

Abstract

While diet and calorie-counting mobile apps can be useful in helping users achieve their goals, studies have revealed their potential negative impact on eating disorder tendencies. This study explores perfectionism as a possible contributing factor toward eating disorder tendencies among calorie-counting apps users. Participants were 83 individuals aged 18-39 who participated through online self-report questionnaires, using the Indonesian Multidimensional Perfectionism Scale (IMPS) and Eating Attitudes Test (EAT-26). Results from regression analysis indicate a significant positive effect of perfectionism on eating disorder tendencies among users of calorie-counting apps, with moderate effect size ($R=0.616$, $p<.001$). Additionally, perfectionism can account for 37.9% of the variability in eating disorder tendencies ($R^2=0.379$). The findings emphasize the importance of further research in this domain and the need to address the adverse effects associated with calorie-counting apps usage.

Keywords: *perfectionism, eating disorder tendencies, disordered eating behaviors, calorie-counting*

Abstrak

Aplikasi diet dan penghitung kalori dapat membantu penggunaannya mencapai target diet mereka. Namun, beberapa penelitian telah menunjukkan dampak negatif yang berpotensi muncul terkait kecenderungan gangguan makan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisa perfeksionisme sebagai salah satu faktor yang dapat berkontribusi terhadap kecenderungan gangguan makan pada pengguna aplikasi penghitung kalori. Penelitian ini melibatkan 83 individu berusia 18-39 tahun yang berpartisipasi melalui kuesioner *self-report* secara *online*, menggunakan instrumen *Indonesian Multidimensional Perfectionism Scale (IMPS)* dan *Eating Attitudes Test (EAT-26)*. Hasil dari analisis regresi menunjukkan hubungan positif yang moderat dan signifikan antara perfeksionisme dan kecenderungan gangguan makan di antara pengguna aplikasi penghitung kalori ($R=0.616$, $p<.001$). Selain itu, perfeksionisme mampu memprediksi tingkat kecenderungan gangguan makan sebesar 37.9% ($R^2=0.379$). Temuan ini menunjukkan pentingnya penelitian lebih lanjut terkait topik ini, serta menekankan pentingnya upaya untuk mengatasi kemungkinan dampak negatif yang terkait dengan penggunaan aplikasi penghitung kalori.

Kata Kunci: *perfeksionisme, kecenderungan gangguan makan, hitung kalori*