaian individu terhadap berat badannya.

PANDANGAN ISLAM TENTANG CITRA TUBUH

Pada umumnya wajah dan bentuk tubuh yang dianggap sempurna oleh wanita adalah yang memiliki hidung mancung, kulit putih dan halus, badan langsing dengan tinggi yang semampai, lengan kecil, perut kecil, dan bentuk tubuh lainnya yang sempurna seperti para artis dan prajawati. Sedangkan pada pria wajah dan bentuk tubuh yang sempurna adalah yang memiliki wajah tampan, dan badan yang atletis.

Penampilan seperti ini yang diinginkan oleh setiap orang.

Sebab adanya persepsi yang terbentuk dari lingkungan seperti itu, memberikan pandangan yang negatif terhadap individu mengenai kepuasan tubuh mereka. Penilaian yang mereka terima membuat mereka stress, dan hilang rasa percaya diri. Jika hal ini terjadi terus menerus, mereka akan melakukan diet secara cepat untuk mendapatkan perhatian dari lingkungan dan mendapatkan wajah serta bentuk tubuh yang sempurna seperti persepsi yang ada di lingkungan.

Kesempurnaan atau kecantikan dan ketampanan adalah hal yang relative, karena adanya perbedaan antara individu satu dengan individu yang lain. Karna kesempurnaan hanyalah milik Allah SWT.

“ Walaupun kamu membelanjakan semua (kekayaan) yang ada di bumi, niscaya kamu tidak dapat mempersatukan hati mereka, akan tetapi Allah mempersatukan hati mereka. Sesungguhnya dia maha perkasa lagi bijaksana.” (QS Al-Anfaal: 63). Hal ini menunjukkan bahwa manusia memiliki kekurangan, dan Allah SWT yang memiliki kesempurnaan.

Allah SWT telah memberikan banyak nikmat kepada manusia, diantaranya adalah memberikan nikmat mendengar, melihat, merasakan, dan masih banyak lagi kenikmatan-kenikmatan yang

diberikan oleh Allah SWT kepada manusia hingga tidak dapat dihitung. Namun banyak dari manusia yang tidak mau bersyukur atas nikmat yang telah di berikan, hal ini telah disebutkan oleh Allah SWT

“Dan sedikit sekali diantara hamba-hambaku yang bersyukur” (QS Saba’: 13).

Banyak cara bersyukur yang dapat dilakukan oleh manusia salah satunya adalah mensyukuri wajah dan bentuk tubuh yang telah di ciptakan oleh Allah untuk hambanya. Menurut Al Jauziyah (2016) salah satu rasa syukur kepada Allah adalah manusia yang mau bersyukur atas nikmat yang Allah SWT berikan akan mendapatkan manfaat atas rasa syukurnya. Menurut Isa (2005) mengatakan bahwa salah satu cara bersyukur adalah dengan menggunakan hati. Syukur dengan hati adalah mengukur bahwa semua nikmat yang diberikan adalah dari Allah SWT. Dalam penelitian Sari (2007) didapatkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif dan signifikan antara rasa syukur terhadap kepuasan citra tubuh. Artinya semakin seseorang bersyukur atas yang diberikan oleh Allah SWT maka rasa kepuasan terhadap citra tubuhnya semakin meningkat.

GANGGUAN MAKAN

Gangguan makan dapat mempengaruhi gizi seseorang yang di sebabkan oleh pola makan yang tidak beraturan untuk mendapatkan bentuk

tubuh yang di inginkan. Kartz (2014) menyatakan bahwa gangguan makan berupa susunan yang luas, terkait dengan gejala gangguan makan subklinis, berupa: diet yang tidak sehat, makan secara berlebihan, penyimpangan kesenangan makan, tingkah laku individu dalam menyikapi bentuk, berat, dan citra tubuh. Davison (2014) menyatakan bahwa gangguan makan memiliki tiga gambaran secara klinis yaitu, anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebih.

Anorexia Nervosa

Davidson, dkk (2014) menyatakan bahwa gangguan makan melalui tiga karaktere anoreksia nervosa, yaitu: penderita *anoreksia nervosa* umumnya memiliki berat badan kurang dari 85% dari berat badan normal, memiliki ketakutan yang berlebih bila berat badannya bertambah, memiliki pandangan yang menyimpang tentang bentuk tubuh khususnya daerah perut, paha, dan pantat.

a. Kriteria DSM-IV-TR *Anoreksia nervosa*

Davison, dkk (2014) menyatakan untuk mendirikan diagnosa *anoreksia nervosa* yaitu keadaan dimana individu tidak dapat menerima bentuk dan berat badan secara normal, memiliki ketakutan yang berlebih untuk menjadi gemuk meskipun berat badannya sangat kurang, mengalami gangguan citra tubuh, terjadi amenoria pada perempuan yang sudah menstruasi.

b. Subtipe *Anoreksia Nervosa*

Davison dkk, (2014) menyatakan terdapat dua tipe *anoreksia nervosa*. Tipe terbatas, turun berat badan di dapat penderita dengan membatasi pola makan. Sedangkan untuk tipe makanan berlebihan-pengurasan penderita bersifat psikopatologis dengan menunjukkan gangguan kepribadian, perilaku impulsif, mencuri, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, menarik diri dari lingkungan sosial, dan upaya bunuh diri.

c. Simptom *Anoreksia nervosa*

Menurut PPDGJ III F50.0 *Anoreksia nervosa* ditandai dengan penurunan berat badan yang disengaja yang dimulai dan/atau dipertahankan oleh penderita. *Anoreksia nervosa* memiliki symptom khas yaitu, individu mempertahankan 15% berat badannya dari yang seharusnya, menghindari makanan berlemak, menggunakan obat pencahar, olahraga berlebihan, memakai obat penahan nafsu makan, memiliki ketakutan yang berlebih terhadap kegemukan, terjadi amenore pada wanita menstruasi dan kehilangan minat dan potensi seksual pada pria.

Bulimia Nervosa

Menurut Santrock (2003), menyatakan bahwa *bulimia nervosa* adalah gangguan terkait makan yang terjadi sebanding dengan pola makan

yang berlebih dan kemudian di muntahkan kembali.

a. Kriteria *Bulimia nervosa* menurut DSM-IV-TR

Davidson et.al. (2004) menyatakan bahwa kriteria pada gangguan ini meliputi makan secara berlebih dan berkala, memuntahkan makanan untuk menjaga bentuk badan. Gejala tersebut terjadi sekurangnya dua kali dalam satu minggu selama kurang dari tiga bulan, sehingga memunculkan penilaian terhadap diri penderita.

b. Subtipe *Bulimia nervosa*

Sama seperti *Anoreksia nervosa*, Davison, dkk (2014) membedakan dua subtype *Bulimia nervosa* yaitu, tipe pengurasan dan non-pengurasan. Tipe pengurasan adalah penderita melakukan perilaku kompensatori seperti memuntahkan makanan secara sengaja dengan/atau menggunakan obat pencahar. Dalam tipe non-pengurasan perilaku kompensatori yang dilakukan penderita adalah olahraga secara berlebihan dan melakukan puasa tanpa memperhatikan kapasitas tubuh.

c. Gejala pada *Bulimia nervosa*

Menurut PPDGJ III F50.2 *Bulimia nervosa* ditandai dengan individu memakan makanan secara berlebihan dalam jumlah yang besar dalam waktu yang singkat, memuntahkan makanannya kembali secara sengaja, menggunakan obat pencahar secara berlebihan, memakai obat penekan nafsu makan, jika terjadi pada penderita diabetes ia akan

mengabaikan pengobatan insulin, memiliki ketakutan terhadap kegemukan.

HARGA DIRI

Harga diri adalah penilaian atau pandangan terhadap diri sehingga percaya bahwa ia mampu, berhasil, dan berharga. Menurut Santrock (2003) harga diri adalah evaluasi secara menyeluruh terhadap diri seseorang. Pada masa kanak-kanak, laki-laki maupun perempuan memiliki harga diri yang tinggi, namun pada saat memasuki usia remaja terjadi penurunan harga diri pada anak perempuan dibandingkan anak laki-laki, salah satu alasan terjadinya penurunan harga diri pada anak perempuan yaitu, citra tubuh yang negatif. Ketika memasuki usia remaja atau masa pubertas anak perempuan memiliki minat yang lebih besar didalam lingkungan sosialnya.

Rosernberg (1965) menyatakan bahwa harga diri adalah penilaian negatif maupun positif terhadap diri individu. Secara keseluruhan harga diri adalah sikap baik positif maupun negatif terhadap individu. Dimensi yang terkait dengan harga diri adalah kemampuan akademik, sosial, tampilan diri. Harga diri kolektif adlaah penilaian keberhasilan suatu kelompok.

Harga diri merupakan salah satu faktor yang penting untuk membentuk konsep diri dan berdampak pada sikap seseorang. Rosernberg (1965) membagi dua hal pengaruh pembentuk harga diri yaitu *reflected appraisal* dan *social comparison*. Rendahnya harga diri

seseorang dapat menyebabkan gejala depresi. Tingginya harga diri menandakan individu yang positif dan memiliki sikap yang baik. Individu dengan harga diri yang tinggi memiliki kemampuan dalam mengatasi tekanan suatu masalah.

FAKTOR-FAKTOR HARGA DIRI

Burn (1979) mengatakan harga diri dibentuk melalui dua cara psikologis, yaitu evaluasi diri dan keberhargaan diri. Evaluasi diri memiliki tiga faktor utama perbandingan gambaran diri yang diinginkan dan gambaran diri saat ini, dan faktor penilaian dari lingkungan sosial terdekat.

a. Self Image-Self Ideal

Self image adalah kondisi dari gambaran keadaan diri saat ini. Sedangkan *self ideal* adalah kondisi dari gambaran keadaan diri yang diinginkan. Remaja membandingkan keduanya dan bila terjadi kesenjangan maka akan memunculkan harga diri yang rendah dan terkait dengan kepuasan diri.

b. Society's Judgement – Self

Society's Judgement adalah penilaian diri dari lingkungan sekitar individu yang di tentukan oleh keyakinan remaja.

c. Self Evaluation

Penilaian diri terkait sukses atau gagal nya individu terhadap gambaran diri remaja.

Hasil dari *self evaluation* remaja akan memunculkan rasa di hargai (*self worth*)

sehingga remaja dapat mengembangkan harga dirinya.

PANDANGAN ISLAM TENTANG HARGA DIRI

Harga diri dalam Bahasa arab adalah “Izzah”. Islam mengajarkan kepada umatnya dalam menjalani kehidupan agar mendapatkan martabat yang tinggi (Suprayogo, 2014). Al-Qur’an juga menggambarkan bahwa setiap manusia memiliki kesempatan untuk menilai terhadap dirinya sendiri sebelum hari kebangkitan. Seperti yang sudah tertulis dalam Al-Qur’an surat Al-Israa’ ayat 14:

قرا كتبك كفى بنفسك اليوم عليك حسبا

“*Bacalah kitabmu, cukuplah kamu sendiri pada waktu ini sebagai penghisab terhadapmu*” (Departemen Agama RI, 2007; 283).

Saat ini banyak orang yang melakukan evaluasi terhadap kualitas dirinya sesuai dengan lingkungannya. Aspek evaluasi ini adalah bagian dari konsep diri yang dimiliki seseorang yaitu harga diri. Al-Qur’an menjelaskan bahwa harga diri yang memiliki kualitas tinggi adalah seorang mukmin yang bertaqwa kepada Allah SWT.

Dalam islam disebutkan bahwa tingginya keimanan menunjukkan tingginya derajat manusia, sebagaimana dalam Al-Qur’an surat Al Imran ayat 139:

ولا تهنأ ولا تحزنأ وأنتم الأعلون ان كنتم مؤمنين

“Janganlah kamu bersikap lemah, dan janganlah (pula) kamu bersedih hati.

Padahal kamulah orang-orang yang paling tinggi (derajatnya) jika kamu orang-orang yang beriman.” (Departemen Agama RI, 2007; 139).

Menurut ayat di atas islam mengajarkan agar umatnya tidak merasa rendah diri dari orang lain, tetapi juga tidak boleh merasa lebih tinggi dari orang lain. Dimata Allah SWT orang yang memiliki harga diri tinggi adalah orang yang bertakwa yaitu, orang-orang yang menjalankan kebaikan atau perintahNya dan menjauhi laranganNya.

Individu yang memiliki harga diri yang tinggi secara mendasar adalah yang puas terhadap dirinya sendiri. Memahami kekuatan yang ada dalam diri mereka, dan mengetahui kelemahan yang ada dalam diri mereka, kemudian berusaha untuk mengatasinya, dan secara umum memandang positif terhadap karakteristik dan kompetensi yang dapat mereka tunjukkan (Purwakania, 2006; 188).

HIPOTESA

H_{A1} : Citra tubuh memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan gangguan makan

H_{A2} : Harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan gangguan makan

H_{A3} : Harga diri mempunyai peran yang signifikan terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan.

METODE PENELITIAN

Partisipan Penelitian

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 132 mahasiswa/I pelaku diet yang berdomisili di Jakarta Pusat. Kriteria sampel ini adalah dewasa awal dengan rentang usia 18-24 tahun. Pengambilan sampel menggunakan purposive accidental sampling yaitu sampel yang diambil berdasarkan kriteria tertentu tetapi sampel diperoleh secara kebetulan ditemukan. Responden yang mengembalikan kuisioner adalah responden yang mengalami perilaku diet.

Instrumen Penelitian

Citra Tubuh

Body Self Relation Questionner-Appearance Scale adalah alat ukur yang dikemukakan oleh Cash (2002) yang memiliki lima dimensi Evaluasi penampilan, Orientasi penampilan, Kepuasan terhadap bagian tubuh, Kecemasan menjadi gemuk, Pengkategorian ukuran tubuh, kemudian di adaptasi oleh peneliti menjadi 32 item. Koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0.751.

Gangguan Makan

Eating Disorder Test-26 yang dirancang oleh Garner & Garnfikel (1982), yang memiliki aspek perilaku diet, bulimia dan arti makanan, dan kontrol oral. Alat ukur ini kemudian di adaptasi oleh peneliti menjadi 29 item. Koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0.729.

Harga Diri

Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang di kembangkan oleh Morris (1965)

kemudian di adaptasi oleh Azwar dengan versi bahasa Indonesia yang memiliki korelasi item total yang berada antara 0,415 sampai 0,703 lalu di adaptasi kembali oleh peneliti menjadi 18 item. Koefisien *Alpha Cronbach's* sebesar 0.742.

Analisa Data

Teknik analisa data yang digunakan adalah *Mediation*. Mediasi adalah teknik dengan cara mencari hubungan tidak langsung antara variabel satu dengan variabel lain dengan memperhatikan variabel lainnya yang menjadi penghubung keduanya. Baron dan Kenny (1986) menyatakan bahwa suatu variabel disebut mediator jika variabel tersebut ikut mempengaruhi hubungan antara variabel prediktor (independen) dan kriteria (dependen). Peneliti ingin melihat peran mediator harga diri terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan di kalangan mahasiswa pelaku diet dengan menggunakan Regression Procces by Andrew dengan bantuan SPSS 22.0.

HASIL UJI HIPOTESA

Uji hipotesa adalah metode pengambilan keputusan berdasarkan analisa data, baik secara terkontrol maupun tidak terkontrol yaitu melalui observasi. Dalam penelitian ini peneliti mengambil keputusan berdasarkan hasil analisa data output *Statistical Package for the Social Sciences 22.0 (SPSS 22.0)*.

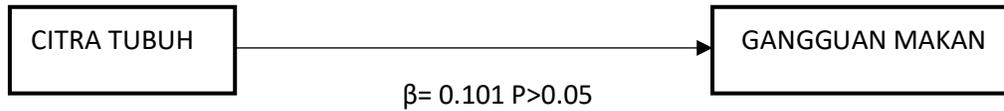
Tabel 4.4.1 Peran Mediasi Harga Diri Terhadap Citra Tubuh dan Kecenderungan Gangguan Makan dikalangan

Mahasiswa Pelaku Diet

Body Image				
Langkah 1	β	t hitung	signifikan	Ket.
Pengaruh citra tubuh (X) terhadap harga diri (M)	0.305	4.409	P= 0.000<0.001	Positif, signifikan
Gangguan makan				
Langkah 2	β	t hitung	signifikan	Ket.
Pengaruh citra tubuh (X) terhadap Gangguan makan (Y)	0.101	1.407	P= 0.161>0.05	Positif, tidak signifikan
Gangguan makan				
Langkah 3	β	t hitung	signifikan	Ket.
Pengaruh citra tubuh (X) dan harga diri terhadap Gangguan makan				
Harga diri	0.354	4.132	P= 0.000<0.001	Positif, signifikan
Citra tubuh	-0.007	-0.099	P= 0.921>0.05	Negatif, tidak signifikan

Sumber: data diolah

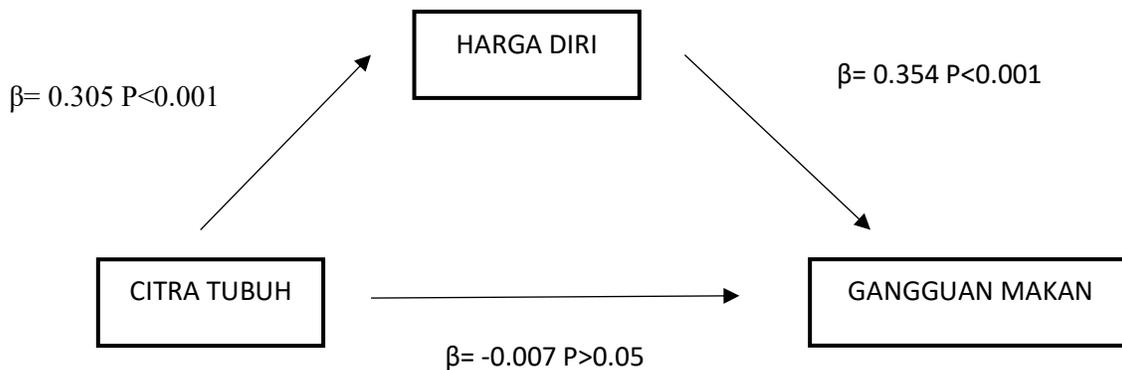
Untuk menguji signifikansi dari hubungan tidak langsung citra tubuh terhadap gangguan makan yang dimediasi oleh harga diri digunakan Uji Sobel ($Z= 2.974$ dan Sig. 0.002)



Gambar 1. Analisa tanpa mediasi

Berdasarkan hasil analisa *Statistical Package for the Social Sciences 22.0* (SPSS 22.0) dapat dilihat bahwa nilai koefisien citra tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan secara langsung adalah $\beta = 0.101$ $P > 0.05$ yang artinya adalah citra tubuh memberikan pengaruh positif secara

langsung terhadap kecenderungan gangguan makan namun tidak signifikan (Gambar 1). Ketika seorang remaja memiliki citra tubuh yang baik maka remaja memiliki potensi untuk mengalami kecenderungan gangguan makan atau pola diet yang tidak fleksibel meskipun tidak signifikan.



Gambar 2. Analisa melalui jalur mediasi

Gambar 2 adalah pengaruh citra tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan secara tidak langsung atau melalui jalur mediasi yaitu harga diri. Pada gambar 2 terdapat tiga jalur, jalur a yaitu pengaruh citra tubuh terhadap harga diri secara langsung, jalur b adalah pengaruh harga diri terhadap gangguan makan secara langsung, dan jalur c' adalah peran mediator harga diri terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan

makan. Dapat dilihat pada jalur a bahwa citra tubuh memberikan pengaruh positif secara langsung dan signifikan terhadap harga diri dengan nilai koefisien $\beta = 0.305$ $P < 0.001$ hal ini menunjukkan ketika remaja memiliki persepsi citra tubuh yang positif, remaja akan memiliki harga diri yang tinggi pula. Pada jalur b peneliti dapat melihat pengaruh langsung harga diri terhadap kecenderungan gangguan makan dengan nilai koefisien $\beta =$

0.354 $P < 0.001$ yang artinya bahwa harga diri memberikan pengaruh positif yang signifikan secara langsung terhadap kecenderungan gangguan makan. Ketika remaja memiliki harga diri yang rendah maka remaja memiliki potensi kecenderungan gangguan makan atau melakukan pola diet yang tidak fleksibel secara signifikan. Pada jalur c' melihat pengaruh dan signifikansi body image terhadap gangguan makan yang di mediasi oleh harga diri. Pada langkah ini dapat dilihat bahwa harga diri tidak memberikan pengaruh positif terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan tetapi tidak signifikan, karena memiliki nilai koefisien $\beta = -0.007$ $P > 0.05$. Namun, harga diri memberikan peran mediasi secara parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan, hal ini dapat dilihat bahwa adanya penurunan nilai koefisien β antara pengaruh citra tubuh dengan kecenderungan gangguan makan secara langsung dan melalui jalur mediasi. Nilai koefisien β menurun dari 0.101 menjadi -0.007.

Hal ini dapat dilihat juga melalui Uji Sobel. Untuk menguji besarnya signifikansi pengaruh secara tidak langsung antara citra tubuh terhadap kecenderungan gangguan makan yang di mediasi oleh harga diri. Berdasarkan hasil Uji Sobel bahwa harga diri memberikan peran mediasi parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dengan nilai koefisien $Z = 2.974$ $P < 0.01$.

DISKUSI

Di dalam penelitian Oliviera, Simoes, & Ferreira (2019) memfokuskan penelitian pada hubungan antara pola makan dari pengasuh awal (tekanan untuk makan)

dengan gangguan makan yang dimediasi oleh rasa malu pada tubuh dan pola makan yang tidak fleksibel, hasil penelitian menunjukkan bahwa rasa malu pada tubuh dan pola makan yang tidak fleksibel memberikan efek mediasi terhadap pola makan dari pengasuh awal (tekanan untuk makan). Dalam penelitian ini peneliti memfokuskan harga diri sebagai mediasi terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan kalangan mahasiswa pelaku diet. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa harga diri sebagai mediator tidak memberikan peran positif terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dan tidak signifikan. Tetapi apabila melihat penurunan nilai koefisien β , harga diri memberikan peran mediasi secara parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan. Hal ini dapat dibuktikan dengan Uji Sobel yang menunjukkan nilai koefisien $Z = 2.974$ $P < 0.01$.

Dalam penelitian ini ditemukan bahwa citra tubuh memberikan pengaruh positif secara langsung terhadap kecenderungan gangguan makan tetapi tidak signifikan. Artinya adalah seseorang yang memiliki citra tubuh positif dapat mengalami kecenderungan gangguan makan. Hal ini menunjukkan bahwa hasil penelitian ini tidak sejalan dengan hasil penelitian Siregar (2018) yang mengatakan bahwa seseorang yang memiliki citra tubuh negatif maka kemungkinan akan mengalami gangguan makan. Dalam penelitian ini juga ditemukan hubungan langsung antara citra tubuh terhadap harga diri adalah positif dan signifikan. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin seseorang merasa puas dengan citra tubuhnya maka akan semakin tinggi harga

dirinya. Sesuai dengan Tamannaefar & Mansourinik (2012) menyatakan bahwa individu dengan citra tubuh yang positif maka akan lebih menyukai penampilan fisiknya dibandingkan dengan individu yang memiliki citra tubuh negative.

Peristiwa kurang puasnya remaja terhadap tubuhnya banyak terjadi akhir-akhir ini, hal itu mengarahkan remaja kepada salah satu indikator kecenderungan gangguan makan yaitu pola makan yang tidak fleksibel. Pola makan yang tidak fleksibel adalah ketika seseorang mengabaikan aturan makan, menahan rasa lapar, dan menghindari makanan (Duarte, et.al., 2017). Dengan demikian hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang lebih baik tentang pengaruh citra tubuh terhadap Ggangguan makan yang di mediasi oleh harga diri. Oleh karena itu penelitian ini dapat menawarkan wawasan penting untuk penelitian masa depan dan untuk pengembangan program intervensi.

KESIMPULAN

Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah peneliti ingin mengetahui peran mediator harga diri terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dikalangan mahasiswa. Responden dalam penelitian ini berjumlah 132 responden yang menempuh pendidikan di Universitas Jakarta untuk mewakili sampel dalam penelitian ini. Hasil dari penelitian ini adalah body image memberikan pengaruh positif terhadap harga diri secara signifikan, dengan nilai $\beta = 0.305$ pada taraf signifikan $P < 0.001$. Kemudian citra tubuh memberikan pengaruh positif terhadap kecenderungan makan dengan tidak signifikan, dengan nilai $\beta = 0.101$ pada taraf

signifikan $P > 0.005$. Kemudian melihat peran mediator harga diri terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan didapatkan hasil harga diri memberikan efek mediasi parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dapat dilihat bahwa adanya penurunan nilai β dari 0.101 menjadi -0.007 tetapi dengan tidak signifikan karena $P > 0.05$. Dapat diartikan bahwa harga diri sebagai mediator tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan. Berdasarkan Uji Sobel menunjukkan bahwa harga diri memberikan mediasi secara parsial terhadap citra tubuh dan kecenderungan gangguan makan dikalangan mahasiswa pelaku diet secara signifikan, dengan nilai $Z = 2.974$ dan $P = 0.002 < 0.01$. Hal ini mengarahkan peneliti untuk menerima H_a dan menolak H_0 .

SARAN

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan mampu memperhatikan faktor-faktor dari citra tubuh dan juga kecenderungan gangguan makan pada dewasa awal. Dan menggunakan mediator lain agar hasil yang didapatkan lebih baik dan akurat.
- b. Penelitian selanjutnya juga diharapkan menggunakan jumlah sampel yang lebih banyak, sehingga diharapkan data yang di dapatkan lebih baik dan akurat. Juga memperhatikan gender, dan kriteria responden yang lebih spesifik.
- c. Saran praktis dalam penelitian ini adalah mengharapakan teman-teman mahasiswa memberikan energy positif seperti, tidak mengkritik citra tubuh secara berlebihan. Dan mahasiswa memiliki citra tubuh yang positif

sehingga tidak mengkritik bentuk atau ukuran tubuh orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Buku

Burns R.B., 1979. Konsep diri: Teori, pengukuran, perkembangan dan perilaku ; Alih Bahasa, Eddy. Jakarta: Arcan, 1993

Cash, T.F., Pruzinsky, T. 2002. Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice. New York: The Guildford Press.

Davison, Gerald C., John M.N, dan Ann, M.K. 2014. Psikologi Abnormal. Alih bahasa: Noermalasari. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Purwakania Hasan, Aliah B. 2006. *Psikologi Perkembangan Islam: Menyingkap Rentang Kehidupan Manusia Dari Pra Kelahiran Hingga Pasca Kematian*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada

Santrock, John W. 2003. Adolescence Perkembangan Remaja. Edisi keenam Alih Bahasa, Shinto B; Sherly Saragih. Jakarta: Erlangga

Sugiyono. 2015. Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta

Jurnal

Abramovitz, B.A., Birch, MS. L. L. (2000). Five year old girls' ideas about dieting are predicted by their mothers' dieting. *Journal of the America Dietetic Association*

Ayala, G. X., Mickens, L., Galindo, P., & Elder, J. P. (2007). Acculturation and body image perception among Latino youth. *Ethnicity & Health, 12*, 21-41.

doi:10.1080/13557850600824294

Baron, R.M. & Kenny, D.A. 1986. The Moderator-Mediator Variable Distinction in Social Psychological Research: Conceptual, Strategic, and Statistical Considerations. *Journal of personality and Social Psychology, 51* (6), 1173-1182

Benson, B. A., & Fuchs., C. (1999). Anger-arousing situations and coping responses of aggressive adults with intellectual disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability, 24*, 207-214. doi:10.1080/13668259900033991

Bushman, B., & Anderson, C. (2015). Understanding causality in the effects of media violence. *American Behavioral Scientist, 59*, 1807-1821. doi:10.1177/0002764215596554

Cash, T. F., & Labarge, A. S. (1996). Development of the appearance schemas inventory: A new cognitive body-image assessment. *Cognitive Therapy and Research, 20*(1), 37-50.

Cash, T. F., Melnyk, S. E., & Hrabosky, J. I. (2004). The assessment of body image investment: An extensive revision of the appearance schemas inventory. *International Journal of*

- Eating Disorders, 35, 305–316.
doi:10.1002/eat.10264
- Cheney, A. (2010). “Most girls want to be skinny”: Body (dis)satisfaction among ethnically diverse women. *Qualitative Health Research*, 21, 1347-1359.
doi:10.1177/1049732310392592
- de Casanova, E. M. (2004). “No ugly women”: Concepts of race and beauty among adolescent women in Ecuador. *Gender & Society*, 18, 287-308.
doi:10.1177/0891243204263351
- Departemen Agama RI. 2007. *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Surakarta: Media Insani.
- Depue RA, Morrone-Strupinsky JV (2005) A neurobehavioral model of affiliative bonding: implications for conceptualizing a human trait of affiliation. *Behav Brain Sci* 28(3):313–395.
https://doi.org/10.1017/S0140_525X050000_63
- Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., Ferreira, C., & Batista, D. (2015). Body image as a source of shame: A new measure for the assessment of the multifaceted nature of body image. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 22 (6), 656–666. doi:10.1002/cpp.1925
- Duarte, C., Ferreira, C., Pinto-Gouveia, J., Trindade, I., & Martinho, A. (2017). What makes dietary restraint problematic? Development and validation of the Inflexible Eating Questionnaire. *Appetite*, 114, 146–154.
doi:10.1016/j.appet.2017.03.034
- Duarte, C., Ferreira, C., Trindade, I. A., & Pinto-Gouveia, J. (2015). Normative body dissatisfaction and eating psychopathology in teenage girls: The impact of inflexible eating rules. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 21 (1), 41–48.
doi:10.1007/s40519-015-0212-1
- Edwards George, J. B., & Franko, D. L. (2010). Cultural issues in eating pathology and body image among children and adolescents. *Journal of Pediatric Psychology*, 35, 231-242.
doi:10.1093/jpepsy/jsp06
- Fredrickson BL, Roberts TA (1997) Objectification theory: toward understanding women's live experiences and mental health risks. *Psychol Women Q* 21(March):173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Fichter, M.M., & Noegel, R. (1990). Concordance for bulimia nervosa in twins. *International Journal of Eating Disorders*, 9, 425-436.
- Garner, D et.al. 1982. The Eating Attitude Test: Psychometric Features and Clinical Correkates. *Great Britain : Psychology Medical*, 21, 871-878
- Gilbert, N., & Meyer, C. (2005). *Fear of negative evaluation and the development of eating psychopathology: A longitudinal study among nonclinical women*.

- International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 307–312. doi:10.1002/eat.20105
- Haines, J., & Neumark-Sztainer, D. (2006). Prevention of obesity and eating disorders: A consideration of shared risk factors. *Health Education Research*, 21, 770-782. doi:10.1093/her/cyl094
- Haines, J., Kleinman, K. P., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., & Bryn Austin, S. (2010). Examination of shared risk and protective factors for overweight and disordered eating among adolescents. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164, 336-343. doi:10.1001/archpediatrics.2010.19
- Kartz, B. (2014). Gender and disordered eating of adolescents in Israel. *The Israel Journal of Psychiatry and Related Sciences*, 5(2), 137–144.
- Kelly AC, Carter JC, Zuroff DC, Borairi S (2013) Self-compassion and fear of self-compassion interact to predict response to eating disorders treatment: a preliminary investigation. *Psychother Res* 23(3):252–264. <https://doi.org/10.1080/10503307.2012.717310>
- Klump, McGue, & Iacono (2000). Age Differences in genetic and environmental influences on eating attitudes and behaviors in preadolescent and adolescent female twins. Department of psychology, University of Minnesota.
- Martinson, L.E., Smythers, C.E., Blalock, v., 20016. The effects of parental mental health and social-emotional coping on adolescent eating disorder attitudes and behaviors. *Journal of Adolescence*.
- Olweus, D., Limber, S., & Mihalic, S. F. (1999). Blueprints for violence prevention. Book nine, bullying prevention program. Boulder, CO: Center for the Study and Prevention of Violence.
- Oliveira, S., Simoes, J.M., & Ferreira, C., (2019). Early parental eating messages and disordered eating: the role of body shame and flexible eating. *The Journal of Psychology*
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Siregar, R.U.P. 2018. *Hubungan Citra Tubuh Dengan Gangguan Makan Pada Remaja Putri Masa Pubertas*. Universitas Airlangga. Surabaya
- 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.
- Williams, R. J., & Ricciardelli, L. A. (2014). Social media and body image concerns: Further considerations and broader perspectives. *Sex Roles*, 71, 389-392. doi:10.1007/s11199-014-0429-x

Xanthopoulos, M. S., Borradaile, K. E., Hayes, S., Sherman, S., Vander Veur, S., Grundy, K. M., Foster, G. D. (2011). The impact of weight, sex, and race/ethnicity on body dissatisfaction among urban children. *Body Image*, 8, 385-389.

[dan-rasa-malu.html](#) (diakses tanggal 27 November 2020)

Web

Arifah, Farhah. 2019. Body Shaming Fenomena Yang Sering Dianggap Sepele. <https://www.kompasiana.com/arifah-farhah/5de13640097f3605fc7c6de2/body-shaming-fenomena-yang-sering-dianggap-sepele> (diakses tanggal 3 Juli 2020)

Suprayogo, Imam., 2014. Harga Diri Dan Rasa Malu. <https://www.uin-malang.ac.id/r/140601/harga-diri->