

Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan

Naurah Salsabilah Aryani¹, Reni², Septirina Rahayu³

^{1,2,3}Keperawatan dan STIKes RSPAD Gatot Soebroto

1naurahsalsaaa@gmail.com, 2reniaja640@gmail.com, 3rahavuseptirina@yahoo.co.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, sehingga persepsi terhadap tubuh dapat memengaruhi pembentukan harga diri. Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional dengan desain kuantitatif. Populasi penelitian terdiri dari 213 siswa kelas X SMKN 32 Jakarta Selatan. Sampel penelitian berjumlah 69 responden yang dipilih menggunakan teknik stratified random sampling, dengan penyesuaian berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBRSQ-AS) untuk mengukur citra tubuh, Rosenberg Self-Esteem Scale untuk mengukur harga diri, serta Google Form sebagai media pengumpulan data. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank untuk mengetahui kekuatan dan signifikansi hubungan antar variabel. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri pada remaja, dengan nilai signifikansi sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri sedang (62,3%), sementara lebih dari setengah responden (53,6%) menunjukkan citra tubuh negatif. Temuan ini mengindikasikan bahwa citra tubuh berperan penting dalam pembentukan harga diri remaja, namun persepsi negatif terhadap tubuh tidak selalu berimplikasi pada rendahnya harga diri. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan intervensi psikososial untuk meningkatkan kesejahteraan mental remaja.

Kata kunci: Citra Tubuh, Harga Diri, Remaja

1. Latar Belakang

Menurut Hurlock (2003) dalam Alirga et al., (2025), remaja awal terjadi pada usia 12 sampai 15 tahun, dan remaja akhir 18 sampai 21 tahun. Remaja mulai tumbuh dan berkembang baik secara kognitif maupun fisik selama masa transisi ini. Kematangan seksual ditunjukkan dengan munculnya perubahan fisik, ciri-ciri seks primer dan sekunder, dan pengaruh hormon reproduksi. Sementara itu sikap, perasaan, keinginan, dan emosi yang tidak stabil merupakan indikasi perkembangan mental.

Kesehatan merujuk kepada keadaan keseluruhan yang mencakup tidak hanya kebugaran fisik, kondisi mental, dan aspek sosial, tetapi juga berhubungan dengan adanya penyakit. Penjelasan ini menunjukkan bahwa kesejahteraan psikologis dan mental memiliki nilai yang setara dengan kebugaran fisik. Dalam hal ini, kesehatan mental memiliki berbagai keuntungan yang dapat meningkatkan kualitas hidup individu. Remaja, sebagai kelompok yang sedang dalam proses transisi, sangat rentan karena mereka masih bekerja untuk membentuk identitas dan pemahaman diri yang berkaitan dengan kesehatan Jiwa (WHO, 2022).

WHO mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai rasa sejahtera dan puas, bisa menangani rintangan hidup, menyambut orang lain apa adanya, dan memiliki pandangan positif terhadap diri sendiri dan orang lain. Kesehatan mental juga mencakup semua dimensi kesehatan manusia secara biopsikososial dan spiritual, oleh karena itu kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam pemahaman kesehatan, maka tidak mungkin membahas kesehatan tanpa mengaitkan kesehatan mental (L. Wahyuni et al., 2024).

Satu diantara yang lain dari empat masalah Kesehatan utama di negara-negara maju adalah kesehatan mental. Meskipun kesehatan mental tidak dipandang sebagai penyebab langsung kematian, masalah ini dapat menyebabkan keterbatasan dalam perilaku individu. Hal tersebut berpotensi membahayakan komunitas dan kelompok, serta menghambat pertumbuhan dengan mengurangi produktivitas (Wijayati et al., 2020). Kesehatan mental pada remaja saat ini menjadi isu global yang semakin mendesak dalam dekade terakhir, dengan berbagai

gangguan psikologis yang mempengaruhi perkembangan yang optimal pada tahap krusial ini (Morshidi & Toh, 2023).

Kesehatan jiwa remaja mencakup berbagai masalah, seperti gangguan suasana hati seperti depresi dan bipolar, kecemasan, perilaku menyimpang, serta isu-isu yang berhubungan dengan citra tubuh dan harga diri. Penelitian terbaru memperlihatkan tingkat gangguan mental di kalangan remaja telah meningkat dengan signifikan, di mana faktor-faktor seperti perubahan hormon, krisis identitas, dan pengaruh media sosial berkontribusi besar terhadap kompleksitas isu kesehatan mental dan psikososial (Stretch & Eldredge, 2023).

Psikososial merujuk pada hubungan yang berkelanjutan antara aspek psikologis dan sosial dalam diri seseorang. Kata psikososial terdiri dari dua bagian, yaitu psiko dan sosial. Psiko merujuk pada aspek psikologis individu yang meliputi pemikiran, perasaan, dan perilaku. Sosial berhubungan dengan hubungan antara individu dan orang-orang di sekelilingnya. Hubungan antara keadaan sosial seseorang dan kesejahteraan mental serta emosional mereka juga dijelaskan dengan istilah psikososial. (Kotijah et al., 2021). Faktor-faktor psikososial menjadi salah satu alasan timbulnya depresi di kalangan pemuda. Kalangan remaja termasuk kelompok yang memiliki risiko tinggi untuk menderita depresi. Dampak depresi disebabkan oleh faktor psikososial dapat memengaruhi kondisi mental dan berdampak pada perkembangan konsep diri (Azzahro & Sari, 2021).

Konsep diri merujuk pada cara seseorang melihat, meyakini, merasakan, atau bersikap terhadap dirinya sendiri. Menurut Suak et al., (2023) pandangan ini berasal dari sekumpulan keyakinan dan sikap yang dimiliki pada individu tentang dirinya sendiri. Konsep diri adalah salah satu faktor kunci dalam membentuk karakter seseorang. Masalah terkait konsep diri dapat timbul akibat perubahan fisik seperti penyakit, cedera, penuaan, trauma mental, atau tekanan dari lingkungan sosial. Gejalanya bisa berupa rendahnya rasa percaya diri, kesulitan beradaptasi dengan peran sosial, serta ketidakpuasan terhadap penampilan atau citra tubuh (Sri Nyumirah et al., 2025).

Citra tubuh adalah cara individu melihat dan merasakan tubuhnya sendiri, termasuk aspek seperti penampilan luar, struktur, dan fungsi fisik (Khairunnisa et al., 2024). Citra tubuh juga bisa diartikan sebagai representasi mental mengenai bentuk dan ukuran tubuh, berdasarkan bagaimana cara individu memandang dan menilai apa yang mereka pikirkan dan rasakan terkait ukuran serta bentuk tubuh, dan bagaimana cara pandang orang lain menilai mereka. Persepsi tentang citra tubuh bisa dipengaruhi oleh beberapa hal, seperti jenis kelamin dan pengaruh lingkungan, salah satunya adalah media. Masalah citra tubuh menjadi lebih kompleks dikarena generasi saat ini terpapar berbagai pesan dari media yang membicarakan tentang cara yang tepat untuk berpenampilan dan apa yang dianggap ideal dalam hal bentuk tubuh. Dengan demikian, citra tubuh merepresentasikan cara individu memikirkan dan merasakan mengenai fisik mereka sendiri (Khasanah et al., 2024).

Gejala dan tanda dari gangguan citra tubuh meliputi: menghindari kontak dengan atau melihat bagian tubuh yang dianggap kurang sempurna, menolak adanya perubahan fisik, memiliki penilaian negatif terhadap diri sendiri yang berkaitan dengan tubuh, serta menunjukkan tanda-tanda putus asa (Sri Nyumirah et al., 2023). Citra tubuh merupakan cara seseorang menilai dan merasakan tentang bentuk fisiknya sendiri. Remaja yang memiliki pandangan negatif mengenai tubuh mereka sering merasa malu, tidak puas dengan penampilan diri, dan cenderung menilai diri sendiri dengan orang lain, terutama dalam media sosial. Gejala dan tanda dari gangguan citra tubuh meliputi: menghindari sentuhan atau melihat bagian tubuh yang dianggap tidak sempurna, menolak adanya perubahan fisik, memiliki pandangan negatif tentang diri sendiri berkenaan dengan tubuh, serta menunjukkan ekspresi putus asa (Cahyati, 2025). Jika tidak ditangani, keadaan ini bisa berkembang menjadi gangguan makan, kecemasan, bahkan depresi serta masalah harga diri.

Harga diri merupakan cara seseorang menilai pencapaian yang telah diraih serta mengevaluasi seberapa baik perilakunya sesuai dengan image yang diharapkan. Rasa percaya diri bisa muncul dari dalam diri sendiri atau juga dipengaruhi oleh orang lain. Seseorang sering kali merasa percaya diri tinggi ketika sering mengalami kesuksesan. Sebaliknya, kepercayaan diri bisa menurun ketika seseorang mengalami kegagalan, merasa kurang dicintai, atau bahkan tidak diterima oleh orang-orang di sekitar mereka. Proses pembentukan harga diri dimulai sejak anak-anak melalui pengakuan dan perhatian yang diterima. Secara umum, harga diri cenderung terus meningkat seiring bertambahnya usia dan paling rentan saat masa remaja (Yohana & Tiara, 2025).

Citra tubuh dan harga diri memiliki hubungan yang sangat erat dengan perkembangan diri remaja. Konsep diri merupakan pandangan keseluruhan seseorang tentang dirinya, yang dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, interaksi sosial, dan faktor lingkungan. Ketika remaja merasa bahwa penampilan fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan ekspektasi sosial, itu bisa memunculkan pandangan diri yang negatif. Sebagai akibatnya, mereka mungkin merasa kurang percaya diri, menghindari interaksi sosial, kehilangan motivasi untuk mencapai cita-cita, atau bersosialisasi, dan ini sangat mempengaruhi perkembangan konsep diri mereka (Yamani et al., 2025).

Data *World Health Organization* (WHO) yang berasal dari studi *Health Behaviour in School-aged Children* (HBSC) *across* 45 negara di Eropa dan Amerika Utara, ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan dan dapat dikategorikan sebagai masalah kesehatan masyarakat global. Laporan WHO (2020) dalam Jo Inchley et al., (2020) mengungkapkan bahwa secara rata-rata, sekitar 43% dari remaja berusia 15 tahun merasa tubuh mereka "terlalu gemuk", sebuah persepsi yang seringkali tidak sesuai dengan status gizi objektif mereka dan lebih merefleksikan tekanan psikologis terhadap standar tubuh ideal. Data ini menunjukkan disparitas gender yang signifikan, di mana 50% remaja putri melaporkan perasaan tersebut, dibandingkan dengan 36% remaja putra. WHO (2025) juga mencatat 1 dari 7 remaja (sekitar 14%) mengalami gangguan mental, ini bukan angka *self-esteem* langsung, tetapi menegaskan beban masalah mental di kelompok 10–19 tahun yang berkaitan erat dengan harga diri rendah.

Menurut statistik dari Badan Penelitian dan Pengembangan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan Indonesia, di tahun 2018 lebih dari 42,8% remaja Indonesia merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Selain itu, 36,5% responden menyatakan ketidakpuasan terhadap berat badan mereka, karena memiliki pengaruh negatif yang cukup besar terhadap rasa percaya diri (Risdakes, 2018).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di SMKN 32 Jakarta Selatan melalui metode wawancara kepada guru BK. Berdasarkan hasil wawancara berkaitan dengan citra tubuh dan harga diri, guru BK mengungkapkan adanya sejumlah siswa yang merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuhnya, dan beberapa siswi perempuan sering membandingkan kecantikan mereka dengan teman sebaya sehingga memunculkan citra tubuh yang negatif dan mengakibatkan harga diri yang rendah.

Berdasarkan hasil dari pengisian kuesioner kepada siswa kelas 10 dengan mengirimkan link *google form* melalui *whatsapp* terhadap 11 responden sebanyak 10 (90,9 %) berusia 15 tahun, gambaran mengenai citra tubuh diperoleh sebanyak 3 (27,2%) mengalami citra tubuh negatif. Sementara itu pada aspek harga diri sebanyak 8 (72,7%) mempunyai harga diri yang sedang. Data dari kuesioner didapatkan bahwa siswa mengisi bagian tubuh yang paling penting adalah wajah sebanyak 7 (63,6%). Siswa yang sering merasa berat badannya berlebih sebanyak 4 (36,4%) dan sekitar 4 (36,4%) siswa merasa tidak percaya diri dengan penampilan fisiknya karena lebih dari 36,4% memilih sumber referensi penampilan dari selebriti/influencer dan 27,3% memilih media sosial sebagai sumber referensi penampilan.

Penelitian (Siahaan et al., 2020) menunjukkan bahwa remaja putri yang menjalani prosedur wajah umumnya memiliki citra tubuh yang baik, harga diri yang tinggi, dan ideal diri yang positif. Temuan pada penelitian mengungkapkan bahwa 55,8% remaja memiliki harga diri yang rendah. 85,7% remaja memiliki jerawat vulgaris sedang. Variasi citra tubuh dan harga diri antara mereka yang menjalani prosedur wajah dan mereka yang tidak menjalani prosedur wajah merupakan fokus utama penelitian ini. Akibatnya, penelitian ini tidak secara khusus meneliti hubungan antara citra tubuh dengan harga diri. Cakupan penelitian ini masih terbatas pada karakterisasi tren variabel daripada melakukan pengujian korelasi yang komprehensif.

Berbeda dengan itu, penelitian (Agustiningsih et al., 2020) Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri berusia 16 hingga 18 tahun merupakan fokus utama penelitian ini. Temuan penelitian menunjukkan bahwa media sosial (46 responden, 57,5%) dan orang lain (43 responden, 54%) memiliki pengaruh terbesar terhadap penampilan remaja putri. Mayoritas dari 80 responden menyatakan memiliki harga diri yang tinggi (41 responden, 51,2%) dan citra tubuh yang positif (63 responden, 79%). Menurut temuan penelitian, terdapat korelasi yang cukup besar antara harga diri remaja dan citra tubuh positif mereka. Hal ini mendukung gagasan bahwa evaluasi tubuh memiliki dampak signifikan pada perkembangan harga diri selama masa remaja, yang merupakan masa yang sensitif. Namun, generalisasi temuan penelitian masih terbatas karena penelitian ini hanya melibatkan sekelompok siswa SMA di satu sekolah.

Sementara itu, penelitian (Maemunah, 2020) justru menemukan hasil berbeda, yaitu tidak adanya hubungan yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dengan harga diri pada mahasiswa. Penelitian ini menyatakan bahwa meskipun kepuasan terhadap tubuh tergolong tinggi, hal itu tidak selalu diikuti dengan tingginya harga diri. Faktor lain seperti dukungan sosial, prestasi akademik, dan penerimaan diri ternyata lebih berperan. Temuan ini menunjukkan adanya perbedaan hasil penelitian dibandingkan dengan studi sebelumnya, yang mayoritas menemukan adanya hubungan antara citra tubuh dengan harga diri.

Ketiga penelitian tersebut dapat disimpulkan adanya gap penelitian berupa inkonsistensi hasil dan juga hanya berfokus pada remaja putri. Sebagian penelitian menemukan hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri, sedangkan penelitian lain menunjukkan tidak adanya hubungan. Selain itu, penelitian sebelumnya masih terbatas pada konteks tertentu, baik remaja putri di SMA maupun mahasiswa di perguruan tinggi, sehingga hasilnya belum bisa diperjelas secara luas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan melibatkan populasi

berbeda, metode sampling yang lebih representatif, serta mempertimbangkan faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan citra tubuh dengan harga diri.

Dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memperkaya pemahaman terkait faktor-faktor psikologis yang memengaruhi perkembangan remaja, khususnya dalam hal persepsi diri dan pembentukan harga diri. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan, terutama pada guru BK, dalam merancang program atau intervensi yang mendukung perkembangan citra tubuh yang positif dan peningkatan harga diri pada remaja.

2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk menganalisis hubungan antara citra tubuh sebagai variabel independen dan harga diri sebagai variabel dependen pada remaja kelas X di SMKN 32 Jakarta Selatan. Desain ini dipilih karena mampu menggambarkan hubungan antar variabel yang diukur secara simultan pada satu waktu tertentu, sehingga sesuai untuk mengidentifikasi keterkaitan antar faktor psikososial pada remaja (Setyawan, 2025). Penelitian dilaksanakan di SMKN 32 Jakarta Selatan dengan periode pengambilan data dari Agustus hingga Desember. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas X yang berjumlah 213 orang, tersebar pada enam kelas. Sampel ditentukan menggunakan teknik stratified random sampling untuk memastikan keterwakilan setiap kelas, dengan perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin pada margin of error 10%, sehingga diperoleh 68 responden dan dibulatkan menjadi 69 responden (Sumargo, 2020; Swarjana, 2022; Hutnaleontina et al., 2024). Pemilihan sampel disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi guna meminimalkan bias, yaitu siswa kelas X yang bersedia menjadi responden, hadir saat pengambilan data, serta mengisi kuesioner secara lengkap.

Variabel penelitian didefinisikan secara konseptual dan operasional. Citra tubuh dipahami sebagai persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, fungsi, dan penampilan tubuhnya, yang bersifat dinamis dan dipengaruhi oleh pengalaman serta evaluasi diri, sedangkan harga diri merupakan penilaian menyeluruh individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya (Stuart et al., 2022; Potter et al., 2019). Pengukuran citra tubuh dilakukan menggunakan *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire–Appearance Scales* (MBRSQ-AS), sedangkan harga diri diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale*, keduanya telah terbukti valid dan reliabel (Ayu Lestari, 2023; Maroqi, 2019). Data dikumpulkan melalui kuesioner daring menggunakan *Google Form*, didahului oleh *informed consent* dari responden dan orang tua.

Prosedur penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pelaporan. Data yang terkumpul kemudian diolah menggunakan perangkat lunak SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi karakteristik responden dan variabel penelitian secara deskriptif, sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk menguji hubungan antara citra tubuh dan harga diri menggunakan uji korelasi Spearman Rank, mengingat data berskala ordinal dan tidak mensyaratkan distribusi normal (Sumantri, 2015; Roflin & Riana, 2022; Ixora et al., 2025). Penelitian ini berpegang pada prinsip etika penelitian, termasuk kejujuran, keadilan, informed consent, kerahasiaan, non-maleficence, dan beneficence, guna melindungi hak serta kesejahteraan responden dan menjaga integritas ilmiah penelitian (Wajdi et al., 2024; Setiyo & Waluyo, 2025).

3. Hasil

Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa informasi yang dikumpulkan dari 69 siswa kelas 10 di SMKN 32 Jakarta Selatan yang mengisi kuesioner melalui *google form* memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini, yang dilakukan pada tanggal 07 November 2025, menghasilkan data (variabel) tertentu, khususnya hubungan antara citra tubuh dan harga diri, serta data umum tentang karakteristik responden. Uji Korelasi *Rank Spearman* adalah salah satu uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini yang dilakukan menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*).

1. Karakteristik responden

Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia di SMKN 32 Jakarta Selatan

Karakteristik responden	Frequency (f)	Percent (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	16	23,2

DOI: <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6029>

Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Perempuan	32	76,8
Total	69	100,0
Usia		
15	31	44,9
16	36	52,2
17	2	2,9
Total	69	100,0

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 53 orang (76,8%) dan berusia 16 tahun sebanyak 36 orang (52,2%)

Klasifikasi responden berdasarkan berat badan

Tabel 2. Klasifikasi responden berdasarkan Berat badan di SMKN 32 Jakarta Selatan

Berat badan	Frequency (f)	Percent (%)
<50 Kg	38	55,1
50-60 Kg	22	31,9
61-70 Kg	6	8,7
>70 Kg	3	4,3
Total	69	100,0

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mempunyai berat badan <50 Kg sebanyak 38 siswa/siswi (55,1%).

Klasifikasi responden berdasarkan tinggi badan

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan bagian tubuh yang paling penting di SMKN 32 Jakarta Selatan

Bagian tubuh	Frequency (f)	Percent (%)
Wajah	41	59,4
Berat badan	21	30,4
Tinggi badan	6	8,7
Warna kulit	1	1,4
Total	69	100,0

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memilih bagian tubuh yang paling penting adalah wajah sebanyak 41 siswa/siswi (59,4%).

Klasifikasi responden berdasarkan penggunaan produk perawatan

Tabel 3. Klasifikasi responden berdasarkan penggunaan produk perawatan di SMKN 32 Jakarta Selatan

Penggunaan produk perawatan	Frequency (f)	Percent (%)
Tidak menggunakan	13	18,8
Skincare dasar	46	66,7
Skincare lengkap	3	4,3
Skincare lengkap dan make up	7	10,1
Total	69	100,0

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memilih bagian tubuh yang paling penting adalah wajah sebanyak 41 siswa/siswi (59,4%).

Klasifikasi responden berdasarkan sumber referensi penampilan

Tabel 4. Klasifikasi responden berdasarkan sumber referensi penampilan di SMKN 32 Jakarta Selatan

Sumber referensi penampilan	Frequency (f)	Percent (%)
Keluarga	15	21,7
Teman	13	18,8

Selebriti/Influencer	6	8,7
Media sosial	35	50,7
Total	69	100,0

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden memilih sumber referensi penampilan dari media sosial sebanyak 35 siswa/siswi (50,7%).

2. Analisis Univariat

Hasil ini merupakan hasil dari analisis univariat yang dilakukan untuk menyelidiki variabel-variabel yang terlibat, khususnya variabel harga diri dan citra tubuh dalam penelitian ini secara terpisah/independen.

Citra tubuh

Variabel independen disini merupakan citra tubuh.

Tabel 5. Distribusi frekuensi tingkat citra tubuh

Kategori	Frequency (f)	Percent (%)
Positif	32	46,4
Negatif	37	53,6
Total	69	100,0

Dari hasil diatas menunjukkan bahwa mayoritas 37 responden (53,6%) memiliki citra tubuh yang negatif.

Harga diri

Variabel dependen disini merupakan harga diri.

Tabel 6. Distribusi frekuensi tingkat harga diri

Kategori	Frequency (f)	Percent (%)
Tinggi	22	31,9
Sedang	43	62,3
Rendah	4	5,8
Total	69	100,0

Hasil tabel diatas yang menunjukkan sebagian besar harga diri pada 44 responden berada dalam kategori sedang (63,8%).

3. Analisis Bivariat

Setelah analisis univariat, analisis bivariat dilakukan untuk memahami sifat-sifat masing-masing variabel. Studi ini meneliti dua faktor sekaligus: harga diri dan citra tubuh remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

Tabel 7. Hasil uji hipotesis citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Citra Tubuh	Harga Diri						F	P Value		
	Tinggi		Sedang		Rendah					
	F	%	F	%	F	%				
Positif	17	53,1%	14	43,8%	1	3,1%	32	100%	0,003	
Negatif	5	13,5%	29	78,4%	3	8,1%	37	100%		
Total	22	31,9%	43	62,3%	4	5,8%	69	100%		

Berdasarkan tabel hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,357 dengan nilai signifikansi (*p-value*) sebesar 0,003 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan. Nilai koefisien korelasi 0,357 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variable yang signifikan. Koefisien korelasi bernilai positif, yang berarti hubungan kedua variabel searah, semakin positif citra tubuh, maka semakin tinggi harga diri, dan sebaliknya.

4. Diskusi

1. Citra tubuh

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (53,6%) memiliki citra tubuh negatif, sementara 46,4% responden memiliki citra tubuh positif. Temuan ini mengindikasikan bahwa lebih dari separuh remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Salah satu indikator yang mendukung temuan ini terlihat dari tingginya skor pada item nomor 1 dalam kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yang menyatakan bahwa "Saya memiliki penampilan yang baik" (Grogan, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan data WHO (2022) yang melaporkan bahwa sekitar 43% remaja berusia 15 tahun merasa tubuh mereka "terlalu gemuk", dengan disparitas lebih tinggi pada remaja putri (50%) dibandingkan remaja putra (36%). Dalam penelitian ini, dominasi responden perempuan (76,8%) dapat menjelaskan tingginya prevalensi citra tubuh negatif, mengingat remaja putri lebih rentan terhadap masalah citra tubuh dibandingkan remaja putra. Selain itu, temuan pada item nomor 16 dalam kuesioner *Multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) yaitu "saya perlu mengatur pola makan saya" menunjukkan bahwa item tersebut merupakan pilihan paling rendah dari para responden, yang mengindikasikan bahwa sebagian besar remaja tidak melihat kebutuhan untuk mengatur pola makan mereka meskipun memiliki persepsi negatif terhadap tubuh.

Menurut Cash dan Pruzinsky (2011) dalam Ayu Lestari (2023), citra tubuh merupakan cara individu melihat ukuran, penampilan, dan fungsi tubuh serta bagian-bagiannya yang terdiri dari aspek kognitif dan afektif. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (59,4%) menganggap wajah sebagai bagian tubuh yang paling penting, diikuti oleh berat badan (30,4%). Hal ini mencerminkan fokus perhatian remaja terhadap aspek-aspek penampilan yang sangat dipengaruhi oleh standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

Faktor media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar terhadap pembentukan citra tubuh negatif pada responden. Data penelitian menunjukkan bahwa 50,7% responden menggunakan media sosial sebagai sumber referensi penampilan utama mereka. Menurut Lubis et al., (2021), media massa menyajikan representasi sempurna tentang sosok ideal yang dapat mempengaruhi pandangan orang tentang tubuh, sehingga banyak remaja meyakini bahwa tubuh yang sesuai dengan standar media adalah identik dengan kondisi sehat dan menarik.

Penelitian ini juga didukung oleh fakta bahwa 66,7% responden menggunakan produk *skincare* dasar dan 10,1% menggunakan *skincare* lengkap dengan make up, yang menunjukkan adanya upaya aktif untuk memperbaiki penampilan guna mendekati standar ideal yang mereka lihat di media sosial. Hal ini sesuai dengan teori Lubis et al., (2021) yang menyatakan bahwa tanpa disadari, media membentuk citra tubuh yang buruk mengenai berat badan, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, dan penurunan dalam cara pandang terhadap daya tarik diri.

Penelitian Prihatini et al., (2025) menemukan bahwa faktor pola asuh orang tua dan hubungan dengan teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan citra tubuh remaja. Dalam konteks penelitian ini, sumber referensi penampilan dari keluarga (21,7%) dan teman (18,8%) juga cukup signifikan, menunjukkan bahwa selain media sosial, lingkungan sosial terdekat juga berperan dalam membentuk persepsi remaja tentang tubuh mereka.

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan memiliki citra tubuh negatif, dengan proporsi mencapai lebih dari separuh responden yaitu sebanyak 37 orang (53,6%). Kondisi ini dipengaruhi oleh dominasi responden perempuan yang secara psikologis lebih rentan terhadap tekanan penampilan. Media sosial menjadi faktor utama pembentukan persepsi tubuh, ditunjukkan oleh tingginya persentase remaja yang menjadikan platform tersebut sebagai acuan penampilan, serta diperkuat oleh penggunaan produk perawatan diri untuk mencapai standar ideal yang ditampilkan di media (Rodgers et al., 2020).

Selain itu, perhatian remaja yang lebih terfokus pada aspek wajah dan berat badan menunjukkan bahwa standar kecantikan berperan besar dalam menentukan aspek tubuh yang dianggap penting (Grogan, 2021). Pengaruh keluarga dan teman sebaya juga memberikan kontribusi signifikan terhadap pembentukan citra tubuh, sehingga persepsi tubuh tidak hanya terbentuk dari faktor internal, tetapi juga lingkungan sosial. Secara keseluruhan, citra tubuh negatif pada remaja merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor personal, sosial, dan media. Temuan ini menggarisbawahi perlunya dukungan edukatif dan lingkungan yang sehat untuk membantu remaja mengembangkan citra tubuh yang lebih positif dan realistik (Rodgers et al., 2020).

2. Harga Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,8%) memiliki harga diri dalam kategori sedang, 31,9% memiliki harga diri tinggi, dan hanya 4,3% yang memiliki harga diri rendah. Dominasi kategori ini

mengindikasikan bahwa mayoritas remaja memiliki persepsi diri yang cukup baik, namun tetap disertai keraguan atau keinginan untuk menjadi lebih percaya diri (Abdullah et al., 2024).

Menurut Potter et al., (2019) harga diri merupakan keseluruhan rasa seseorang tentang nilai diri atau penilaian emosional terhadap jati diri yang dianggap positif saat individu merasa mampu, memiliki nilai, dan memiliki keterampilan yang baik. Harga diri juga berkaitan dengan penilaian individu terhadap seberapa efektif ia di sekolah, dalam keluarga, dan dalam masyarakat.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Siahaan et al., (2020) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja mengalami harga diri rendah sebesar 55,8%. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh perbedaan karakteristik sampel, di mana penelitian Siahaan fokus pada remaja dengan acne vulgaris yang secara langsung mempengaruhi penampilan wajah, sementara penelitian ini melibatkan remaja secara umum tanpa kondisi spesifik yang mempengaruhi penampilan.

Coopersmith (1967) dalam Hasani et al., (2025) mengemukakan empat aspek harga diri yaitu kekuatan (*power*), keberartian (*significance*), kemampuan (*competence*), dan kebajikan (*virtue*). Dalam konteks penelitian ini, meskipun mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif, faktor-faktor lain seperti dukungan keluarga (21,7% menggunakan keluarga sebagai referensi penampilan) dan interaksi dengan teman sebaya (18,8%) dapat berkontribusi dalam mempertahankan harga diri pada tingkat sedang hingga tinggi.

Menurut Fety et al., (2025), beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan harga diri remaja meliputi dinamika keluarga, hubungan dengan teman sebaya, pengalaman akademik, pengaruh media dan masyarakat, norma budaya, serta pengalaman pribadi. Dalam penelitian ini, meskipun pengaruh media sosial sangat dominan (50,7%), namun keberadaan dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya tampaknya masih mampu menyeimbangkan dan mempertahankan tingkat harga diri responden.

Hasil penelitian ini sejalan bahwa hanya 4,3% responden yang memiliki harga diri rendah menunjukkan bahwa mayoritas remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan masih memiliki resiliensi yang cukup baik dalam menghadapi tekanan terkait penampilan fisik. Hal ini mungkin juga dipengaruhi oleh program bimbingan konseling di sekolah yang memberikan dukungan psikologis kepada siswa dalam menghadapi berbagai tantangan masa remaja (Khoir & Kurniawati, 2025).

Mayoritas remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan menunjukkan harga diri kategori sedang, yang menggambarkan bahwa mereka memiliki persepsi diri yang cukup positif meskipun masih membutuhkan peningkatan dalam penghargaan terhadap diri. Hal ini tercermin dari rendahnya skor pada item "Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri". Meskipun sebagian besar responden memiliki citra tubuh negatif dan terpapar kuat oleh media sosial, dukungan keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang menyediakan bimbingan konseling turut membantu mempertahankan harga diri pada tingkat yang adaptif. Temuan ini menegaskan pentingnya peran lingkungan sosial dalam membangun ketahanan psikologis remaja (Abdullah et al., 2024).

3. Hubungan Antara Citra tubuh dengan Harga diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh dan harga diri pada remaja memiliki keterkaitan yang bermakna, meskipun pola hubungan yang ditunjukkan bersifat kompleks sejalan dengan penelitian (Fadiah et al., 2024). Mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki citra tubuh negatif (53,6%), sedangkan tingkat harga diri didominasi oleh kategori sedang (63,8%). Temuan ini mengindikasikan bahwa citra tubuh negatif tidak selalu berbanding lurus dengan harga diri rendah, namun tetap memberikan pengaruh terhadap bagaimana individu menilai dirinya.

Secara teoritis, citra tubuh yang positif menjadi salah satu faktor penting dalam pembentukan harga diri yang sehat. Remaja yang merasa puas dengan penampilan fisiknya cenderung memiliki persepsi diri yang lebih kuat, merasa berharga, serta memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh seringkali berkaitan dengan munculnya keraguan terhadap kemampuan diri, perasaan kurang berharga, dan kecenderungan membandingkan diri dengan standar sosial (Rodgers et al., 2020).

Dalam penelitian ini, meskipun lebih dari separuh responden memiliki citra tubuh negatif, sebagian besar tetap menunjukkan harga diri pada kategori sedang hingga tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa harga diri remaja tidak hanya ditentukan oleh citra tubuh, melainkan dipengaruhi oleh berbagai faktor protektif lainnya, seperti dukungan keluarga, relasi positif dengan teman sebaya, serta lingkungan sekolah yang kondusif. Dukungan sosial tersebut memungkinkan remaja mempertahankan penilaian diri yang stabil meskipun mereka menghadapi tekanan sosial terkait penampilan (Eryilmaz et al., 2024).

Selain itu, peran media sosial yang menjadi sumber referensi penampilan bagi 50,7% responden berkontribusi kuat dalam membentuk persepsi negatif terhadap tubuh. Namun demikian, keberadaan bimbingan konseling di sekolah serta interaksi sosial yang adaptif tampaknya turut menurunkan dampak negatif tersebut terhadap harga diri (Ulya, 2024).

Secara keseluruhan, penelitian ini mengindikasikan bahwa citra tubuh negatif memiliki kecenderungan mempengaruhi harga diri, tetapi hubungan tersebut tidak bersifat absolut. Harga diri remaja terbentuk melalui interaksi multidimensional antara faktor personal, sosial, dan lingkungan. Dengan demikian, intervensi untuk meningkatkan harga diri perlu diiringi dengan edukasi terkait citra tubuh sehat serta penguatan dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan sekolah agar remaja mampu mengembangkan persepsi diri yang lebih positif dan realistik (Mutmainah, 2024).

Hasil uji statistik menggunakan Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,357 dan nilai *p-value* 0,003 (*p* < 0,05). Nilai koefisien korelasi 0,357 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel berada dalam kategori lemah hingga sedang dengan arah positif. Hal ini berarti semakin positif citra tubuh yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula harga diri mereka, dan sebaliknya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Agustiningsih et al., (2020) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun. Penelitian tersebut melaporkan bahwa sebagian besar remaja putri yang memiliki body image positif (79%) juga memiliki harga diri tinggi (51,2%). Hal ini menguatkan pandangan bahwa masa remaja merupakan periode rentan di mana penilaian terhadap tubuh sangat memengaruhi pembentukan harga diri. (pindah ke bawah setelah uji statistic).

Menurut Stuart et al., (2022), citra tubuh, penampilan, dan pandangan diri yang positif saling berkaitan. Individu yang akseptif terhadap tubuhnya biasanya memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menyukai tubuhnya. Teori ini mendukung temuan penelitian bahwa citra tubuh positif berkontribusi terhadap peningkatan harga diri remaja.

Yamani et al., (2025) menjelaskan bahwa ketika remaja merasa bahwa penampilan fisiknya tidak ideal atau tidak sesuai dengan ekspektasi sosial, itu bisa memunculkan pandangan diri yang negatif. Sebagai akibatnya, mereka mungkin merasa kurang percaya diri, menghindari interaksi sosial, kehilangan motivasi untuk mencapai cita-cita, dan ini sangat mempengaruhi perkembangan konsep diri mereka. Dalam konteks penelitian ini, 53,6% responden dengan citra tubuh negatif berisiko mengalami dampak-dampak tersebut jika tidak ditangani dengan tepat.

Kekuatan hubungan yang tergolong lemah hingga sedang ($r = 0,357$) dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun citra tubuh berpengaruh terhadap harga diri, namun masih ada faktor-faktor lain yang turut berkontribusi. Menurut Fety et al., (2025), faktor-faktor seperti dinamika keluarga, hubungan dengan teman sebaya, pengalaman akademik, dan norma budaya juga mempengaruhi perkembangan harga diri remaja. Dalam penelitian ini, dukungan dari keluarga (21,7%) dan teman (18,8%) sebagai sumber referensi penampilan berperan sebagai faktor protektif yang membantu mempertahankan harga diri meskipun citra tubuh negatif.

Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pihak sekolah, khususnya guru bimbingan konseling, dalam merancang program intervensi yang tepat. Mengingat pengaruh media sosial yang sangat dominan (50,7%) sebagai sumber referensi penampilan, maka diperlukan edukasi tentang literasi media sosial dan pemahaman tentang standar kecantikan yang realistik. Selain itu, program penguatan harga diri melalui pengembangan aspek-aspek lain seperti prestasi akademik, bakat, dan keterampilan sosial juga perlu menjadi fokus perhatian (Suriyati et al., 2025).

Penelitian ini juga memberikan kontribusi dalam memperkaya pemahaman tentang hubungan antara citra tubuh dan harga diri pada populasi remaja SMK, yang sebelumnya masih terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu fokus pada remaja SMA atau mahasiswa, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi referensi tambahan untuk memahami dinamika psikologis remaja SMK yang memiliki karakteristik tersendiri.

5. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan, dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut, Mayoritas responden (53,6%) memiliki citra tubuh negatif, sementara 46,4% memiliki citra tubuh positif. Temuan ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik mereka. Faktor yang paling berpengaruh adalah media sosial sebagai sumber referensi penampilan (50,7%), dengan wajah menjadi bagian tubuh yang dianggap paling penting (59,4%). Hal ini mencerminkan besarnya pengaruh standar kecantikan yang dipromosikan melalui media sosial terhadap persepsi remaja tentang tubuh mereka. Sebagian besar responden

(63,8%) memiliki harga diri dalam kategori sedang, 31,9% memiliki harga diri tinggi, dan hanya 4,3% yang memiliki harga diri rendah. Meskipun mayoritas responden memiliki citra tubuh negatif, tingkat harga diri mereka masih berada dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini mengindikasikan adanya faktor protektif lain seperti dukungan keluarga (21,7%) dan teman sebaya (18,8%) yang membantu mempertahankan harga diri remaja meskipun mereka mengalami ketidakpuasan terhadap penampilan fisik. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan ($p = 0,003$; $r = 0,357$). Kekuatan hubungan berada dalam kategori lemah hingga sedang dengan arah positif, yang berarti semakin positif citra tubuh seseorang, maka semakin tinggi pula harga diri yang dimilikinya. Temuan ini menegaskan bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap pembentukan harga diri remaja, meskipun masih ada faktor-faktor lain yang juga berperan penting dalam mempengaruhi harga diri remaja.

Referensi

1. Abdullah, S. R., Victor Chee Wai, H., Ishak, Z., Hamzah, S. S., Nur Zati Iwani, A. K., Wan Mohd Zin, R. M., & Yahya, A. (2024). Factors Influencing Health-Related Quality Of Life Of Children With Overweight And Obesity In Kuala Lumpur, Malaysia. *Health Psychology And Behavioral Medicine*, 12(1), 2413980.
2. Agustianti, R., Nussifera, L., Angelianawati, L., Meliana, I., Sidik, E. A., Nurlaila, Q., Simarmata, N., & Himawan, I. S. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif*. Tohar Media. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gikkeaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gikkeaaqbj)
3. Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2).
4. Alirga, A. N. S., Musslifah, A. R., & Purnomosidi, F. (2025). Gambaran Citra Tubuh Pada Remaja Kelas IX Di Smpn 02 Sragen. *Bureaucracy Journal: Indonesia Journal Of Law And Social-Political Governance*, 5(1), 804–811.
5. Arum Pratiwi, S. K. M. K. (2023). *Konsep Keperawatan Jiwa*. Muhammadiyah University Press. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gmq-Eaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gmq-Eaaqbj)
6. Ayu Lestari, P. (2023). *Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di Smk Negeri 1 Bendo Kebupaten Magetan*. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun.
7. Azzahro, E. A., & Sari, J. D. E. (2021). Faktor Psikososial Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja (Studi Pada Siswa Kelas 12 Sma Xy Jember). *Journal Of Community Mental Health And Public Policy*, 3(2), 69–77.
8. Cahyati, N. (2025). *Hubungan Body Image (Citra Tubuh) Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja*. Itskes Insan Cendekia Medika Jombang.
9. Dr. H. Farid Wajdi, S. P. I. M. S., Desy Seplyana, S. P. M. P., Juliastuti, M. P., Dr. Emma Rumahlewang, M. P., Dr. Fatchiatuzahro, M. P. I., Novia Nour Halisa, S. S. M. S., Sinta Rusmalinda S. A. B., M. M., Retna Kristiana, S. T. M. M. M. T., M. Fathun Niam, S. P. I., & Dr. Eny Wahyuning Purwanti, S. P. M. P. (2024). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Penerbit Widina. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Yohoeqaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Yohoeqaqbj)
10. Dr. Nisma Iriani, S. E. M. S., Gst. Ayu Ketut Rencana Sari Dewi, S. E. M. S., Dr. Suratman Sudjud., S. P. M. P., Abdul Safrin D Talli, S. E. M. M., Dr. Surianti, S. P. M. A. S. D. A., Rr Diah Nugraheni Setyowati, S. T. M. T., Varetha Lisarani, M. P., Mm, A. M. T., N.S.S., M., & Tia Nuraya, S. S. M. S. (2022). *Metodologi Penelitian*. Rizmedia Pustaka Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Wk-Keaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Wk-Keaaqbj)
11. Dr. Ratna Ekaasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. Ae Publishing. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Burreaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Burreaaqbj)
12. Dr. Ruslan Hasani, S. K. N. M. K., Naharia Laubo, S. P. S. K. N. M. K., Simunati, S. S. S. K. M. S. K. N. M. M. K., Sri Anggriani, S. K. M. S. K. N. M. K., & Junaidi, S. S. T. S. K. M. K. (2025). *Modul Praktikum Keperawatan Dasar 2*. Nas Media Pustaka. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Nqtceqaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Nqtceqaqbj)
13. Eryilmaz, A., Kara, A., & Uzun, A. E. (2024). The Mediating Role Of Positive Body Image Between Friendship Qualities, Well-Being Strategies And Identity Development Among Adolescents. *Current Psychology*, 43(28), 1–18.
14. Fadiah, N. A. N., Armani, N. P. R., & Masrifah, M. (2024). The Relationship Between Self-Esteem And Body Image In Adolescent Girls. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 154–164.
15. Fety, Y., Efitra, E., & Toher, M. (2025). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksualitas Remaja*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=2n1veqaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=2n1veqaqbj)
16. Fitriyanti, L., Susilawati, S., Handayani, N. K. R. I., Sujati, N. K., Ifadah, E., Astuti, Y., Wulandari, P., Prihatini, F., & Daryaswanti, P. I. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Dasar*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Fpifeqaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Fpifeqaqbj)
17. Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. Routledge.
18. Hutaauruk, M. R., Sutarmo, Y., & Bachtiar, Y. (2022). *Metodologi Penelitian Untuk Ilmu Sosial Humaniora Dengan Pendekatan Kuantitatif: Proposal, Kegiatan Penelitian, Laporan Penelitian*. Penerbit Salemba. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=1spceaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=1spceaaqbj)
19. Hutnaleontina, P. N., Kusumastuti, Y., Hijrah, M., Kawuwung, W. B., Rayu, R., Zilrahmi, Z., Busnawir, B., Faelasofi, R., Permatasari, A. H., & Efitra, E. (2024). *Buku Ajar Metode Statistika 1*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vrgfeqaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vrgfeqaqbj)
20. I Ketut Swarjana, S. K. M. M. P. H. D. P. H. (2022). *Populasi-Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. Penerbit Andi. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=87j3eaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=87j3eaaqbj)
21. Ixora, S. K. N. M. K., Dewi Wulandari, S. K. N. M. K., Edi Yuswantoro, S. K. N. M. K., & Kep, A. K. A. S. S. T. M. (2025). *Buku Ajar Metodologi Penelitian*. Media Nusa Creative (Mnc Publishing). [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Sdv9eqaaqbj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Sdv9eqaaqbj)
22. Jo Inchley, D. C., Sanja Budisavljevic, Torbjörn Torsheim, A. J., & Alina Cosma, C. K. & Á. M. A. (2020). Spotlight On Adolescent Health And Well-Being. *Who Regional Office For Europe*, 1, 58.
23. Khairunnisa, R., Merduyat, R. C., & Pujasari, H. (2024). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, 5(1), 1–7.
24. Khasanah, L. A. R., Cahyaningrum, E. D., & Wirakhmi, I. N. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Persepsi Remaja Tentang Citra Tubuh Ideal. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 15(2), 178–186.
25. Khoir, A. K., & Kurniawati, F. (2025). Bullying In Pesantren (Islamic Boarding School): A Systematic Review Of Its Psychological Effects, Influencing Factors, And Intervention Strategies. *Psikis: Jurnal Psikologi Islam*, 11(1), 14–31.
26. Kotijah, S., Yusuf, A. H., Sumiatin, T., & Putri, V. S. (2021). Masalah Psikososial Konsep Dan Aplikasi Dalam Asuhan Keperawatan. *Jawa Barat, Indonesia: Mitra Wacana Media*.

27. Lubis, D. S., Adhi, K. T., Pinatih, I. G. N. I., & Mahendra, I. G. A. A. (2021). *Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*. Baswara Press. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vqveaaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vqveaaaqbaj)

28. Maemunah, S. E. (2020a). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, 1(1).

29. Maemunah, S. E. (2020b). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27–38.

30. Malasari, F. A., & Mukhlis, M. (2022). Apakah Body Image Berperan Terhadap Self-Esteem? Studi Pada Mahasiswa Uin Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 103–119.

31. Maroqi, N. (2019). Uji Validitas Konstruk Pada Instrumen Rosenberg Self Esteem Scale Dengan Metode Confirmatory Factor Analysis (Cfa). *Jurnal Pengkuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (Jp3i)*, 7(2), 92–96.

32. Morshidi, M. I., & Toh, M.-H. C. (2023). Mental Health Among Young People. In *Handbook Of Social Sciences And Global Public Health* (Pp. 1669–1688). Springer.

33. Muhith, A. (2015). *Pendidikan Keperawatan Jiwa: Teori Dan Aplikasi*. Penerbit Andi.

34. Mutmainah, F. Y. (2024). *Hubungan Dukungan Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Sosial Media Di Sma Negeri 9 Palembang*. Universitas Bina Darma.

35. Ningsih, W. T., Dewi, N., Aini, F., Fitri, F. E., Fabanjo, I. I. J., Ismoyowati, T. W., Yudanari, Y. G., Marliyana, M., Syaifudin, A., & Wahyuningrum, E. (2024). *Keperawatan Dasar : Pengantar Dan Teknis Keperawatan Dasar Bagi Perawat*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gzsteqaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Gzsteqaqbaj)

36. Ns. Shinta, S. K. M. K. (2021). *Pedoman Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Komunitas*. Penerbit Lutfi Gilang. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Zpcdeaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Zpcdeaaqbaj)

37. Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kensi Napolion, S. K. M. K. S. K. J., Basmalah Harun, S. K. M. K., Ns. Duma Lumban Tobing, M. K. S. K. J., Ns. Sambodo Sriadi Pinilah, M. K. S. K. J., Abdul Rokhman, S. K. N. M. K., Siti Sholikhah, S. K. N. M. K., S. Dwi Sulisetyawati, S. K. N. M. K., Fifi Alviana, S. K. N. M. S. N., & Mariani, S. K. N. M. P. H. (2023). *Mental Health Nursing (Keperawatan Kesehatan Jiwa)*. Rizmedia Pustaka Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Jspbeaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Jspbeaaqbaj)

38. Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kensi Napolion, S. K. M. K. S. K. J., Basmalah Harun, S. K. M. K., Ns. Fifi Alviana, M. S. N., Ns. Balbina Antonelida Marled Wawo, M. K. S. K. J., S. Dwi Sulisetyawati, S. K. N. M. K., Iin Aini Isnawati, S. K. N. M. K., Ns. Duma Lumban Tobing, M. K. S. K. J., & Abdul Rokhman, S. K. N. M. K. (2025). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Dan Psikososial*. Rizmedia Pustaka Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Sgg-Eqaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Sgg-Eqaqbaj)

39. Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P. A., Hall, A., Novieastari, E., Ibrahim, K., & Deswani, D. (2019). *Fundamentals Of Nursing Vol 2- 9th Indonesian Edition: Fundamentals Of Nursing Vol 2- 9th Indonesian Edition*. Elsevier (Singapore) Pte Limited. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vez3dwaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Vez3dwaqbaj)

40. Pratama, A. A., & Senja, A. (2023). *Keperawatan Jiwa*. Bumi Aksara Pt. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=7cnheaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=7cnheaaqbaj)

41. Prihatini, M. S., Probowati, R., Ratnawati, M., & Pawiono, P. (2025). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Citra Tubuh Remaja. *Jurnal Keperawatan Karya Bhakti*, 11(1), 50–57.

42. Prof. Dr. H. Sumantri, S. K. M. M. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Prenada Media. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Cpo-Dwaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Cpo-Dwaqbaj)

43. Purnomo, W., & Bramantoro, T. (2018). *Pengantar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Airlangga University Press. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Bnxrdwaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Bnxrdwaqbaj)

44. Risdakes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.Pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (P. 179).

45. Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., Mclean, S. A., Jarman, H. K., & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model Of Social Media Use And Body Image Concerns, Disordered Eating, And Muscle-Building Behaviors Among Adolescent Girls And Boys. *Journal Of Youth And Adolescence*, 49(2), 399–409.

46. Roflin, E., & Riana, F. (2022). *Analisis Korelasi Dan Regresi*. Penerbit Nem. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Evp7eaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Evp7eaqbaj)

47. Ruswadi, I. (2021). K. J. P. P. U. M. K. P. A. (2023). *Keperawatan Jiwa Panduan Praktis Untuk Mahasiswa Keperawatan*. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Hl=Id&Lr=&Id=G20qeaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa1&Dq=Ruswadi,+I.++\(2021\).+Keperawatan+Jiwa:++Panduan+Praktis+Untuk+Mahasiswa+Keperawatan.+Indramayu:+Penerbit+Adab.+Ots=Edba0l8zhb&Sig=D6x3kxcsnfg5i3_Bdybjao_Ow0&Redir_Esc=Y#V=OnePage&Q](https://Books.Google.Co.Id/Books?Hl=Id&Lr=&Id=G20qeaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa1&Dq=Ruswadi,+I.++(2021).+Keperawatan+Jiwa:++Panduan+Praktis+Untuk+Mahasiswa+Keperawatan.+Indramayu:+Penerbit+Adab.+Ots=Edba0l8zhb&Sig=D6x3kxcsnfg5i3_Bdybjao_Ow0&Redir_Esc=Y#V=OnePage&Q)

48. Setiyo, M., & Waluyo, B. (2025). *Metodologi Penelitian Dan Perancangan Eksperimen*. Unimma Press. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Li08eqaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Li08eqaaqbaj)

49. Setyawan, F. E. B. (2025). *Metode Penelitian Konsep Dan Analisis*. Ummpress. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Szjdeqaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Szjdeqaqbaj)

50. Siahaan, T. D., Lestari, T. B., & Supardi, S. (2020). Hubungan Antara Kejadian Acne Vulgaris Dan Harga Diri Remaja. *Jurnal Mutiara Ners*, 3(1), 15–21.

51. Stretch, L. S., & Eldredge, K. (2023). *This The Diagnostic And Statistical Manual Of Mental Disorders (Text Rev.; Dsm-5-Tr®. Dsm-5-Tr® And Family Systems*, 209.

52. Stuart, G. W., Keliat, B., & Pasaribu, J. (2022). *Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11: Prinsip Dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart, Edisi Indonesia 11*. Elsevier (Singapore) Pte Limited. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Wamjeaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Wamjeaaqbaj)

53. Suak, A. V., Anderson, E., & Manoppo, A. (2023). Konsep Diri Dengan Komunikasi Interpersonal. *Mahesa: Mahayati Health Student Journal*, 3(6), 1546–1557.

54. Sukmawati, A., Rusmayadi, G., Amalia, M. M., Hikmah, H., Rumata, N. A., P. M. A. C., Abdullah, A., Sari, A., Hulu, D., & Wikaningtyas, R. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif: Teori Dan Penerapan Praktis Analisis Data Berbasis Studi Kasus*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Ku3meaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Ku3meaaqbaj)

55. Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Unj Press. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Fuukeaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Fuukeaaqbaj)

56. Suprapti, E., Syah, A. Y., Purwaningsih, I., Astuti, Y., Dayaningsih, D., Anggarawati, T., Martini, D. E., Tinungki, Y. L., Sari, N. W., & Martyastuti, N. E. (2023). *Konsep Keperawatan Dasar*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Xha-Eaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Xha-Eaaqbaj)

57. Suriyati, S., Suriati, S., Anis, M., Mildayanti, M., & Riska, R. (2025). Peran Guru Bimbingan Konseling Dalam Mengoptimalkan Kesadaran Peserta Didik. *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 11(01), 64–75.

58. Surjaatmadja, S. (2024). *Metodologi Penelitian Untuk Kualitas Riset Terbaik*. Zahen Publisher. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Khsfeqaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Khsfeqaqbaj)

59. Suryani, H. (2016). *Metode Riset Kuantitatif: Teori Dan Aplikasi Pada Penelitian Bidang Manajemen Dan Ekonomi Islam*. Prenada Media. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Yha-Dwaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Yha-Dwaqbaj)

60. Ulya, S. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Diri Dan Body Image: Perspektif Psikologi Perkembangan. *Jurnal Ilmu Psikologi*, 1(2).
61. Wahyuni, L., Rizal, A., Agustina, M., Noviyanti, L. K., Nurlela, L., Wijayanti, E. S., Pinilih, S. S., Yuhbaba, Z. N., Wulansari, N. M. A., & Daryaswanti, P. I. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. Pt. Sonpedia Publishing Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=U-H8eaaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=U-H8eaaaqbaj)
62. Wahyuni, S. (2022). *Keperawatan Jiwa (Konsep Asuhan Keperawatan Pada Diagnosa Keperawatan Jiwa)*. Penerbit Lovrinz. Lovrinz Publishing. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Jtxeaaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Jtxeaaaqbaj)
63. Who. (2022). *Constitution Of Who: Principles*.
64. Who. (2025). *Mental Health Of Adolescents*. Who.
65. Wijayati, F., Nasir, T., Hadi, I., & Akhmad, A. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Harga Diri Rendah Pasien Gangguan Jiwa. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 12(2), 224–235.
66. Yamani, S. A. A., Maryatmi, A. S., Sovitriana, R., & Yunanto, K. T. (2025). Pengaruh Welas Asih Dan Harga Diri Terhadap Citra Tubuh Dengan Perbandingan Sosial Sebagai Mediator Pada Siswi Smkn X Di Jakarta Timur. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 5(1), 53–63.
67. Yohana Agustina Sitanggang, S. K. N. M. K., & Tiara Lani, S. K. N. M. K. (2025). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa Aplikasi Dengan 3s (Sdki, Siki & Slki)*. Rizmedia Pustaka Indonesia. [Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=29nceqaaqbaj](https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=29nceqaaqbaj)
