

KEPERCAYAAN DIRI PADA WANITA DEWASA AWAL PENDERITA BINGE EATING

Labibah E. Rukmana

Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma
Jl. Margonda Raya no. 100, Depok 16424, Jawa Barat
labibahrukmana31@student.gunadarma.ac.id

Abstrak

Pada umumnya setiap wanita terus menerus mengevaluasi diri sendiri dan membandingkan diri sendiri dengan orang lain. Individu yang memiliki berat badan berlebih dapat menyebabkan individu merasa rendah diri dalam hal bersosialisasi dengan orang lain di lingkungan sekitar individu tersebut. Oleh karena itu individu khususnya wanita, menganggap penampilan merupakan suatu hal yang sangat penting. Wanita yang memiliki kelebihan berat badan salah satunya dapat disebabkan oleh pola makan yang berlebihan. Jika pola makan yang berlebihan tidak ditangani dengan baik, maka dapat menyebabkan gangguan pola makan dan sebagian besar penderita gangguan makan adalah wanita. Binge-eating disorder merupakan perilaku makan berlebihan tanpa usaha mengeluarkan kembali apa yang sudah dikonsumsi. Episode makan berlebihan yang berulang, seperti binge eating terjadi dengan cepat, makan hingga perut terasa terlalu penuh, makan dalam jumlah besar walaupun tidak merasa lapar, makan sendirian karena merasa malu dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, depresi, merasa bersalah selepas makan dan mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran kepercayaan diri dan faktor-faktor yang menyebabkan kepercayaan diri yang ada pada wanita dalam usia dewasa awal penderita binge eating. Penelitian ini menggunakan salah satu bentuk metode kualitatif yaitu studi kasus, yang menggunakan wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah satu orang wanita yang merupakan penderita binge eating dan satu significant other. Hasilnya menunjukkan bahwa subjek merasa kurang memiliki kepercayaan diri dan subjek memiliki rasa minder karena subjek menderita binge eating.

Kata Kunci: Kepercayaan Diri, Penderita Binge Eating, dan Wanita Dewasa Awal

SELF-CONFIDENCE IN EARLY ADULTHOOD FEMALE BINGE EATING PATIENTS

Abstract

In general, every woman continually evaluates oneself and compares oneself with others. Individuals who have excess weight can cause individuals to feel inferior in terms of socializing with others in the environment around the individual. Therefore the individual, especially women, think appearance is a very important thing. Women who are overweight one of them can be caused by an excessive diet. If an excessive diet is not handled properly, it can cause eating disorders and most people with eating disorders are women. Binge-eating disorder is an excessive eating behavior without the effort of re-issuing what has been

consumed. Excessive episodes of overeating, such as binge eating occur rapidly, eating until the stomach feels too full, eating in large quantities while not feeling hungry, eating alone because of being embarrassed by the amount of food they eat, depression, feeling guilty after eating and having confidence The low one. This study aims to see a picture of confidence and the factors that cause confidence that exist in women in early adulthood binge eating. This research uses one form of qualitative method that is case study, which uses interview and observation. Subjects in this study amounted to one woman who is a binge eating and one significant other. The results show that the subject feels lack of confidence and the subject has a sense of inferiority because the subject suffers from binge eating.

Keywords : *Self Confidence, Binge Eating Patients, and Early Adult Women.*

PENDAHULUAN

Pada dasarnya setiap wanita menganggap bahwa memiliki berat badan berlebihan menyebabkan mereka merasa rendah diri, baik dalam hal bersosialisasi dengan lawan jenis maupun dengan teman-teman dilingkungannya khawatir akan diremehkan karena memiliki kelebihan berat badan. Selain itu mereka juga beranggapan memiliki bentuk badan yang langsing akan lebih memudahkan mereka untuk melakukan aktivitasnya dan dapat menambah kepercayaan diri mereka. Beberapa dari mereka melakukan usaha agar tubuh menjadi langsing seperti melakukan olahraga rutin dan mengurangi makan (diet). Namun ada juga beberapa yang menyatakan bahwa mereka merasa nyaman dengan kondisi badan mereka dan sama sekali tidak berfikir untuk menurunkan berat badan. Kelebihan berat badan disebabkan karena pola makan yang berlebihan dan asupan nutrisi yang tidak seimbang pada tubuh.

Masyarakat Indonesia pada umumnya hanya mengetahui beberapa faktor umum penyebab kelebihan berat badan dan kurang mengenali pola makan yang dapat menyebabkan kelebihan berat badan yaitu *binge eating disorder*. *Binge eating disorder* ditandai dengan lepas kontrol makan minimal sekali seminggu dan merasa bersalah, serta disertai dengan makan

sampai kekenyangan sekali, makan banyak meski tidak lapar, makan dengan sangat cepat, seringkali disertai rasa malu atau stres dengan pola makan tersebut (Rooslain, 2013).

Menurut Kristeller sebagian besar penderita gangguan makan adalah wanita. Diagnosis gangguan makan meliputi anoreksia nervosa, bulimia dan gangguan makan berlebihan (*binge-eating*) serta diagnosis lain yang tidak termasuk ketiga golongan tersebut (Kristeller & Wolever, 2011). Gangguan makan memiliki ciri kebiasaan pola makan yang salah, kesalahan dalam manajemen berat badan dan gangguan perilaku serta persepsi sudut pandang berat badan dan bentuk tubuh.

Gambaran umum penderita anoreksia nervosa adalah melakukan diet ketat karena memiliki ketakutan berlebihan terhadap kelebihan berat badan. Sedangkan bulimia nervosa memiliki ciri makan berlebihan diikuti pengeluaran makanan dengan berbagai cara secara periodik, yang mungkin saja tidak secara langsung berhubungan dengan masalah berat badan, tetapi penderita merasakan sensasi menyenangkan dengan mengeluarkan kembali makanan yang telah dimakan dengan berbagai cara. Penampakan penderita bulimia nervosa tidak sekurus anoreksia nervosa, bahkan beberapa penderita pernah mengalami

anoreksia nervosa sebelumnya. *Binge-eating disorder* merupakan perilaku makan berlebihan tanpa usaha mengeluarkan kembali apa yang sudah dikonsumsi. Episode makan berlebihan yang berulang, seperti *binge eating* terjadi dengan cepat, makan hingga perut terasa terlalu penuh, makan sejumlah besar makanan walaupun tidak merasa lapar, makan sendirian karena merasa malu dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, depresi, merasa bersalah selepas makan dan mempunyai kepercayaan diri yang rendah. Penderita merasa tertekan terhadap perbuatan makan yang berlebihan. Perilaku makan tersebut berlaku sekurang-kurangnya 2 hari/minggu selama 6 bulan. Perilaku makan tersebut tidak diikuti dengan usaha untuk memuntahkan kembali makanan yang telah masuk ke dalam tubuhnya. Ternyata mengkonsumsi makanan dalam jumlah besar hanya untuk menyenangkan perasaan dan pikiran sesaat saja, setelah itu penderita *binge-eating* akan merasa bersalah setelahnya (Schulherr, 2008).

Pada umumnya, penderita eating disorders adalah orang-orang yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, perasaan tidak berdaya, dan perasaan tidak sebanding dengan orang lain. Mereka menggunakan makanan dan diet sebagai cara untuk mengatasi masalah-masalah dalam hidup mereka. Banyak dari mereka berpikir bahwa makanan adalah sumber kenyamanan atau penghilang stress sementara penurunan berat badan dianggap sebagai cara agar diterima oleh teman-teman dan keluarga (Rooslain, 2013).

Kay. J juga menyatakan kejadian - kejadian maupun keadaan tertentu dalam kehidupan seseorang dapat juga menjadi faktor pendukung rendahnya kepercayaan diri pada penderita *binge eating* tersebut (Kay & Tasman, 2006). Kejadian-kejadian ini dapat berupa penghinaan terhadap bentuk tubuh, celaan secara verbal yang di-

dapat dari lingkungan sekitar, orang tua yang terlalu mengkhawatirkan berat tubuh anaknya, ataupun hidup dalam masyarakat dan budaya dimana penghargaan diri diasosiasikan dengan kelangsingan dan kecantikan dapat juga menjadi salah satu penyebab stress dan kurangnya kepercayaan diri. Kebanyakan dari orang-orang, terutama wanita, merasa tertekan dengan pemikiran masyarakat yang salah tentang ukuran dan berat badan ideal dan pola makan seorang wanita.

Haines, mengungkapkan bahwa adanya tekanan dari luar seperti teman sebaya yang secara tidak langsung mempengaruhi mereka sehingga mereka memiliki kepercayaan diri yang rendah (Haines & Hannan, 2006). Sedangkan, menurut Fairburn, dkk (1998), kepercayaan diri adalah persepsi seseorang tentang dirinya sebagai suatu kesatuan yang utuh, perasaan seseorang tentang nilai dirinya sebagai seorang manusia. Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan permasalahan dalam persahabatan, stress, kecemasan, depresi dan dapat berpengaruh pada perilaku makan seseorang. Kepercayaan diri yang rendah juga merupakan salah satu karakteristik primer dari wanita yang mengalami *binge eating disorder*.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dalam bentuk studi kasus yaitu penelitian dengan kasus tunggal yang memiliki kekhususan dan keluarbiasaan kasus yang dengan tujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam mengenai kasus yang diamati dan menggunakan tipe studi kasus intrinsik dimana penelitian ini hanya ditujukan untuk memahami secara utuh suatu kasus tanpa harus dimaksud untuk menghasilkan konsep - konsep teori ataupun upaya menggeneralisasi. Dalam

penelitian ini peneliti menggunakan tipe wawancara tidak terstruktur guna dapat menggali ide dan gagasan informasi secara terbuka dan alamiah serta menggunakan observasi non-partisipan yaitu peneliti fokus mengamati dan mencatat fenomena. Adapun subjek dalam penelitian ini berusia sekitar 20 tahun sampai 40 tahun yang memiliki kriteria gangguan *binge eating disorder* berdasarkan keterangan dari Psikolog.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Faktor - faktor Kurangnya Kepercayaan diri

Faktor - faktor kurangnya kepercayaan diri pada subjek adalah rasa minder, merasa tertekan, menjadi korban bullying, sedih dan moody.

a. Minder

Subjek minder karena sewaktu SMA subjek merasa bertubuh gemuk.

“dulu waktu SMA gue merasa gak berharga aja dan minder di kalangan teman-teman gue karena gue gendut, teman-teman gue kurus.” (baris ke 79)

b. Tertekan

Subjek juga merasa tertekan karena ibu subjek menyuruh subjek untuk diet dan subjek juga akan bersikap panik dan menangis ketika subjek merasa tertekan.

“iyaa.. kadang gue merasa tertekan ketika nyokap gue dan adik gue selalu bilang gue gendut dan gue disuruh diet” (baris ke 442)

“pastinya panik, langsung menangis, dan gue enggak tau harus kaya gimana terus gue hanya diam kalo lagi tertekan gitu” (baris ke 393)

c. Bullying

Subjek menjadi korban bullying di sekolah sewaktu SMA, karena teman-

teman subjek terutama laki-laki suka mengejek subjek sehingga subjek merasa minder terhadap lawan jenis.

“iyaa dulu waktu SMA gue sering dibully gitu.. apalagi cowo-cowo suka mengejek gue, cuma mereka tuh kalo ngomong pasti nyakitin. Jadi sekarang gue agak minder sama cowo-cowo kan pasti mereka lihatnya dari fisik aja” (baris ke 404)

d. Sedih

Setelah subjek pernah menjadi korban bullying, subjek sering merasa sedih karena orang lain melihat subjek dengan sebelah mata, subjek juga merasa sedih ketika subjek mendapat penolakan dari teman-teman, di hindari oleh teman-teman, tidak di terima dilingkungan dan subjek juga merasa sedih ketika subjek di ejek dan di hina oleh orang lain.

“sedih juga sih digituin, orang anggepnya sebelah mata” (baris ke 38)

“sedih.. kenapa sih mereka menolak gue, apa karena gue bertubuh gendut” (baris ke 222)

“kalo dulu gue juga di hindari sama teman karena pola makan gue yaa gue ngerasa sedih pastinya..” (baris ke 241)

“gue sedih banget, kenapa sih lingkungan gue enggak bisa menerima gue” (baris ke 399)

“pastinya sedih gue dan otomatis air mata berlinang sendiri ketika gue di ejek dan di hina sama orang lain” (baris ke 259)

e. Moody

Lalu emosi subjek menjadi berubah-ubah (moody)

“iyaa emang kadang emosi gue suka berubah-ubah atau orang bilang mah moody, kalo keinginan gue belum terpenuhi pastinya gue

bakalan emosi banget dan gue enggak akan bisa mengendalikan emosi gue” (baris ke 328)

Proses Ketidakpercayaan Diri

Proses ketidakpercayaan diri subjek adalah subjek pernah mendapat penolakan, yang menyebabkan timbulnya perasaan - perasaan karena penolakan, subjek juga suka memikirkan perkataan orang lain, mengubah pola pikir dan bersifat konformitas.

a. Penolakan

Subjek pernah mendapat penolakan dari teman-teman karena subjek bertubuh gemuk.

“iyaa.. pernah tuh gue mendapat penolakan dari teman-teman gue karena gue makan banyak dan bertubuh gendut paling yaa..” (baris ke 208)

b. Perasaan - perasaan karena penolakan Akibat dari penolakan tersebut timbul perasaan-perasaan karena penolakan yaitu sedih, tertekan dan merasa kesal.

1) Sedih

Subjek sering merasa sedih karena orang lain melihat subjek dengan sebelah mata, subjek juga merasa sedih ketika subjek mendapat penolakan dari teman-teman, di hindari oleh teman-teman, tidak di terima dilingkungan dan subjek juga merasa sedih ketika subjek di ejek dan di hina oleh orang lain.

“ada yang anggapnya sebelah mata, katanya cewe kok makannya banyak. Sedih tuh kalo digituin” (baris ke 38)

“sedih.. kenapa sih mereka menolak gue, apa karena gue bertubuh gendut” (baris ke 222)

“kalo dulu gue juga di hindari sama teman karena pola

makan gue yaa gue ngerasa sedih pastinya..” (baris ke 241)

“gue sedih banget, kenapa sih lingkungan gue enggak bisa menerima gue” (baris ke 399)

“pastinya sedih gue dan otomatis air mata berlinang sendiri ketika gue di ejek dan di hina sama orang lain” (baris ke 259)

2) Tertekan

Subjek juga merasa tertekan karena ibu subjek menyuruh subjek untuk diet dan subjek juga akan bersikap panik dan menangis ketika subjek merasa tertekan.

“iyaa.. kadang gue merasa tertekan ketika nyokap gue dan adik gue selalu bilang gue gendut dan gue disuruh diet” (baris ke 442)

“pastinya panik, langsung menangis, dan gue enggak tau harus kaya gimana terus gue hanya diam kalo lagi tertekan gitu” (baris ke 393)

3) Kesal

Subjek sering merasa kesal ketika orang lain melakukan diet, melihat orang lain makan dengan porsi sedikit, ketika subjek tidak berhasil melakukan diet dan subjek merasa kesal ketika orang lain mengomentari subjek.

“kesal aja bawaannya.. kalau ada orang lain yang berhasil dietnya karena gue diet gak pernah berhasil.” (baris ke 148)

“kesal aja.. sok diet.. yaa abis nikmatin aja hidup kadang tuh kalo orang makan dikit tuh yaa..iihh..sebenarnya mungkin karena gue enggak bisa kali yaa makan dikit jadi gue kesal

aja kalo ngeliat orang lain makan dikit” (baris ke 138)
“kesel lah kalo orang-orang pada komentarin gue.. bawel amat.. duit-duit gue yang makan gue..” (baris ke 300)

- c. Memikirkan perkataan orang lain
 Subjek juga suka memikirkan perkataan orang lain seperti teman subjek yang menegur karena subjek makan banyak.

“iyaa.. gue suka dengerin dan mikirin apa perkataan teman gue, misalkan temen gue suka ngomong kayak.. feb elo makannya banyak banget sih gak nyadar badan elo ya? Baru tuh gue mikirin.. oh iyaa yaa.. gitu” (baris ke 15)

- d. Mengubah pola pikir
 Lalu setelah itu subjek mengubah pola pikir seperti subjek pernah berpikir untuk makan dengan normal, namun subjek juga sempat berpikir untuk menjadi orang lain.

“untuk berfikir sih pernah.. berfikir dengan cara makan gue yang normal..” (baris ke 359)

“pernah sih kepikiran pengen jadi seseorang gitu..kaya model-model.. abis gue selalu mempertanyakan dan merasa kalo gue gendut dan suka makan banyak” (baris 253-255)

- e. Konformis
 Subjek bersikap konformis yaitu subjek menjadi ingin makan ketika subjek melihat tayangan di TV, subjek merasa senang dan subjek merasa ingin ikutan makan, namun subjek sering meminta dan menghabiskan makanan orang lain, subjek merasa kesal karena subjek suka mengikuti orang lain. “gue langsung ngiler dan gue pasti meng-

inginkan makanan di TV itu jadi pengen ikutan makan dan gue harus dapat..” (baris ke 156)

“terus kalo di depan gue ada orang yang makannya banyak, yaa gue seneng aja.. sama suka kepengen jadi ikutan makan kalo ngeliat kaya gitu..” (baris ke 122)

“kadang kesel juga, kenapa sih gue ikut-ikutan orang lain.. tapi yaa.. kayak kepengen aja..” (baris ke 132)

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimanakah gambaran kepercayaan diri pada wanita dewasa awal penderita *binge eating disorder* dan faktor-faktor apa saja yang menyebabkan kepercayaan dirinya, serta bagaimana proses perkembangan kepercayaan diri subjek. Berdasarkan hasil penelitian diatas, faktor kurangnya kepercayaan diri subjek yaitu subjek sempat tidak menghargai diri sendiri dan merasa minder, namun sekarang subjek mulai untuk menghargai diri sendiri walau subjek masih merasa minder karena teman-teman subjek terutama yang wanita bertubuh kurus sedangkan subjek merasa bahwa tubuh subjek gemuk. Subjek merasa tertekan ketika ibu subjek menyuruh subjek untuk diet, subjek akan panik dan menangis ketika subjek merasa tertekan.

Subjek juga mengalami *bullying* sewaktu disekolah, subjek di ejek oleh teman subjek terutama yang laki-laki. Lalu subjek sering merasa sedih ketika orang lain menganggap subjek sebelah mata, teman-teman subjek yang tidak mendukung subjek, subjek pernah mendapat penolakan dari teman-teman subjek karena subjek bertubuh gemuk, subjek juga merasa sedih ketika subjek mendapat penolakan dari teman-teman subjek dan subjek mengubah pola pikir setelah subjek men-

dapat penolakan dari teman-teman subjek, subjek juga pernah di hindari oleh teman-temannya karena pola makan subjek yang berlebihan, lingkungan sekitar subjek yang tidak bisa menerima subjek.

Hal tersebut sedikitnya sesuai dengan faktor-faktor yang menyebabkan rendahnya kepercayaan diri menurut Fridea yaitu, faktor keluarga yang selalu menekan subjek. Faktor lingkungan perlakuan, anggapan dan penilaian yang diterima seseorang di dalam sebuah lingkungan yang jauh lebih besar dari keluarga (Sujanto, 2008).

Faktor pengalaman masa lalu, pengalaman yang terjadi di masa lalu dapat memengaruhi pola pikir dan pandangan individu tentang berbagai macam hal, baik yang berasal dari diri sendiri atau juga yang berasal dari orang lain. Namun selain itu peneliti menemukan emosi subjek yang berubah-ubah (*moody*) jika keinginan subjek tidak terpenuhi. Proses ketidakpercayaan diri subjek yaitu, pernah mendapat penolakan dari teman-teman karena bertubuh gemuk. Lalu timbul perasaan-perasaan karena penolakan tersebut, seperti sedih karena teman yang tidak mendukung, sedih karena lingkungan yang tidak bisa menerima, merasa sedih ketika di hindari oleh teman, merasa tertekan ketika ibu dari subjek mengharuskan subjek untuk diet, dan subjek juga sering merasa kesal ketika melihat orang lain melakukan diet, karena subjek tidak berhasil melakukan diet dan subjek juga merasa kesal ketika orang lain mengomentari subjek. Setelah itu subjek suka memikirkan perkataan orang lain karena teman-teman subjek banyak yang menegur subjek untuk mengurangi porsi makan.

Selanjutnya subjek mengubah pola pikir untuk makan dengan normal dan akhirnya subjek bersikap konformis dengan suka mengikuti orang lain agar diterima di kelompoknya. Namun hal tersebut berbeda dengan teori perkembangan keper-

cayaan diri menurut Sujanto yaitu, membebaskan diri dari pendapat orang lain, tidak membandingkan diri dengan orang lain dan memiliki kemampuan kuat untuk mengatasi masalah (Sujanto, 2008). Karena subjek memiliki kepercayaan diri yang kurang menyebabkan adanya perbedaan dengan teori dari Sujanto yang menuliskan mengenai perkembangan kepercayaan diri (Sujanto, 2008).

SIMPULAN DAN SARAN

Faktor lingkungan yang tidak mendukung subjek untuk menjadi diri sendiri, subjek tidak menghargai diri sendiri dan merasa minder, namun sekarang subjek mulai untuk menghargai diri sendiri walau subjek masih merasa minder karena teman-teman subjek terutama yang wanita bertubuh kurus sedangkan subjek merasa bahwa tubuh subjek gemuk. Subjek pernah mengalami bullying sewaktu disekolah, subjek di ejek oleh teman subjek terutama yang laki-laki. Subjek sering merasa sedih ketika orang lain menganggap subjek sebelah mata, teman-teman subjek yang tidak mendukung subjek.

Faktor keluarga, subjek merasa tertekan ketika ibu subjek menyuruh subjek untuk diet, subjek akan panik dan menangis ketika subjek merasa tertekan. Faktor penolakan, subjek pernah mendapat penolakan dari teman-teman subjek karena subjek bertubuh gemuk, subjek juga merasa sedih ketika subjek mendapat penolakan dari teman-teman subjek dan subjek mengubah pola pikir setelah subjek mendapat penolakan dari teman-teman subjek, subjek juga pernah di hindari oleh teman-temannya karena pola makan subjek yang berlebihan, lingkungan sekitar subjek yang tidak bisa menerima subjek. Namun selain itu peneliti menemukan emosi subjek yang berubah-ubah (*moody*) jika keinginan subjek tidak terpenuhi.

Subjek mendapat penolakan dari teman-teman karena bertubuh gemuk. Lalu timbul perasaan-perasaan karena penolakan tersebut, seperti sedih karena teman yang tidak mendukung, sedih karena lingkungan yang tidak bisa menerima, merasa sedih ketika di hindari oleh teman, merasa tertekan ketika ibu dari subjek mengharuskan subjek untuk diet, dan subjek juga sering merasa kesal ketika melihat orang lain melakukan diet, karena subjek tidak berhasil melakukan diet dan subjek juga merasa kesal ketika orang lain mengomentari subjek. Setelah itu subjek suka memikirkan perkataan orang lain karena teman-teman subjek banyak yang menegur subjek untuk mengurangi porsi makan. Selanjutnya subjek mengubah pola pikir untuk makan dengan normal dan akhirnya subjek bersikap konformis dengan suka mengikuti orang lain agar diterima di kelompoknya.

Untuk Subjek Penelitian diharapkan dapat lebih baik di segala aspek, antara lain harus adanya pemikiran optimis dari dalam diri sehingga subjek tidak merasa rendah diri. Subjek juga harus aktif berinteraksi sesama masyarakat dan lingkungan. Konsisten dalam perubahan itu dibutuhkan karena sikap subjek yang selalu ikut-ikutan namun tidak di jalani dengan baik. Merubah pola fikir untuk ke depannya agar subjek tidak berfikiran negatif terhadap sesama. Mencoba untuk bersikap tenang agar emosi subjek tidak gampang berubah-ubah agar lingkungan dan teman-teman subjek merasa nyaman di dekat subjek. Serta diharapkan juga bagi subjek untuk dapat merubah pola makan subjek yang berlebihan, agar indikasi binge eating yang di alami subjek tidak semakin parah.

Bagi keluarga diharapkan dapat memberikan dukungan moral kepada subjek serta tidak memberikan stigma negatif ke penderita gangguan makan (*binge eating*) dan memberikan pemikiran positif

kepada penderita gangguan makan tersebut agar penderita dapat merubah pola makan tersebut dan untuk membuktikan bahwa mereka sudah menjadi individu yang lebih baik dari sebelumnya.

Bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan topik serupa diharapkan dapat mengembangkan penelitian yang sudah dilakukan untuk perihal gangguan makan terutama bulimia.

DAFTAR PUSTAKA

- 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: a community-based, case-control study. *Archives of general psychiatry*, 55(5), 425-432.
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., & Hannan, P. J. (2006). Weight teasing and disordered eating behaviors in adolescents: longitudinal findings from Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics*, 117(2), e209-e215.
- Kay, J., & Tasman, A. (2006). *Essentials of psychiatry*. West Sussex. UK: Wiley.
- Kristeller, J. L., & Wolever, R. Q. (2011). Mindfulness-based eating awareness treatment (MB-EAT): Conceptual basis. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention*, 19, 49-61.
- Rooslain. (2013). *Hati-hati gangguan makan*. Tanggal Akses 25 Agustus 2015
<http://www.gracejudio.com/?p=886>
- Schulherr, S. (2008). *Eating disorders for dummies*. New York: Wiley Publishing, Inc.
- Sujanto, A. (2008). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara