

HUBUNGAN HARGA DIRI DENGAN KETIDAKPUASAN TUBUH (BODY DISSATISFACTION) PADA REMAJA PUTRI DI SMK 4 PANCASILA AMBULU

Inka Kristin¹, Yeni Suryaningsih², Sofia Rhosma Dewi³

inkakristin02@gmail.com¹, yeni@unmuhjember.ac.id², sofia.rhosma@unmuhjember.ac.id³

Universitas Muhammadiyah Jember

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang berpengaruh terhadap cara individu memandang dirinya. Penerimaan terhadap kondisi tubuh merupakan salah satu aspek penting dalam pembentukan citra diri yang positif. Ketidakmampuan menerima kondisi fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya body dissatisfaction. Selain itu, tingkat harga diri juga berperan dalam munculnya ketidakpuasan terhadap tubuh, karena remaja dengan harga diri yang rendah cenderung memiliki penilaian yang kurang positif terhadap penampilan fisiknya. Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji hubungan antara harga diri dan body dissatisfaction pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Tujuan: Mengetahui hubungan antara tingkat harga diri dengan body dissatisfaction pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan rancangan korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 120 siswi dipilih sebagai responden melalui teknik proportional random sampling. Pengukuran harga diri dilakukan menggunakan Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), sedangkan body dissatisfaction diukur menggunakan Body Shape Questionnaire (BSQ). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji Spearman Rho pada tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil: Mayoritas responden memiliki tingkat harga diri kategori sedang sebanyak 86 orang (71,7%). Sementara itu, sebanyak 72 responden (60,0%) berada pada kategori body dissatisfaction ringan. Analisis Spearman Rho menghasilkan nilai $p < 0,001$ dengan koefisien korelasi sebesar $-0,302$. Temuan tersebut menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara harga diri dan body dissatisfaction dengan arah hubungan negatif dan kekuatan korelasi yang lemah. Kesimpulan: Harga diri memiliki hubungan yang signifikan dengan body dissatisfaction pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Remaja dengan harga diri yang lebih baik cenderung memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh yang lebih rendah. Saran: Upaya peningkatan harga diri serta penerimaan diri perlu dilakukan untuk membantu mengurangi kecenderungan body dissatisfaction pada remaja putri.

Kata Kunci: Harga Diri, Body Dissatisfaction, Remaja Putri.

ABSTRACT

Background: The adolescent period is marked by rapid developmental changes that affect various aspects of an individual's life, including self-perception. During this stage, concerns about physical appearance often become more prominent. Difficulties in accepting one's body image may lead to body dissatisfaction, a condition characterized by negative feelings and evaluations regarding body shape or appearance. Psychological factors, particularly self-esteem, are believed to influence the development of body dissatisfaction. Adolescents who perceive themselves negatively are more likely to experience dissatisfaction with their physical appearance. Therefore, this study investigated the association between self-esteem and body dissatisfaction among female students at SMK 4 Pancasila Ambulu. Objective: To determine whether self-esteem is associated with body dissatisfaction among female adolescents attending SMK 4 Pancasila Ambulu. Methods: A quantitative correlational design was employed using a cross-sectional framework. The study involved 120 female students selected through proportional random sampling. Data on self-esteem were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), whereas body dissatisfaction was assessed using the Body Shape Questionnaire (BSQ). The relationship between the two variables was examined using Spearman's Rank Correlation test at a significance level of 5%. Results: Most participants demonstrated a moderate level of self-esteem (71.7%, $n = 86$). Regarding body image perception,

60.0% ($n = 72$) of respondents were classified as having mild body dissatisfaction. Statistical testing revealed a significant inverse relationship between self-esteem and body dissatisfaction ($p < 0.001$; $r = -0.302$). Although the correlation strength was weak, the findings suggest that higher self-esteem tends to be associated with lower levels of body dissatisfaction. Conclusion: Self-esteem was significantly related to body dissatisfaction among female adolescents at SMK 4 Pancasila Ambulu. Adolescents with more positive self-evaluations were less likely to report dissatisfaction with their bodies. Recommendation: Programs aimed at strengthening self-esteem and promoting positive body acceptance may help reduce body dissatisfaction among adolescent girls.

Keywords: Self-Esteem, Body Dissatisfaction, Female Adolescents.

PENDAHULUAN

Peralihan menuju usia dewasa menjadikan masa remaja sebagai periode yang penuh dengan berbagai perubahan perkembangan. Perubahan tersebut tidak hanya terjadi pada kondisi fisik, tetapi juga mencakup aspek emosional dan sosial yang berkontribusi terhadap pembentukan identitas serta cara remaja memandang dirinya sendiri. Remaja mulai menyadari perubahan pada tubuhnya dan memberikan makna terhadap perubahan tersebut. Proses ini menjadi bagian penting dalam perkembangan psikologis remaja (Dariyo, 2023).

Menurut Hurlock (1980) dalam Atiqah dkk. (2024) menyatakan bahwa keberhasilan perkembangan remaja ditandai oleh kemampuan individu untuk menerima kondisi fisiknya dan mengoptimalkan penggunaan tubuh dalam berbagai aktivitas sehari-hari. Namun, tidak semua remaja dapat menjalankan tugas perkembangan ini dengan baik. Perubahan tinggi badan, berat, dan bentuk tubuh sering kali menimbulkan ketidakpuasan terhadap penampilan.

Ketidakpuasan ini semakin diperkuat oleh tekanan sosial dan pengaruh media digital, di mana remaja cenderung membandingkan diri dengan figur ideal yang ditampilkan di media. Perbandingan sosial semacam ini dapat memicu kecemasan, rasa rendah diri, dan citra tubuh negatif. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan fisik yang seharusnya menjadi bagian alami dari perkembangan justru dapat menjadi sumber tekanan psikologis bagi remaja (Anggoro, 2025).

Penelitian Candra dkk. (2023) mendukung hal ini dengan menunjukkan bahwa remaja yang sulit menerima perubahan fisiknya cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah, ditandai dengan meningkatnya stres, menurunnya motivasi belajar, serta berkurangnya rasa percaya diri. Penerimaan terhadap diri sendiri dan kondisi fisik tidak terlepas dari cara individu memandang serta memberikan penghargaan terhadap dirinya. Dalam konteks ini, harga diri menjadi salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi cara remaja memandang tubuhnya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melaporkan bahwa dari sekitar 2,5 juta orang dengan gangguan mental, Di wilayah DKI Jakarta, prevalensi gangguan mental tercatat sebesar 0,22%, yang meliputi halusinasi, isolasi sosial, risiko bunuh diri, serta rendahnya harga diri (Sitanggang, 2025).

Fenomena ketidakpuasan tubuh juga ditemukan pada berbagai daerah di Indonesia. Laporan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 memperlihatkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi isu yang cukup tinggi pada kelompok remaja, dengan prevalensi mencapai 34,9% di Indonesia, yang salah satunya berkaitan dengan citra tubuh negatif. Selain itu, data menunjukkan bahwa sekitar 4% remaja usia 13–18 tahun mengalami gangguan makan, yang umumnya dipicu oleh ketidakpuasan terhadap bentuk dan berat badan serta tekanan sosial (Sagita dkk., 2025).

Data yang dilaporkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI (2018) dalam Candra dkk., (2023) menunjukkan bahwa masalah

ketidakpuasan terhadap tubuh masih cukup tinggi pada remaja Indonesia. Dari 100 remaja yang diteliti, sebanyak 42,8% menyatakan kurang puas terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sedangkan 36,5% merasa tidak puas dengan berat badannya.

Pada tingkat provinsi, penelitian Yanita, (2025) yang dilakukan pada siswa SMAN 3 Tuban menemukan bahwa 60% dari 10 responden menunjukkan kecenderungan memiliki citra tubuh negatif. Temuan serupa juga ditemukan di Kabupaten Jember. Penelitian Sholekhah dkk.,(2021) sebanyak 222 remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu dilibatkan sebagai responden dan hasilnya menunjukkan bahwa (58%) memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Di sisi lain, hanya 33% responden yang menilai bentuk tubuhnya telah sesuai dengan kondisi ideal yang diharapkan.

Berdasarkan berbagai temuan tersebut, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat dikatakan sebagai salah satu permasalahan yang masih banyak dialami oleh remaja, termasuk di lingkungan sekolah. Kondisi ini juga didukung oleh hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 29 Oktober 2025 terhadap 20 siswi di SMK 4 Pancasila Ambulu, yang menunjukkan bahwa Sebanyak 50% responden sering merasa bentuk tubuhnya kurang ideal, 55% merasa tidak puas terhadap berat badan, dan 50% mengaku kadang merasa tidak berharga. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap kondisi fisik masih menjadi permasalahan yang dialami oleh sebagian besar remaja putri di sekolah tersebut.

Ketidakpuasan terhadap tubuh (Body Dissatisfaction) merupakan konsep psikologis yang menggambarkan perasaan negatif terhadap bentuk, ukuran, atau penampilan tubuh (Anjela, 2022). Remaja yang mengalami Body Dissatisfaction cenderung merasa malu terhadap tubuhnya, kurang percaya diri, serta sering membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih menarik.

Berbagai faktor dapat memengaruhi body dissatisfaction. Faktor tersebut meliputi paparan media sosial, tekanan teman sebaya, serta faktor internal seperti kepribadian dan harga diri (Al-Musharaf, 2022). Salah satu faktor internal yang berperan penting adalah harga diri karena memengaruhi cara individu memandang, mengevaluasi, dan menghargai dirinya sendiri. Penilaian tersebut menjadi dasar dalam proses penerimaan diri, termasuk terhadap kondisi tubuh yang dimiliki.

Menurut Anwar (2025), harga diri menggambarkan evaluasi yang diberikan individu terhadap dirinya, termasuk tingkat penerimaan dan penghargaan terhadap diri sendiri. Remaja yang memiliki harga diri baik cenderung lebih mampu beradaptasi dengan tuntutan sosial, mengendalikan respons emosional, serta menunjukkan keyakinan diri dalam menjalin hubungan dengan orang lain. Rendahnya harga diri dapat berdampak pada munculnya persepsi negatif terhadap diri, disertai perasaan tidak percaya diri dan kecenderungan mudah cemas. Keadaan tersebut dapat memperbesar kemungkinan individu mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi tubuhnya. Kerentanan terhadap body dissatisfaction tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga oleh karakteristik demografis, salah satunya adalah jenis kelamin. sehingga laki-laki dan perempuan dapat menunjukkan tingkat kerentanan yang berbeda.

Perubahan fisik yang dialami remaja tidak hanya berdampak pada aspek biologis, tetapi juga berkaitan dengan tuntutan sosial yang berbeda antara remaja laki-laki dan perempuan. Dalam berbagai konteks sosial, tubuh perempuan cenderung menjadi objek penilaian yang lebih ketat, terutama terkait standar kecantikan, bentuk tubuh ideal, dan penampilan fisik. Kondisi ini menyebabkan remaja perempuan lebih rentan mengalami tekanan psikologis dalam menilai dan menerima tubuhnya dibandingkan remaja laki-laki (Tasman dkk., 2023).

Berdasarkan uraian tersebut, kerentanan terhadap ketidakpuasan tubuh dipandang lebih tinggi pada remaja putri seiring dengan adanya tuntutan standar kecantikan dan tekanan sosial yang lebih besar. Oleh sebab itu, hubungan antara harga diri dan body dissatisfaction dalam penelitian ini dianalisis pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Berbagai penelitian mengenai body dissatisfaction pada remaja selama ini lebih banyak membahas pengaruh faktor-faktor eksternal, seperti lingkungan sosial, teman sebaya, maupun paparan media. Sementara itu, faktor internal yang berasal dari aspek psikologis, khususnya harga diri, masih belum banyak mendapat perhatian sebagai variabel yang berkaitan dengan penerimaan individu terhadap kondisi tubuhnya. Padahal, cara remaja menilai dan menghargai dirinya dapat memengaruhi persepsi yang terbentuk terhadap penampilan fisik. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara harga diri dan body dissatisfaction pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat memperkaya bukti empiris mengenai keterkaitan antara harga diri dan body dissatisfaction pada remaja. Selain memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan, hasil penelitian juga diharapkan dapat menjadi sumber informasi dalam penyusunan program promosi kesehatan jiwa di lingkungan sekolah. Program tersebut dapat diarahkan pada penguatan harga diri, peningkatan penerimaan diri, serta pengembangan kepercayaan diri guna meminimalkan risiko terjadinya gangguan citra tubuh pada remaja.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian merupakan rencana atau strategi yang digunakan peneliti untuk menjawab rumusan masalah dan mencapai tujuan penelitian. Desain ini menentukan bagaimana suatu penelitian dilaksanakan, termasuk cara mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif korelasional dengan pendekatan cross-sectional. Desain deskriptif korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu harga diri sebagai variabel independen dan ketidakpuasan tubuh (Body Dissatisfaction) sebagai variabel dependen. Pendekatan cross-sectional digunakan karena pengumpulan data dilakukan pada satu waktu yang sama tanpa adanya tindak lanjut atau pengamatan berulang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data Umum

1. Karakteristik Responden

a. Kelas

Tabel 1 Distribusi frekuensi Kelas pada Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

kelas	Frekuensi	Preesentase (%)
Kelas X	64	53,3
Kelas XI	56	46,7
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 1 distribusi responden berdasarkan kelas, diketahui bahwa sebagian besar responden berasal dari kelas X, yaitu sebanyak 64 siswi (53,3%) dari total 120 responden.

b. Usia

Tabel 2 Distribusi frekuensi Usia pada Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Usia	Frekuensi	Preesentase (%)
15 Tahun	9	7,5
16 Tahun	52	43.3%
17 Tahun	44	36.7%
18 Tahun	15	12.5 %
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 2 distribusi responden berdasarkan usia, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 52 siswi (43.3%).

c. Status Berat

Tabel 3 Distribusi frekuensi Status Berat Badan pada Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Status BB	Frekuensi	Preesentase (%)
Kurus	26	21,7
Normal	74	61,7
Overweight	19	15,8
Obesitas	1	8
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 3 distribusi responden berdasarkan status berat badan, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki status berat badan normal, yaitu sebanyak 74 siswi (61,7%).

d. Penggunaan Media Sosial

Tabel 4 Distribusi frekuensi Penggunaan Media Sosial Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Penggunan Media Sosial	Frekuensi	Preesentase (%)
<1 jam	4	3,3
1-3 jam	41	34,2
>3 jam	75	62,5
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 4 distribusi responden berdasarkan penggunaan media sosial, diketahui bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, yaitu sebanyak 75 siswi (62,5%).

e. Komentar Negatif

Tabel 5 Distribusi frekuensi Mendapat Komentar Negatif Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Komentar Negatif	Frekuensi	Preesentase (%)
Ya	85	70,8
Tidak	35	29.2
Total	120	100,0

Berdasarkan tabel 5 distribusi responden berdasarkan pengalaman menerima komentar negatif tentang penampilan, diketahui bahwa sebagian besar responden pernah menerima komentar negatif, yaitu sebanyak 85 siswi (70,8%).

Data Khusus

1. Distribusi Frekuensi Variabel X Harga Diri

Tabel 6 Distribusi frekuensi Tingkat Harga Diri pada Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Kategori	Frekuensi	Preesentase (%)
Harga Diri Redah	2	1,7
Harga Diri Sedang	86	71,7

Harga Diri Tinggi	32	26,7
Total	120	100,0

Berdasarkan data Tabel 6 Distribusi Frekuensi Tingkat Harga Diri, didapatkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 86 responden (71,7%) memiliki tingkat harga diri dalam kategori sedang.

2. Distribusi Frekuensi Variabel Y Ketidakpuasan Tubuh

Tabel 7 Distribusi frekuensi Tingkat Ketidakpuasan Tubuh Responden kelas X dan XI SMK 4 Pancasila Ambulu, tahun 2026, (n= 120)

Kategori	Frekuensi	Preesentase (%)
Ketidakpuasan Tubuh Ringan	72	60,0
Ketidakpuasan Tubuh Sedang	39	32,5
Ketidakpuasan Tubuh Berat	9	7,5
Total	120	100,0

Berdasarkan data Tabel 7 Distribusi Frekuensi *Body Dissatisfaction*, didapatkan bahwa mayoritas responden yaitu sebanyak 72 responden (60,0%) memiliki tingkat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) dalam kategori ringan.

3. Hubungan Harga Diri Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Putri Di SMK 4 Pancasila Ambulu

Analisis pada penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada tidaknya hubungan antara harga diri dengan tingkat *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Pengujian hubungan kedua variabel dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman Rho karena data yang dianalisis berada pada skala ordinal.

Tabel 8 Tabulasi Silang Hubungan Harga Diri Dengan Ketidakpuasan Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Remaja Putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

Harga Diri	Ketidakpuasan Tubuh			Total	P Value	r	α
	Ringan	Sedang	Berat				
Rendah	0	1	1	2	<0,001	-0,302	0,05
Sedang	46	32	8	86			
Tinggi	26	6	0	32			
Total	72	39	9	120			

Berdasarkan hasil penelitian pada table 8 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri sedang, yaitu sebanyak 86 siswi. Dari jumlah tersebut, mayoritas responden mengalami ketidakpuasan tubuh ringan sebanyak 46 siswi. Pada responden dengan kategori harga diri tinggi, sebagian besar juga mengalami ketidakpuasan tubuh ringan, yaitu sebanyak 26 siswi. Sedangkan pada responden dengan kategori harga diri rendah, masing-masing 1 siswi mengalami ketidakpuasan tubuh sedang dan berat.

Hasil uji korelasi Spearman Rho menunjukkan nilai p value <0,001 ($p \leq 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,302 menunjukkan bahwa kekuatan hubungan berada pada kategori lemah. Hubungan kedua variabel bersifat negatif, yang berarti semakin tinggi harga diri responden maka kecenderungan mengalami ketidakpuasan tubuh akan semakin rendah.

Pada bab ini peneliti membahas hasil penelitian tentang hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Pembahasan ini dilakukan untuk menjelaskan dan memahami hasil penelitian yang telah diperoleh. Uraian dalam bab ini disusun sesuai dengan tujuan khusus penelitian, yaitu menggambarkan tingkat harga diri, tingkat ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), hubungan antara kedua variabel, serta keterbatasan penelitian dan implikasinya dalam

bidang keperawatan.

Pembahasan

Interpretasi Dan Hasil Diskusi

1. Tingkat harga diri pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.6, sebagian besar remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu memiliki harga diri kategori sedang, yaitu sebanyak 86 responden (71,7%), sedangkan 32 responden (26,7%) memiliki harga diri tinggi dan 2 responden (1,7%) memiliki harga diri rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah memiliki penilaian yang cukup baik terhadap dirinya, namun penghargaan terhadap diri tersebut belum sepenuhnya stabil. Remaja dengan harga diri sedang umumnya masih mampu menerima dan menghargai dirinya, tetapi pada situasi tertentu masih dapat mengalami keraguan terhadap kemampuan maupun penampilan yang dimiliki, terutama ketika menghadapi penilaian dari lingkungan sekitar.

Harga diri (*self-esteem*) merupakan evaluasi individu terhadap dirinya sendiri yang mencakup perasaan berharga, penerimaan diri, serta keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki. Menurut Morris Rosenberg yang dikutip dalam Nabilla, (2024), pembentukan harga diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain hubungan dengan teman sebaya, dukungan keluarga, pengalaman hidup, kondisi lingkungan sosial, serta persepsi individu terhadap penampilan fisiknya. Selain itu, Heatherton dan Polivy dalam Marettih dkk., (2024) menjelaskan bahwa harga diri pada remaja bersifat harga diri situasional yaitu penilaian individu terhadap dirinya yang dapat berubah sesuai dengan situasi atau pengalaman yang sedang dihadapi. Pada masa remaja, harga diri situasional cenderung lebih mudah mengalami perubahan karena remaja sedang berada dalam proses pembentukan identitas diri dan sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Oleh karena itu, hasil pengukuran dalam penelitian ini menggambarkan kondisi harga diri responden pada saat pengambilan data dilakukan.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas remaja berusia 16 tahun. Pada usia tersebut, remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga proses pembentukan identitas diri serta evaluasi terhadap diri masih berlangsung. Selain itu, sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari dan pernah menerima komentar negatif mengenai penampilan fisiknya. Meskipun demikian, mayoritas responden memiliki status berat badan normal. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa walaupun responden menghadapi berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi penilaian terhadap dirinya, sebagian besar masih mampu menerima dan menghargai dirinya sehingga harga diri yang dimiliki lebih banyak berada pada kategori sedang dibandingkan kategori rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa perubahan yang dialami pada masa remaja tidak selalu berdampak pada rendahnya harga diri, karena setiap individu memiliki kemampuan adaptasi yang berbeda dalam menyikapi perubahan maupun penilaian dari lingkungan sekitarnya.

Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan 2 responden (1,7%) dengan harga diri kategori rendah. Berdasarkan karakteristik responden, keduanya memiliki kesamaan yaitu menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, pernah menerima komentar negatif mengenai penampilan, serta memiliki persepsi yang kurang positif terhadap kondisi tubuhnya. Salah satu responden juga memiliki status berat badan obesitas. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa responden dengan harga diri rendah dalam penelitian ini cenderung memiliki beberapa faktor yang dapat memengaruhi penilaian terhadap dirinya, seperti tingginya paparan media sosial, pengalaman menerima komentar negatif, serta persepsi negatif terhadap kondisi tubuh yang dimiliki. Paparan media sosial

yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan remaja melakukan perbandingan sosial terhadap penampilan, sedangkan komentar negatif yang diterima dari lingkungan dapat memengaruhi rasa percaya diri dan penghargaan terhadap diri sendiri.

Temuan tersebut didukung oleh Xhani, (2023) yang menjelaskan bahwa pembentukan harga diri pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti hubungan dengan teman sebaya, penerimaan sosial, perubahan fisik, serta penilaian yang diterima dari lingkungan. Remaja yang lebih sering menerima penilaian negatif atau melakukan perbandingan sosial cenderung lebih rentan mengalami penurunan penghargaan terhadap dirinya dibandingkan remaja yang memperoleh dukungan sosial yang positif.

Berdasarkan hasil penelitian dan karakteristik responden, peneliti berpendapat bahwa sebagian besar remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu telah memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menerima dan menghargai dirinya, meskipun penghargaan terhadap diri tersebut masih dapat berubah sesuai dengan pengalaman dan lingkungan yang dihadapi. Hal ini terlihat dari dominasi responden yang memiliki harga diri kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mereka telah mampu menilai dirinya secara positif namun masih rentan dipengaruhi oleh berbagai pengalaman sosial, terutama pada masa remaja yang merupakan periode pembentukan identitas diri. Sebaliknya, responden dengan harga diri rendah memerlukan perhatian lebih karena lebih rentan mengalami penilaian negatif terhadap dirinya. Oleh karena itu, dukungan dari keluarga, sekolah, dan teman sebaya sangat diperlukan untuk membantu remaja mengembangkan harga diri yang lebih positif sehingga mampu menghadapi berbagai perubahan dan tuntutan pada masa remaja.

2. Ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.7, sebagian besar remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu berada pada kategori ketidakpuasan tubuh ringan sebanyak 72 responden (60,0%), sedangkan 39 responden (32,5%) berada pada kategori sedang dan 9 responden (7,5%) berada pada kategori berat. Hasil tersebut menunjukkan bahwa secara umum remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu mengalami ketidakpuasan tubuh dalam tingkat ringan. Ketidakpuasan tubuh kategori ringan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih mampu menerima kondisi tubuh dan penampilan fisiknya, meskipun sesekali muncul keinginan untuk memiliki bentuk tubuh yang dianggap lebih ideal. Pada kondisi ini, penilaian negatif terhadap tubuh belum mendominasi cara individu memandang dirinya sehingga belum mengganggu aktivitas maupun fungsi psikologis sehari-hari.

Body dissatisfaction merupakan kondisi ketika individu memiliki perasaan, pikiran, atau penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, berat badan, maupun penampilan fisiknya (Marettih dkk., 2024). Ketidakpuasan tubuh muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara persepsi individu terhadap tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang diharapkan (Nafi, 2022). Pada masa remaja, kondisi ini sering muncul karena adanya perubahan fisik selama pubertas, meningkatnya perhatian terhadap penampilan, serta pengaruh lingkungan sosial dan media (Czubaj dkk., 2025).

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berusia 16 tahun dan berasal dari kelas X. Pada usia tersebut, remaja sedang mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, dan sosial sehingga mulai memberikan perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisiknya. Selain itu, mayoritas responden memiliki status berat badan normal. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh tidak hanya dialami oleh remaja dengan berat badan berlebih, tetapi juga dapat terjadi pada remaja dengan kondisi fisik normal. Hal tersebut mengindikasikan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya sering kali lebih berpengaruh dibandingkan kondisi tubuh yang sebenarnya (Merino dkk., 2024).

Karakteristik responden juga menunjukkan bahwa sebagian besar menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari dan pernah menerima komentar negatif mengenai penampilan fisiknya. Paparan media sosial yang tinggi memberikan kesempatan lebih besar bagi remaja untuk melihat standar kecantikan yang ditampilkan di media, sedangkan komentar negatif mengenai penampilan dapat memengaruhi cara remaja menilai tubuhnya. Meskipun demikian, sebagian besar responden tetap berada pada kategori ketidakpuasan tubuh ringan. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun remaja menghadapi berbagai faktor yang berpotensi memengaruhi citra tubuh, sebagian besar masih mampu beradaptasi dan menerima kondisi tubuhnya sehingga ketidakpuasan tubuh yang dialami belum berkembang menjadi kategori yang lebih berat.

Meskipun demikian, penelitian ini masih menemukan 9 responden (7,5%) yang mengalami ketidakpuasan tubuh kategori berat. Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar dari kelompok tersebut menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, pernah menerima komentar negatif mengenai penampilan, dan beberapa di antaranya memiliki status berat badan overweight maupun obesitas. Namun demikian, terdapat pula responden dengan status berat badan normal yang mengalami ketidakpuasan tubuh berat. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi fisik, tetapi juga oleh persepsi individu terhadap tubuhnya. Menurut Rosen dan Reiter dalam Laily, (2024) individu dengan ketidakpuasan tubuh yang tinggi cenderung memiliki penilaian negatif yang kuat terhadap bentuk tubuhnya, merasa malu terhadap penampilan fisik, sering membandingkan dirinya dengan orang lain, serta lebih berfokus pada kekurangan dibandingkan kelebihan yang dimiliki. Kondisi tersebut dapat ditandai dengan rendahnya rasa percaya diri terhadap penampilan, keinginan yang kuat untuk mengubah bentuk tubuh, serta perasaan tidak puas meskipun kondisi tubuhnya berada dalam batas normal. Namun demikian, karena penelitian ini menggunakan desain cross sectional, karakteristik tersebut tidak dapat diartikan sebagai hubungan sebab akibat, melainkan hanya menggambarkan kondisi yang ditemukan pada responden dengan ketidakpuasan tubuh kategori berat.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Model Adaptasi Roy. Dalam model tersebut, perubahan fisik selama masa remaja, komentar negatif mengenai penampilan, serta paparan standar kecantikan di media sosial merupakan stimulus yang diterima individu. Stimulus tersebut kemudian diproses melalui mekanisme adaptasi yang berkaitan dengan konsep diri, khususnya aspek physical self. Apabila individu mampu beradaptasi secara efektif terhadap stimulus yang diterima, maka akan muncul respons adaptif berupa penerimaan dan penghargaan terhadap tubuhnya. Sebaliknya, apabila proses adaptasi berlangsung kurang efektif, maka dapat muncul respons maladaptif berupa ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik (Syahraeni dkk., 2020).

Peneliti berpendapat bahwa dominannya kategori *body dissatisfaction* ringan menunjukkan sebagian besar remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu masih mampu beradaptasi terhadap perubahan fisik yang dialami serta memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi tubuhnya. Namun, keberadaan responden dengan ketidakpuasan tubuh kategori sedang hingga berat menunjukkan bahwa sebagian remaja masih rentan terhadap pengaruh standar kecantikan, perbandingan sosial, serta komentar negatif mengenai penampilan. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk meningkatkan penerimaan diri serta membangun citra tubuh yang positif sehingga risiko berkembangnya ketidakpuasan tubuh yang lebih berat dapat diminimalkan.

3. Hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (Body Dissatisfaction) remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 5.8, uji korelasi Spearman Rank menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,001$ ($\alpha = 0,05$) dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,302$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu. Nilai koefisien korelasi sebesar $-0,302$ menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan lemah. Artinya, semakin tinggi harga diri yang dimiliki remaja putri, semakin rendah tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hasil tabulasi silang menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan harga diri tinggi berada pada kategori *body dissatisfaction* ringan, yaitu sebanyak 26 responden, dan tidak ditemukan responden dengan harga diri tinggi yang mengalami *body dissatisfaction* berat. Sebaliknya, pada kelompok harga diri rendah masing-masing terdapat 1 responden yang mengalami *body dissatisfaction* sedang dan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa remaja yang memiliki penilaian positif terhadap dirinya cenderung lebih mampu menerima kondisi tubuhnya dibandingkan remaja yang memiliki penilaian diri negatif. Meskipun demikian, masih terdapat responden dengan harga diri sedang yang mengalami *body dissatisfaction* sedang maupun berat. Hal ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan tubuh tidak hanya dipengaruhi oleh harga diri, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan karakteristik responden, mayoritas berusia 16 tahun, memiliki status berat badan normal, menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, dan pernah menerima komentar negatif mengenai penampilan fisiknya. Karakteristik tersebut menunjukkan bahwa remaja berada pada fase perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik dan penerimaan sosial. Tingginya paparan media sosial serta pengalaman menerima komentar negatif mengenai penampilan dapat memengaruhi cara remaja mengevaluasi dirinya maupun memandang kondisi tubuhnya. Namun, sebagian besar responden tetap memiliki harga diri kategori sedang dan *body dissatisfaction* kategori ringan. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih mampu beradaptasi terhadap berbagai stimulus yang diterima sehingga tetap memiliki penerimaan diri yang cukup baik.

Hasil penelitian ini dapat dijelaskan melalui Model Adaptasi Roy yang menyatakan bahwa individu akan memberikan respons terhadap berbagai stimulus yang diterima dari lingkungan. Dalam penelitian ini, perubahan fisik selama masa remaja, komentar negatif mengenai penampilan, dan paparan media sosial merupakan stimulus yang memengaruhi konsep diri, khususnya aspek *physical self*. Menurut Roy, harga diri merupakan bagian dari mode konsep diri yang berperan sebagai efektor dalam proses adaptasi individu. Remaja dengan harga diri yang lebih tinggi cenderung mampu mengolah stimulus tersebut secara adaptif sehingga lebih mampu menerima kondisi tubuhnya. Sebaliknya, remaja dengan harga diri yang rendah lebih rentan memberikan respons maladaptif berupa ketidakpuasan terhadap bentuk maupun penampilan tubuhnya (Hutapea dkk., 2023).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gupta dkk., (2025) yang menunjukkan adanya hubungan negatif antara harga diri dan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa remaja dengan harga diri tinggi cenderung memiliki penerimaan diri yang lebih baik sehingga lebih mampu menerima kondisi fisiknya secara positif. Perbedaannya, penelitian Gupta dkk. memperoleh koefisien korelasi sebesar $r = -0,49$ yang menunjukkan hubungan negatif dengan kekuatan sedang, sedangkan penelitian ini memperoleh nilai $r = -0,302$ yang menunjukkan hubungan lemah. Perbedaan tersebut

diduga dipengaruhi oleh karakteristik responden yang berbeda. Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki harga diri kategori sedang dan *body dissatisfaction* kategori ringan sehingga variasi data relatif lebih kecil. Selain itu, faktor lain seperti penggunaan media sosial, pengalaman menerima komentar negatif mengenai penampilan, maupun dukungan sosial juga berpotensi memengaruhi *body dissatisfaction* pada remaja.

Temuan tersebut didukung oleh penelitian Hariyati dkk., (2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan *body dissatisfaction*, serta Gloria, (2025) yang menemukan bahwa pengalaman *body shaming* juga berperan terhadap munculnya ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan. Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berpendapat bahwa *body dissatisfaction* merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Harga diri berperan dalam membentuk cara remaja memandang dan menerima tubuhnya, namun bukan merupakan satu satunya faktor yang menentukan. Pengaruh media sosial, komentar negatif mengenai penampilan, dukungan sosial, serta pengalaman pribadi juga dapat memengaruhi bagaimana remaja menilai tubuhnya. Oleh karena itu, peningkatan harga diri perlu disertai dengan dukungan dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial agar remaja mampu mengembangkan citra tubuh yang lebih positif.

Keterbatasan Penelitian

Meskipun penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan prosedur penelitian, terdapat beberapa keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian. penelitian hanya dilakukan pada remaja putri kelas X dan XI di SMK 4 Pancasila Ambulu sehingga hasil penelitian terbatas pada karakteristik responden tersebut dan belum dapat digeneralisasikan pada seluruh remaja, baik di sekolah lain maupun pada remaja laki-laki. Penelitian menggunakan desain cross-sectional sehingga hanya menggambarkan hubungan antarvariabel pada saat pengambilan data dan tidak dapat menjelaskan hubungan sebab akibat. Penelitian ini tidak menganalisis faktor lain yang secara teoritis dapat memengaruhi *body dissatisfaction*, seperti intensitas penggunaan media sosial, tekanan teman sebaya, pola asuh keluarga, dan status indeks massa tubuh (IMT), karena faktor-faktor tersebut hanya digunakan sebagai data karakteristik responden.

Implikasi Dalam Keperawatan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara harga diri dengan *body dissatisfaction* pada remaja putri. Temuan ini dapat menjadi dasar bagi perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah, untuk mengembangkan program promosi kesehatan mental yang berfokus pada peningkatan harga diri dan pembentukan citra tubuh positif pada remaja.

Dalam praktik keperawatan sekolah, perawat dapat melakukan skrining secara berkala terhadap harga diri dan *body dissatisfaction* menggunakan kuesioner sederhana sebagai bagian dari pelayanan kesehatan di sekolah. Hasil skrining dapat digunakan untuk mengidentifikasi siswa yang berisiko mengalami harga diri rendah atau *body dissatisfaction* sehingga dapat diberikan edukasi, konseling dasar, maupun dirujuk kepada psikolog atau tenaga kesehatan yang berkompeten apabila diperlukan. Selain itu, perawat dapat menyelenggarakan pendidikan kesehatan secara rutin, misalnya melalui penyuluhan, diskusi kelompok, atau peer education, mengenai penerimaan diri, *body image positif*, bahaya *body shaming*, serta penggunaan media sosial secara sehat. Mengingat sebagian besar responden dalam penelitian ini menggunakan media sosial lebih dari 3 jam per hari, perawat juga dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana promosi kesehatan dengan membuat konten edukatif berupa infografis, poster digital, video pendek, atau kampanye digital mengenai *body image positif*, penerimaan diri, dan pencegahan *body shaming*. Program tersebut dapat dilaksanakan bekerja sama dengan guru BK, UKS, dan orang tua

sehingga tercipta lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan harga diri dengan ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri di SMK 4 Pancasila Ambulu dengan jumlah 120 responden, dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar remaja putri dalam penelitian ini memiliki tingkat harga diri pada kategori sedang dengan persentase 71,7%. Kondisi tersebut menggambarkan bahwa responden telah memiliki kemampuan dalam menerima serta menilai dirinya, meskipun aspek penghargaan terhadap diri masih dapat dikembangkan agar menjadi lebih baik.
2. Tingkat ketidakpuasan tubuh (body dissatisfaction) pada remaja putri mayoritas berada pada kategori ringan (60,0%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri masih memiliki rasa kurang puas terhadap kondisi tubuh atau penampilannya, namun dalam tingkat yang ringan.
3. Berdasarkan hasil pengujian statistik, ditemukan adanya keterkaitan antara tingkat harga diri dan ketidakpuasan tubuh pada remaja putri. Hubungan tersebut dibuktikan melalui nilai $p\text{-value} < 0,001$ dengan nilai korelasi (r) sebesar $-0,302$. Arah korelasi negative dengan kekuatan hubungan lemah dan menunjukkan bahwa perubahan kedua variabel terjadi secara berlawanan, di mana peningkatan harga diri diikuti dengan berkurangnya kecenderungan body dissatisfaction.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah

Sekolah disarankan bekerja sama dengan guru BK, UKS, dan puskesmas dalam menyelenggarakan program edukasi kesehatan mental secara berkala mengenai harga diri, body image positif, dan pencegahan body shaming. Selain itu, sekolah dapat memanfaatkan media sosial resmi sekolah, seperti Instagram atau TikTok, untuk membagikan konten edukatif berupa poster digital, infografis, maupun video pendek tentang penerimaan diri dan penggunaan media sosial secara bijak. Sekolah juga dapat menyusun kebijakan atau kampanye anti-body shaming untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih suportif.

2. Bagi Keperawatan

Perawat, khususnya perawat komunitas dan perawat sekolah, disarankan melakukan skrining berkala terhadap harga diri dan body dissatisfaction pada remaja menggunakan instrumen yang sesuai sebagai bagian dari pelayanan kesehatan sekolah. Selain itu, perawat dapat mengembangkan media promosi kesehatan berbasis digital, seperti video edukasi, infografis, atau kampanye media sosial mengenai body image positif, pentingnya harga diri, serta pencegahan body shaming. Bagi remaja yang teridentifikasi memiliki harga diri rendah atau body dissatisfaction sedang hingga berat, perawat dapat memberikan konseling dasar atau melakukan rujukan sesuai kebutuhan.

3. Bagi Remaja Putri

Remaja putri disarankan untuk lebih bijak dalam menggunakan media sosial dengan membatasi paparan terhadap konten yang mendorong perbandingan fisik secara berlebihan serta mengikuti akun yang mempromosikan body positivity dan kesehatan mental. Remaja juga diharapkan aktif mengikuti kegiatan edukasi atau konseling yang diselenggarakan sekolah maupun tenaga kesehatan guna meningkatkan penerimaan diri, membangun harga diri yang positif, dan mengurangi risiko terjadinya body dissatisfaction.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar dengan karakteristik yang lebih beragam, termasuk melibatkan remaja laki-laki dan sekolah dengan latar belakang yang berbeda. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan desain longitudinal atau analisis multivariat dengan menambahkan variabel seperti intensitas penggunaan media sosial, body shaming, dukungan sosial, pola asuh keluarga, dan indeks massa tubuh (IMT) sehingga faktor-faktor yang memengaruhi body dissatisfaction dapat dianalisis secara lebih komprehensif

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Musharaf. (2022). Factors of body dissatisfaction among lebanese adolescents: the indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction. *BMC Pediatrics*, 22(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03373-4>
- Amarina, N. (2021). Hubungan Antara Komparasi Sosial Dan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Pengguna Instagram Di Surabaya.
- Andi. (2022). Analisis Validitas, Reliabilitas, dan Kelayakan Instrumen Penilaian Rasa Percaya Diri Siswa. *Jurnal Kualita Pendidikan*, 3(3), 133–139.
- Anggoro. (2025). Media Sosial dan Identitas Diri: Dampaknya terhadap Kesehatan Mental Remaja di Era Digital. *Jurnal Psikologi Insight*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/insight.v9i1>
- Anjela. (2022). Kualitas Hidup dan Perbandingan Sosial Wanita Dewasa Awal yang mengalami Body Dissatisfaction. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42.
- Anwar. (2025). Harga Diri pada Remaja. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 7(1), 39–45. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v7i1.5147>
- Arsya. (2021). Artikel Penelitian Peran Self-Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan.
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 PERIODISASI PERKEMBANGAN ANAK PADA MASA REMAJA : TINJAUAN PSIKOLOGI. 1(1), 9–36.
- Candra, P. S., Rifansha, M. G., Dahniya, N. K. S. D., Kuta, P. C. R., & Elizar, L. J. A. (2023). The Association Between Body Dissatisfaction and Social Media Addiction Among Teenagers in Indonesia. *Jurnal Biologi Tropis*, 23(1), 333–338. <https://doi.org/10.29303/jbt.v23i1.5759>
- Cooper. (1987). The development and validation of the body shape questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485–494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Czubaj, N., Szymańska, M., Nowak, B., & Grajek, M. (2025). The Impact of Social Media on Body Image Perception in Young People. *Nutrients*, 17(9). <https://doi.org/10.3390/nu17091455>
- Dariyo. (2023). Psikologi Perkembangan Remaja.
- Dita Anggia Putri, M. Jorgie Arroyandy, Chairunissa, Reira Izzatunissa, & M. Ihsanudin. (2023). Self Esteem and the Level of Confidence in Students. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 1(3), 108–114. <https://doi.org/10.61994/jpss.v1i3.101>
- Dodiet. (2022). Statistika Kesehatan Analisis Bivariat Hipotesis Penelitian. In Tahta Media Group (Vol. 1).
- Fadiah, N. A. N., Arnani, N. P. R., & Masrifah. (2024). The relationship between self-esteem and body image in adolescent girls. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 154–165. <https://jurnal.unmer.ac.id/index.php/jpt/index>
- Fatjona. (2024). the Relation Between Self-Esteem and Body Dissatisfaction. *International Journal of Social and Human Sciences-PHILOSOPHICA*, 11(22–23), 92–106. <https://doi.org/10.62792/ut.philosophica.v11.i22-23.p2725>
- Febriati, A. (2020). Individual Factor Relationship With Self Esteem (Self Price) Adolescent Orphanage In The City Of Padang In 2019. *MENARA Ilmu*, XIV(01), 8–18.
- Gloria. (2025). Body Shaming dengan Body Dissatisfaction pada Remaja Perempuan. 3(02), 222–

- Gupta, P., Prakash Arya, D., & Ranjan, R. (2025). Prevalence of Body Image Dissatisfaction and Its Relationship With Self-Esteem Among Adolescent Girls. Article in International Journal of Academic Medicine and Pharmacy, 1005–1010. <https://doi.org/10.47009/jamp.2025.7.4.192>
- Hariyati, E., Zaini, M., & Suryaningsih, Y. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja di RW 02 Dusun Margomulyo Lumajang. National Multidiciplinary Sciences, 2(5), 1–148.
- Hutapea, T. M., Marimbun, E., & Siahaan, R. (2023). Hubungan Antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja. 4, 1861–1876.
- Khaira, P. (2024). Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Pria. Energies, 6(1), 1–8. <http://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1120700020921110%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.reuma.2018.06.001%0Ahttps://doi.org/10.1016/j.arth.2018.03.044%0Ahttps://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1063458420300078?token=C039B8B13922A2079230DC9AF11A333E295FCD8>
- Laily. (2024). Model Konsep Teori Adaptasi Calista Roy Pada Asuhan Keperawatan. Nusantara Hasana Journal, 3(8), Page.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., & Andina, F. (2024). Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, Volume 7 Nomor 3, 2024 | 7899. 7, 7899–7906.
- Mardhiyah, Nur Afni Dinilhaq, Yona Amelia, Adelia Arini, Rully Hidayatullah, & Harmonedi Harmonedi. (2025). Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Memahami Perbedaan, Implikasi, dan Strategi Pemilihan yang Tepat. Katalis Pendidikan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika, 2(2), 208–218. <https://doi.org/10.62383/katalis.v2i2.1670>
- Marettih, A. K. E., . I., Widiningsih, Y., & Yovanny, C. P. (2024). Peran Harga Diri Terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Remaja Perempuan. Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 8(1), 44–52. <https://doi.org/10.36341/psi.v8i1.4213>
- Merino, M., Tornero-Aguilera, J. F., Rubio-Zarapuz, A., Villanueva-Tobaldo, C. V., Martín-Rodríguez, A., & Clemente-Suárez, V. J. (2024). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. Healthcare (Switzerland), 12(14). <https://doi.org/10.3390/healthcare12141396>
- Nabilla. (2024). Tingkat Self-Esteem Pada Remaja SMA / SMK. 124–132.
- Nafi. (2022). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Budaya Konsumsi pada Perempuan. SASDAYA: Gadjah Mada Journal of Humanities, 6(1), 67–80. [https://doi.org/10.22146/sasdaya.v6\(1\).67-80](https://doi.org/10.22146/sasdaya.v6(1).67-80)
- Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. Metode Pengumpulan Data Penelitian, 3(5), 5423–5443.
- Nafiskha, A. R., Sulistiani, I. R., & Sulistiono, M. (2022). Hubungan Self Esteem Dengan Lingkungan Sosial Peserta Didik Di Sd Islam Nu Lawang. JPMI: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah, 4(3), 19–28.
- Nirwan, Q. A., Rahmanisa, S., Daulay, S. A., Dewi, R., Sari, P., Biokimia, D., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, D., Komunitas, K., Kedokteran, F., Lampung, U., Ilmu, D., Kandungan, P., Kedokteran, F., & Lampung, U. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik Pada Mahasiswa Kedokteran : Tinjauan Pustaka Factors Affecting Academic Stress in Medical Students : Literature Review. Medula, 14(10), 2019–2024.
- Odelia, N., Ernawati, S., & Rachmawati Musslifah, A. (2025). Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen. Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan, 4(1), 135–143.
- Purnomo, H. (2021). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya.
- Rahmadyani, C. G., Rohim, A., & Wulan, N. (2023). Hubungan Antara Rasa Syukur Dengan Tingkat Insecure Pada Remaja Di Sma Negri 1 Kuningan Tahun 2023. National Nursing Conference, 1(2), 243–252. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.893>

- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas and Reliabilitas. 06(02), 10967–10975.
- Resha. (2025). Self-Esteem and Social Comparison as a Predictor of Body Image in Adolescent Girls. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 5(10), 12152–12166. <https://doi.org/10.59188/eduvest.v5i10.51468>
- Resky, B., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan Harga Diri Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 92–104.
- Rosenberg. (1965). *NovoPsych Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) Developer Reference : 1965*.
- Sagita, K. A., Nurhajati, A. R., Setyawati, S. P., & Christine, D. (2025). Antara Nilai , Citra Diri dan Sunyi : Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan Between Values , Self-Image , and Silence : Adolescent Mental Health Challenges from the Lens of Educational Psychology. 8(8), 5292–5302. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8360>
- Sastri, P. D., Akbar, R. F., Djaelani, B. P. P., & Wahdah, N. S. (2024). The Relationship between body dissatisfaction and self esteem among university x students in Bandung City. *International Journal of Psychology and Health Science*, 2(3), 1–7. <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Sausan, Arie Gunawan H Zubair, & Tarmizi Thalib. (2025). Efek Perbandingan Sosial terhadap Ketidakpuasan Tubuh di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (Jupendis)*, 3(2), 01–12. <https://doi.org/10.54066/jupendis.v3i2.2966>
- Sholekhah, S. M., Asih, S. W., & Sofia, D. R. (2021). Hubungan Citra Tubuh Dengan Perilaku Makan Remaja Putri Di SMK 4 Pancasila Ambulu. 1–10.
- Sitanggang. (2025). Factors Associated with Self-esteem Levels in Generation Students at Universitas Muhammadiyah Jakarta: A Cross-sectional Study. 4(02), 231–244. <https://doi.org/10.56741/IISTR.jphs.001007>
- Syahrani, A., Bimbingan, J., Islam, P., Dakwah, F., Uin, K., & Makassar, A. (2020). Pembentukan Konsep Diri Remaja. *Al-Irsyad Al-Nafs: Jurnal Bimbingan Dan Penyuluhan Islam*, 7(1), 61–76. https://journal.uin-alaudidin.ac.id/index.php/Al-Irsyad_Al-Nafs/article/view/14463
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2023). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas Di Kota Pekanbaru. *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.57218/jkj.vol2.iss2.894>
- Uchôa F, Uchôa N, Daniele T, Lustosa R, Nogueira P, & Reis V. (2020). Influence of body dissatisfaction on the self-esteem of brazilian adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health* [revista en Internet] 2020 [acceso 20 de junio de 2021]; 17(10): 1-10. *International Journal of Environmental Research and Public Health* Article, 1–10. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7277234/pdf/ijerph-17-03536.pdf>
- Xhani, D. (2023). Araştırma Makalesi The Influencing Factors on Self-Esteem of Adolescents. 181–188.
- Yanita. (2025). Faktor body image pada remaja kelas X di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 4(9), 211–220. <https://journal-mandiracendikia.com/jikmc>