STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA SELATAN

SKRIPSI

NAURAH SALSABILAH ARYANI
2214201085

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
2025



HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA SELATAN

SKRIPSI

NAURAH SALSABILAH ARYANI
2214201085

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
STIKes RSPAD GATOT SOEBROTO
JAKARTA
2025

PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama	:	Naurah Salsabilah Aryani
NIM	:	2214201085
Program Studi	:	Sarjana Keperawatan
Angkatan	:	2022

menyatakan bahwa saya tidak melakukan tindakan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

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

Apabila dikemudian hari saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi yang ditetapkan.
Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Jakarta, 3 Desember 2025

Yang menyatakan,

Materai



(Naurah Salsabilah Aryani)

2214201085

HALAMAN PERSETUJUAN

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA SELATAN

SKRIPSI

NAURAH SALSABILAH ARYANI
2214201085

Disetujui oleh pembimbing untuk melakukan ujian skripsi
Pada Program Studi Sarjana Keperawatan
STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Jakarta, 10 Desember 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Ns. Reni, M.Kep	Ns. Septirina Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J
NUPTK. 5254761662230163	NUPTK. 9243752653230083

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama	: Naurah Salsabilah Aryani
NPM	: 2214201085
Program Studi	: S1 Keperawatan
Judul Skripsi	: Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Sarjana Keperawatan dan Profesi Ners STIKes RSPAD Gatot Soebroto

1. Penguji I
   Ns. Meulu Primananda, S Kep., M.N.S (.....)

2. Penguji II
   Ns. Reni, M.Kep
   NUPTK. 5254761662230163 (.....)

3. Penguji III
   Ns. Septirina Rahayu, M.Kep.,Sp.Kep.J
   NUPTK. 9243752653230083 (.....)

Jakarta, 13 Desember 2025

Mengetahui

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto	Ketua Program Studi S1 Keperawatan
Dr. Didin Syaefudin, S.Kep.,S.H.,MARS	Ns. Ira Kusumawati, M.Kep
NUPTK. 4154744645130093	NUPTK. 1039759660230233

RIWAYAT HIDUP



Nama	:	Naurah Salsabilah Aryani
Tempat, Tanggal Lahir	:	Bogor, 25 Agustus 2004
Agama	:	Islam
Alamat	:	Kp. Berkat RT01/01, Desa Kalisuren

Riwayat Pendidikan

1. SDN Kalisuren 01 Lulus tahun 2016
2. SMP Sulthan Lulus tahun 2019
3. SMAN 1 Tajurhalang Lulus tahun 2022

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadirat Allah Yang Maha Esa atas segala rahmat dan bimbingan-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan". Penelitian ini disusun untuk menyelesaikan mata kuliah Skripsi Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RSPAD Gatot Soebroto. Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, penyusunan ini tidak mungkin dapat terselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Didin Syaefudin, SKp.,SH., MARS selaku Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas kepada penulis untuk mengikuti dan menempuh pendidikan Program Studi Sarjana Keperawatan.
2. Ibu Ns. Ita, S.Kep., M.Kep selaku Wakil Ketua 1 STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.
3. Ibu Ns. Ira Kusumawati, M.Kep selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIKes RSPAD Gatot Soebroto yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada kami untuk menyelesaikan penyusunan skripsi.

4. Ibu Ns. Reni. S.Kep, M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Ns. Septirina Rahayu, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J selaku pembimbing 2 yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berharga dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf dosen dan staf prodi yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan bantuan selama masa perkuliahan.
7. Bapak Drs. Hasan Kuswana, M.Pd selaku kepala sekolah SMKN 32 Jakarta Selatan, yang telah memberikan izin kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di SMKN 32 Jakarta Selatan
8. Keluarga tercinta Bapak Sunasto, Ibu Dwi Haryani, Kak Meylsa, Rakha dan seluruh keluarga yang senantiasa memberikan doa, dukungan moral maupun material, serta motivasi yang tak terhingga.
9. Teman – teman seperjuangan angkatan Kedua Prodi S1 Keperawatan (2025) yang telah memberikan semangat, bantuan dan kenangan menyenangkan selama masa perkuliahan.
10. Terakhir, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada diri sendiri, Naurah Salsabilah Aryani. Terima kasih telah bertahan sejauh ini. Untuk setiap malam yang dihabiskan dalam kelelahan, setiap pagi yang disambut dengan keraguan namun tetap dijalani, serta setiap ketakutan yang berhasil dilawan dengan keberanian. Terima kasih kepada hati yang tetap ikhlas, meski tidak semua hal berjalan sesuai harapan. Terima kasih kepada jiwa yang tetap kuat, meski berkali-kali hampir menyerah. Terima kasih kepada

raga yang terus melangkah, meski lelah sering kali tak terlihat. Penulis bangga kepada diri sendiri yang telah mampu melewati berbagai fase sulit dalam kehidupan ini. Semoga ke depannya, raga ini tetap kuat, hati tetap tegar, dan jiwa tetap lapang dalam menghadapi setiap proses kehidupan. Mari terus bekerja sama untuk tumbuh dan berkembang, menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, penulis berharap semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan dan bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jakarta, 13 Desember 2025

Penulis

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik STIKes RSPAD Gatot Soebroto, saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Naurah salsabilah Aryani
NIM : 2214201085
Program Studi : S1 Keperawatan
Jenis Karya : Skripsi

Untuk pengembangan ilmu pengetahuan, penulis menyetujui memberikan kepada STIKes RSPAD Gatot Soebroto **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (***Non-exclusive Royalty-Free Right***) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini STIKes RSPAD Gatot Soebroto berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan memublikasikan skripsi saya tanpa meminta izin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta
Pada tanggal :
Yang menyatakan
(Naurah Salsabilah Aryani)

ABSTRAK

Nama : Naurah Salsabilah Aryani

Program Studi : Sarjana Keperawatan

Judul : Hubungan Citra Tubuh Dengan harga Diri Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara harga diri dan citra tubuh remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan. Metode *cross-sectional* dengan desain kuantitatif digunakan dalam penelitian ini. Populasi penelitian terdiri dari 213 siswa kelas 10 dari SMKN 32 Jakarta Selatan. Sampel sebanyak 69 individu dipilih menggunakan stratified random sampling dan dimodifikasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Kuesioner MBRSQ-AS (citra tubuh), Rosenberg *Self Esteem Scale* (harga diri), dan *gform* merupakan alat penelitian yang digunakan. Signifikansi dan kekuatan antar variabel diuji menggunakan pendekatan analisis *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang substansial antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi 0,003 ($p < 0,05$). Mayoritas responden (62,3%) memiliki tingkat harga diri yang moderat, sedangkan 53,6% memiliki citra tubuh negatif. Hasil ini menunjukkan bahwa harga diri remaja dipengaruhi oleh citra tubuh mereka, yang tidak selalu memiliki efek negatif.

Kata kunci : Citra tubuh, Harga diri, Remaja

ABSTRACT

Name : Naurah Salsabilah Aryani

Study Program : Bachelor of Nursing

Title : The Relationship between Body Image and Self-Esteem in Adolescents at SMKN 32 South Jakarta

This study aims to examine the relationship between self-esteem and adolescent body image at SMKN 32 South Jakarta. A cross-sectional method with a quantitative design was used in this study. The research population consisted of 213 10th grade students from SMKN 32 South Jakarta. A sample of 69 individuals was selected using stratified random sampling and modified according to inclusion and exclusion criteria. The MBRSQ-AS questionnaire (body image), Rosenberg Self Esteem Scale (self-esteem), and gform were the research tools used. The significance and strength between variables were tested using the Spearman Rank analysis approach. The results showed a substantial relationship between the two variables, with a significance value of 0.003 ($p < 0.05$). The majority of respondents (62.3%) had a moderate level of self-esteem, while 53.6% had a negative body image. These results suggest that adolescents' self-esteem is influenced by their body image, which does not always have a negative effect.

Keywords : Body image, Self-esteem, Teenage

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iv**
RIWAYAT HIDUP ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiv**
DAFTAR TABEL ..... **xv**
DAFTAR BAGAN ..... **xvi**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xvii**
BAB I **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 9
C. Tujuan Penelitian 9
D. Manfaat Penelitian 10
BAB II **11**
LANDASAN TEORI **11**
A. Tinjauan Pustaka 11
1. Teori Konsep Diri 11
2. Teori Citra Tubuh 17
3. Teori Harga Diri 21
B. *State Of The Art* 25
C. Kerangka Teori 28
D. Kerangka Konsep 29
BAB III **30**
METODOLOGI PENELITIAN **30**
A. Rancangan Penelitian 30

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan 30
C. Populasi dan Sampel/Subjek 30
D. Variabel Penelitian 33
E. Hipotesis Penelitian 34
F. Definisi Konseptual dan Operasional 34
G. Pengumpulan Data 36
H. Etika Penelitian 41
I. Analisa Data 43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 46
A. Hasil Penelitian 46
B. Pembahasan 50
C. Keterbatasan 60
BAB V PENUTUP 61
A. Kesimpulan 61
B. Saran 62
DAFTAR PUSTAKA 64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang respon konsep diri 14

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampling pada setiap kelas 32
Tabel 3.2 Definisi operasional..... 35
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan usia di SMKN 32 Jakarta Selatan..... 46
Tabel 4. 3 Klasifikasi responden berdasarkan Berat badan di SMKN 32 Jakarta Selatan..... 47
Tabel 4. 4 Klasifikasi responden berdasarkan Tinggi badan di SMKN 32 Jakarta Selatan..... 47
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan bagian tubuh yang paling penting di SMKN 32 Jakarta Selatan 47
Tabel 4. 6 Klasifikasi responden berdasarkan penggunaan produk perawatan di SMKN 32 Jakarta Selatan 48
Tabel 4. 7 Klasifikasi responden berdasarkan sumber referensi penampilan di SMKN 32 Jakarta Selatan 48
Tabel 4. 8 Distribusi frekuensi tingkat citra tubuh..... 49
Tabel 4. 9 Distribusi frekuensi tingkat harga diri..... 49
Tabel 4. 10 Hasil uji hipotesis citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan..... 50

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori 28
Bagan 2.2 Kerangka Konsep 29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan

Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

Lampiran 4 Surat izin penelitian

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian

Lampiran 6 Surat Uji Etik

Lampiran 7 Lembar Penjelasan Penelitian dan Informed Consent

Lampiran 8 Prosedur dan Lembar Kuesioner

Lampiran 9 Master Tabel

Lampiran 10 Dokumentasi

Lampiran 11 Hasil Uji SPSS

Lampiran 12 Turnitin

Lampiran 13 Manuskrip

BAB I
PENDAHULUAN

A. 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 mahasiswi. 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 mahasiswi 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.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pada latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

2. Tujuan Khusus
   a. Mengidentifikasi tingkat citra tubuh pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.
   b. Mengidentifikasi tingkat harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.
   c. Mengidentifikasi hubungan antara citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

D. Manfaat Penelitian

a. Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya citra tubuh yang positif sebagai bagian dari proses membangun harga diri yang sehat. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi agar remaja lebih bijak dalam menilai dirinya sendiri, mampu menerima kelebihan dan kekurangan tubuh, serta meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi di lingkungan sosial maupun sekolah.

b. Institusi pendidikan

Penelitian ini sekolah dapat menggunakan informasi dari studi ini untuk membuat program bimbingan dan konseling atau kegiatan ekstrakurikuler yang membantu siswa mengembangkan rasa harga diri dan konsep diri yang lebih kuat. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi rujukan bagi guru dan konselor sekolah untuk memberikan pendampingan psikososial terkait citra tubuh, sehingga tercipta lingkungan belajar yang lebih mendukung perkembangan mental dan emosional siswa.

c. Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dan referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi harga diri pada remaja. Peneliti selanjutnya juga dapat mengembangkan penelitian ini dengan pendekatan yang berbeda, populasi yang lebih luas agar mengetahui seberapa kuat hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja.

BAB II
LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Teori Konsep Diri

a. Definisi Konsep Diri

Gagasan, pemikiran, keyakinan, dan sikap seseorang tentang dirinya sendiri yang dimana memengaruhi cara mereka berinteraksi dengan orang lain secara kolektif disebut sebagai konsep diri. Ini mencakup persepsi individu tentang sifat dan keterampilan mereka, hubungan dengan orang lain dan lingkungan, nilai-nilai yang diperoleh dari hal-hal dan pengalaman, tujuan, dan harapan. Penilaian subjektif seseorang terhadap dirinya sendiri dikenal sebagai persepsi diri, dan itu mencakup pikiran dan perasaan sadar maupun tidak sadar mengenai tanggung jawab, tugas, dan kondisi fisik mereka. Persepsi diri, juga dikenal sebagai evaluasi diri, mencakup minat pada bakat, keterampilan, karakteristik, dan keyakinan moral seseorang (Muhith, 2015;64).

b. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Konsep Diri

Faktor-faktor yang mempengaruhi Konsep Diri adalah (Ningsih et al., 2024) :

1) Tingkat perkembangan dan kematangan

Konsep diri seseorang dibentuk melalui proses belajar yang berlangsung sepanjang perkembangan mereka dari masa bayi hingga dewasa. Pengalaman di masa kanak-kanak, cara pengasuhan, serta perlakuan orang tua terhadap anak turut berperan dalam cara mereka menilai diri mereka sendiri.

2) Budaya

Pada saat masih kecil, biasanya mereka mengikuti atau meniru sikap dari orang tua, teman, serta lingkungan di sekitar mereka. Sikap ini juga dapat diamati pada orang dewasa, di mana identitas mereka dipengaruhi oleh keadaan di sekeliling.

3) Pengaruh Internal dan Ekternal

Faktor internal merupakan kekuatan yang muncul dari perkembangan individu, termasuk tipe kepribadian dan golongan darah. Contohnya, seseorang dengan sifat humoris cenderung memiliki cara mengatasi masalah yang lebih efektif. Sumber eksternal, seperti dukungan dari masyarakat dan kondisi ekonomi yang stabil, juga berperan penting.

4) Stressor

Stres dalam hidup bisa datang dari berbagai sumber seperti pernikahan, pekerjaan yang baru, ujian, serta rasa takut. Jika cara seseorang mengatasi stres tidak memadai, hal ini dapat menyebabkan depresi, isolasi, dan kecemasan.

5) Usia dan pengalaman trauma

Usia lanjut akan berdampak pada cara seseorang melihat dirinya sendiri. Seiring bertambahnya usia, kematangan dan kemampuan individu akan berkembang, membuatnya lebih baik dalam mempertimbangkan dan melakukan tugas. Dalam pandangan masyarakat, individu yang lebih dewasa cenderung

lebih cepat memberikan kepercayaan dibandingkan dengan mereka yang masih muda atau kurang dewasa.

6) Pendidikan

Kecemasan sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan seseorang. Klien dengan pendidikan lebih tinggi lebih mahir dalam menanganinya dan menggunakan mekanisme penanggulangan yang sehat. Pendidikan adalah upaya seumur hidup untuk meningkatkan kepribadian dan keterampilan seseorang baik di dalam maupun di luar kelas.

7) Pekerjaan

Jika mereka kehilangan pekerjaan, orang-orang dengan pekerjaan yang signifikan dan aktif akan sangat tertekan. Posisi mereka di masyarakat mungkin akan terpengaruh dan kecemasan dapat muncul.

8) Status Pernikahan

c. Rentang Respon Konsep Diri

Perubahan citra tubuh, diri ideal, harga diri, peran, dan identitas adalah lima bagian dari konsep diri. Seseorang memiliki berbagai konsep diri. Tergantung pada keadaan, konsep diri ini bisa positif (adaptif) atau buruk (maladaptif) (Pratama & Senja, 2023;51).

Keterangan:

Gambar 2.1 Rentang respon konsep diri



1) Aktualisasi diri: Pernyataan diri yang positif tentang diri kita, berdasarkan pengalaman nyata yang berhasil dan diterima.
2) Konsep diri positif, Jika seseorang memiliki pengalaman yang baik dalam mengembangkan diri dan menyadari hal-hal positif dan negatif tentang dirinya.
3) Harga diri rendah: Orang sering kali melihat diri mereka dengan cara yang buruk dan merasa kurang dari orang lain.
4) Identitas yang tidak terorganisir: ketidakmampuan seseorang untuk mengintegrasikan secara harmonis unsur-unsur identitas masa kecil mereka ke dalam kematangan psikososial dewasa mereka.
5) Depersonalisasi: Persepsi diri yang aneh dan tidak nyata yang terkait dengan panik dan kecemasan serta kesulitan merasa berbeda dari orang lain.

d. Komponen konsep diri

Ada 5 komponen konsep diri berikut di bawah ini :

1. Citra Tubuh

   Citra tubuh merupakan cara pandang seseorang melihat dan memikirkan tentang dirinya dan tubuhnya. Ini sangat

mempengaruhi bagaimana seseorang berpikir dan merasakan tentang tubuhnya secara keseluruhan. Ini juga berhubungan dengan fungsi tubuh dan sensasi yang dirasakan, baik dari dalam maupun dari luar. Hal ini penting dalam cara seseorang melihat tubuhnya sendiri dan menjadi bagian penting dari konsep diri dan harga diri. (Ruswadi, 2023;106)

2. Ideal Diri

   Ideal diri adalah cara pandang individu mengenai bagaimana seharusnya dia diperlakukan sesuai dengan standar yang ditentukan secara pribadi. Standar ini dapat terkait dengan tipe orang yang ingin dicapai atau dengan berbagai inspirasi, tujuan, serta nilai-nilai yang ingin diraih. (Suprapti et al., 2023;15).

3. Harga Diri

   Harga diri adalah evaluasi atas pencapaian seseorang dan pemeriksaan seberapa dekat tindakan seseorang dengan nilai-nilainya. Harga diri berasal dari dalam diri sendiri dan orang lain. Orang yang sukses secara teratur akan memiliki harga diri yang kuat. Di sisi lain, orang yang terus-menerus gagal, tidak dicintai, atau ditolak oleh lingkungan sekitarnya akan memiliki harga diri yang rendah. Melalui penerimaan dan perhatian, harga diri dikembangkan sejak masa kanak-kanak. Harga diri meningkat seiring bertambahnya usia dan sangat terancam selama masa pubertas (Yohana & Tiara, 2025;49)

4. Identitas Diri

Identitas diri seseorang adalah hal yang khas, dan keunikan dari setiap individu menjadi ciri khas bagi dirinya. Pemicu identitas diri muncul dari sifat-sifat individu yang saling bertentangan, seperti misalnya cara berpakaian yang dipengaruhi oleh tuntutan peran sebagai teladan, serta pola asuh yang kurang tepat dalam lingkungan keluarga. Identitas diri juga mencakup aspek gender. Selain itu, kebiasaan dalam berkomunikasi, cara berjalan, dan sebagainya juga merupakan bagian dari identitas diri. (Arum Pratiwi, 2023;65).

5. Peran Diri

Peran diri merupakan serangkaian sikap, perilaku, kepercayaan, dan tujuan yang dituntut oleh masyarakat terkait peran individu dalam kelompok sosialnya. Selain menawarkan kesempatan untuk interaksi sosial, peran ini memungkinkan seseorang untuk menguji identitasnya dengan mendapatkan persetujuan dari orang-orang penting. Sundeen, Stuart, dan Laraia (2007) dalam (Fitriyanti et al., 2025) menyatakan bahwa peran ini mencakup norma atau harapan perilaku yang diakui oleh keluarga, komunitas, dan budaya. Posisi yang memenuhi persyaratan seseorang dan sesuai dengan diri idealnya akan menghasilkan harga diri yang tinggi (Pratama & Senja, 2023).

2. Teori Citra Tubuh

a. Definisi Citra Tubuh

Citra tubuh merupakan cara seseorang melihat ukuran, penampilan, dan fungsi tubuh serta bagian-bagiannya. Citra tubuh terdiri dari dua aspek, yaitu kognitif dan afektif. Aspek kognitif berkaitan dengan pemahaman tentang tubuh dan hubungan yang dimilikinya, sedangkan aspek afektif meliputi perasaan yang dialami tubuh, seperti rasa sakit, kepuasan, kelelahan, aktivitas fisik, serta berbagai sikap dan kesadaran yang dimiliki individu terhadap tubuhnya (S. Wahyuni, 2022).

b. Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh

Menurut (Lubis et al., 2021;27) Adapun beberapa faktor yang mempengaruhi perkembangan citra tubuh adalah sebagai berikut:

1) Jenis kelamin : Pernyataan rasa tidak puas dengan fisik lebih umum dijumpai pada wanita. Wanita cenderung lebih menilai tubuh mereka sendiri secara kritis dan memiliki pandangan negatif mengenai penampilan. Pandangan negatif tentang citra tubuh pada wanita sering kali berkaitan dengan perasaan mengenai berat badan yang berlebih.
2) Media massa : Media massa menyajikan representasi sempurna tentang sosok wanita atau pria yang dapat mempengaruhi pandangan orang tentang tubuh. Sebagai contoh, untuk wanita, media sering kali menunjukkan bahwa standar kecantikan adalah memiliki tubuh yang ramping, sehingga banyak wanita meyakini bahwa tubuh kurus identik dengan kondisi sehat. Tanpa disadari,

media membentuk citra tubuh yang buruk mengenai berat badan, ketidakpuasan terhadap penampilan fisik, suasana hati yang kurang baik, serta penurunan dalam cara pandang terhadap daya tarik diri.

3) Budaya : Dampak budaya terhadap perkembangan citra tubuh berhubungan dengan faktor-faktor sekitar seseorang dan cara budaya menyampaikan standar mengenai penampilan fisik serta ukuran tubuh yang dianggap menarik.
4) Hubungan interpersonal : Hubungan antar pribadi mendorong individu untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan tanggapan yang diterima berdampak pada persepsi diri, termasuk memengaruhi perasaan terhadap penampilan fisik. Situasi ini sering kali menyebabkan seseorang merasa khawatir tentang penampilannya dan merasa tegang saat orang lain menilai dirinya.
5) Sosialisasi : Gagasan mengenai pembentukan citra fisik berkaitan dengan proses sosialisasi yang terpengaruh oleh teman-teman sebaya, yang membuat seseorang terdampak dalam proses tersebut.

c. Aspek-aspek citra tubuh

Cash (2000) dalam (Malasari & Mukhlis, 2022) menyatakan terdapat sepuluh aspek untuk mengukur citra tubuh sebagai berikut :

1) *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan), yang menilai keseluruhan penampilan fisik seseorang untuk menentukan

apakah menyenangkan atau tidak memuaskan serta apakah menarik atau tidak.

2) *Appearance orientation* (orientasi penampilan), perhatian seseorang terhadap penampilan mereka dan upaya mereka untuk mengembangkan dan meningkatkannya dikenal sebagai orientasi penampilan.
3) *Fitness evaluation* (evaluasi kebugaran), yang mengukur seberapa besar perhatian pada individu terhadap kondisi fisiknya.
4) *Fitness orientation* (orientasi kebugaran), yang mengukur seberapa fokus seorang individu pada kondisi fisiknya atau seberapa besar usaha yang mereka lakukan untuk menjadi bugar secara fisik (atletis).
5) *Health evaluation* (evaluasi kesehatan), penilaian pribadi terhadap kesehatan seseorang, yang dapat berupa perasaan tentang kesejahteraan fisik seseorang atau tidak adanya penyakit fisik.
6) *Health orientation* (orientasi kesehatan), yang mengacu pada pemahaman dan reaksi seseorang terhadap berbagai masalah kesehatan yang muncul di tubuh mereka.
7) *Illness Orientation* (orientasi penyakit), Ini mengacu pada tingkat kesadaran dan respons seseorang terhadap berbagai masalah kesehatan yang mungkin dialami tubuh mereka.
8) *Body areas satisfaction* (kepuasan terhadap area tubuh), yang menilai sejauh mana seseorang merasa puas dengan bagian tubuh

tertentu, termasuk wajah, rambut, bagian tengah pada tubuh seperti (pinggang, perut), bagian atas tubuh (dada, bahu, lengan), bagian bawah tubuh (bokong, paha, pinggul, kaki), dan penampilan secara keseluruhan.

9) *Self- classified weight* (klasifikasi diri terhadap berat badan), yang mencakup kesadaran individu tentang berat badan mereka, bagaimana mereka mengendalikan kebiasaan makan, dan kekhawatiran tentang obesitas.

10) *Overweight preoccupation* (penilaian diri terhadap kelebihan berta badan), Ini menunjukan pada persepsi dan pengukuran seseorang terhadap berat badan mereka sendiri, yang bisa berkisar dari sangat kurus hingga sangat gemuk. Komponen ini menilai suatu konstruksi yang mencerminkan pengendalian diri terhadap makanan, kesadaran berat badan melalui diet, dan kekhawatiran tentang lemak.

d. Tanda dan Gejala Gangguan Citra Tubuh

Gangguan citra tubuh dapat muncul melalui tanda dan gejala berikut (Shinta, 2021) :

1) Kehilangan pada bagian tubuh
2) Perubahan pada struktur dan fungsi bagian tubuh
3) Menyembunyikan atau memperlihatkan area tubuh yang terkena
4) Mengabaikan bagian tubuh tersebut
5) Menghindari menyentuh area tubuh tersebut
6) Penurunan interaksi sosial

Pasien dapat memberikan informasi berikut selama wawancara:

1) Menolak menerima perubahan pada bagian tubuh saat ini, seperti ketidakpuasan terhadap hasil operasi
2) Memberikan komentar negatif tentang bagian tubuh yang tidak berfungsi
3) Menyatakan perasaan putus asa, tidak berharga, atau tak berdaya
4) Memiliki harapan yang tidak wajar terhadap bagian tubuh yang terkena.
5) Berulang kali menyebutkan kehilangan tersebu
6) Merasa terputus dari bagian tubuh yang hilang

3. Teori Harga Diri

a. Definisi Harga Diri

Harga diri merupakan keseluruhan rasa seorang individu tentang penilian terhadap diri atau penilaian emosional terhadap jati diri. Harga diri adalah bentuk evaluasi tentang diri yang paling mendasar karena menggambarkan nilai atau harga pribadi secara menyeluruh. Harga diri 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. Penilaian dari orang lain juga berpengaruh besar pada harga diri seseorang. Analisis hubungan antara konsep diri yang sebenarnya dan konsep diri yang diinginkan dapat memperdalam pemahaman tentang harga diri individu (Potter et al., 2019;612).

b. Faktor yang mempengaruhi Harga diri

Beberapa faktor internal dan eksternal mempengaruhi perkembangan harga diri remaja (Fety et al., 2025) :

1) Dinamika Keluarga: Kualitas interaksi dalam keluarga memiliki pengaruh besar terhadap rasa percaya diri remaja. Sebuah lingkungan keluarga yang penuh dukungan, kasih sayang, serta komunikasi yang terbuka dan mendorong dapat membantu membangun rasa percaya diri yang positif. Sebaliknya, adanya konflik dalam keluarga, pengabaian, atau kritik dapat merusak harga diri dan keyakinan remaja.
2) Hubungan dengan Teman Sebaya: Interaksi yang baik dengan teman-teman sebaya, pertemanan yang erat, serta rasa keterikatan dalam kelompok sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri remaja. Penerimaan dan pengakuan dari teman-teman memberikan identitas sosial dan berkontribusi pada konsep diri yang positif. Namun, pengalaman seperti pengucilan, penindasan, atau penolakan dapat berdampak buruk pada harga diri.
3) Pengalaman Akademik: Keberhasilan di bidang akademik, pengakuan atas pencapaian, serta dukungan dari guru dan pembimbing dapat memperkuat harga diri akademis remaja. Namun, pengalaman kegagalan akademis, minimnya pengakuan, atau tekanan yang berlebihan dapat menimbulkan rasa ketidakmampuan dan menurunkan harga diri.
4) Pengaruh Media dan Masyarakat: Representasi media mengenai standar kesuksesan dan ketenaran dapat berdampak besar pada harga diri remaja. Harapan yang tidak realistis dari masyarakat serta perbandingan dengan gambaran yang dianggap ideal dapat

menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri, serta mengurangi harga diri dan menciptakan pandangan diri yang keliru.

5) Norma Budaya dan Masyarakat: Nilai, harapan, dan norma budaya berpengaruh terhadap rasa percaya diri remaja, terutama terkait dengan isu-isu seperti peran gender, status sosial, dan identitas budaya. Harapan dari masyarakat yang bertolak belakang dan tekanan dari budaya dapat berdampak negatif terhadap harga diri, yang menyebabkan kebingungan dan konflik seputar identitas serta nilai-nilai pribadi.
6) Pengalaman Pribadi dan Trauma: Trauma, pengabaian, atau pengalaman penyalahgunaan yang dialami di masa lalu bisa memberikan dampak yang berkepanjangan pada harga diri remaja. Mereka yang mengalami pengalaman buruk di masa kecil mungkin menghadapi kesulitan dalam merasa berharga, merasa malu, dan kurang percaya diri tentang harga diri serta kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

c. Aspek-aspek Harga Diri

Coopersmith (1967) dalam buku karangan (Hasani et al., 2025) mengemukakan empat aspek dalam harga diri yaitu:

1) Kekuatan (*Power*); Ini adalah kapasitas seseorang untuk memengaruhi serta mengendalikan orang lain dan juga dirinya sendiri. Kemampuan untuk mengendalikan diri mencakup berbagai tindakan yang berfokus pada keberhasilan perubahan diri, keberhasilan menahan perilaku merugikan, keyakinan akan

kemampuan diri, kemandirian, atau kebebasan dari pengaruh orang lain, kemampuan untuk menetapkan tujuan, serta kemampuan untuk membedakan antara perasaan dan pemikiran yang logis, dan mencakup juga tanggung jawab atas diri sendiri. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang mempunyai pengendalian diri yang baik tidak mudah terpengaruh oleh rangsangan negatif baik dari dalam maupun luar dirinya, sehingga mereka tidak akan mudah mengubah hal-hal yang sudah menjadi bagian dari diri mereka, meskipun lingkungan sekitar berusaha memengaruhi mereka.

2) Keberartian (*Significance*): Sikap seseorang menunjukkan cinta, perhatian, dan kasih sayang yang mereka terima dari orang lain atau lingkungan sekitar mereka. Kehangatan, minat terhadap orang tersebut, dan penerimaan orang tersebut apa adanya adalah indikator penerimaan dari lingkungan sekitar.
3) Kemampuan (*Competence*) : Setiap orang memiliki kapasitas kinerja yang unik. Mencapai kesuksesan memerlukan kinerja yang baik. Ketika remaja mencapai tujuan mereka selama masa remaja, harga diri mereka meningkat. Remaja yang menghadapi dan menyelesaikan masalah mereka akan melihat peningkatan dalam harga diri mereka.
4) Kebajikan (*Virtue*); adalah komitmen untuk menegakkan norma sosial, moral, etika, dan ajaran agama. Seseorang menahan diri dari perilaku negatif dan berusaha untuk bertindak secara moral,

etis, dan sesuai agama. Pandangan positif memungkinkan orang menilai diri mereka secara baik, yang mengarah pada pengembangan harga diri yang positif.

d. Tanda dan gejala gangguan Harga diri

Gangguan harga diri menurut buku karangan (Nyumirah et al., 2023):

1) Merasa malu terhadap diri sendiri
2) Rasa bersalah terus menerus terhadap diri sendiri
3) Merendahkan martabat diri sendiri
4) Menarik diri/gangguan hubungan sosial
5) Tidak percaya diri
6) Mencederai diri sendiri.

B. *State Of The Art*

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Prihatini et al., 2025) dengan judul "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh Remaja" menggunakan metode analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa di salah satu SMP swasta Jombang tahun ajaran 2020/2021 dengan jumlah 100 orang, sedangkan sampel yang digunakan sebanyak 78 responden yang dipilih melalui teknik *consecutive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner, dan analisis data dilakukan menggunakan uji *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 50% responden memiliki citra tubuh positif dan 50% negatif. Faktor-faktor yang terbukti berhubungan dengan citra tubuh adalah pola asuh orang tua dan hubungan dengan teman sebaya, sementara faktor jenis

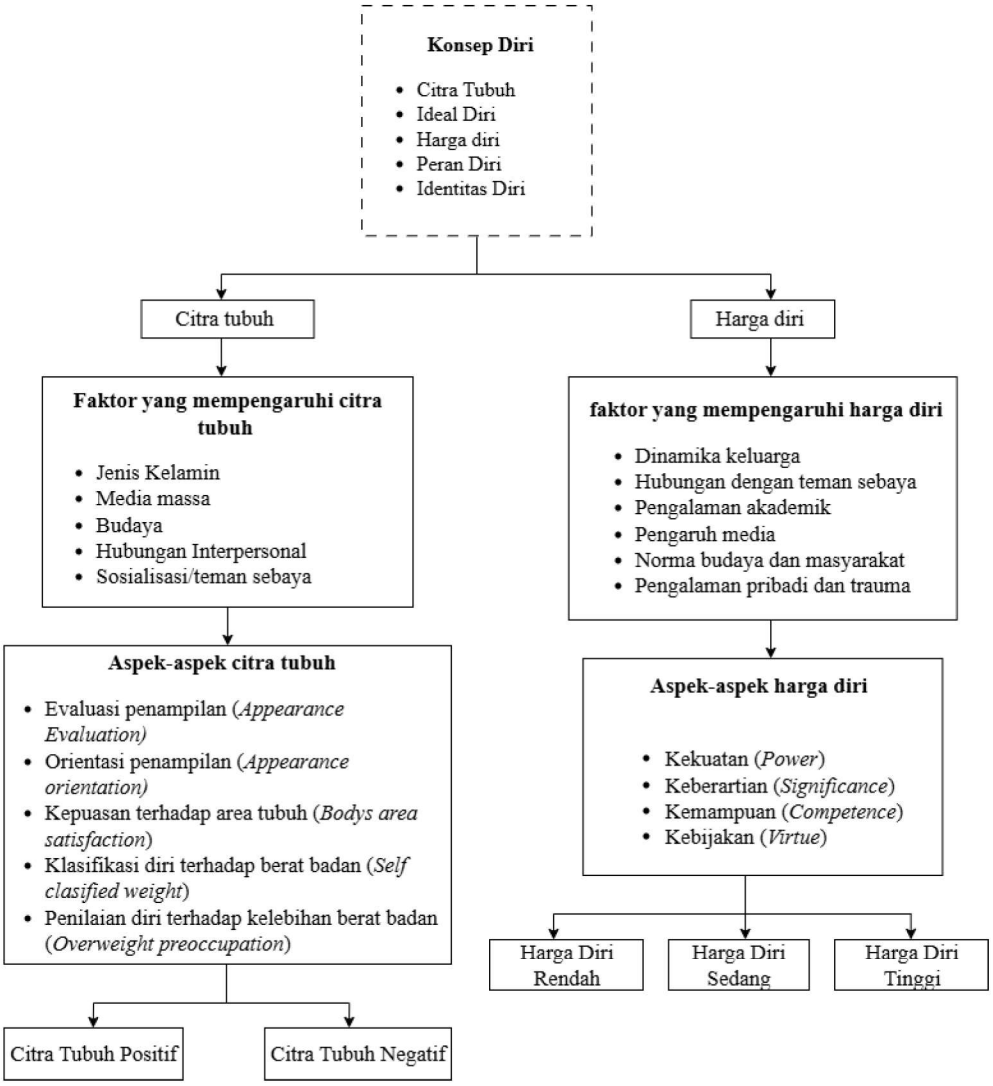
kelamin, usia, keberadaan cacat fisik, serta harga diri tidak memiliki hubungan yang signifikan. Penelitian ini menegaskan pentingnya peran orang tua dan lingkungan sosial sebaya dalam pembentukan citra tubuh remaja.

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Siahaan et al., 2020) "Hubungan Antara Kejadian *Acne Vulgaris* dengan Harga Diri Remaja" menggunakan metode analitik korelasi dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh pasien remaja yang berobat di Klinik Kecantikan X Jakarta, dengan jumlah sampel sebanyak 77 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa lembar observasi *Global Acne Grading System* (GAGS) untuk menilai derajat keparahan *acne vulgaris* dan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur harga diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden mengalami *acne vulgaris* kategori sedang (85,7%) dan memiliki harga diri rendah (55,8%). Analisis uji *chi-square* memperoleh nilai $p = 0{,}003$ ($p < 0{,}05$) yang berarti terdapat hubungan signifikan antara tingkat keparahan *acne vulgaris* dengan harga diri remaja.
3. Penelitian yang dilakukan oleh (Maemunah, 2020b) dengan judul "Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (*Body Image*) dengan Harga Diri (*Self Esteem*) pada Mahasiswi Fakultas Psikologi". Populasi penelitian adalah 72 mahasiswi Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung berusia 18–22 tahun, dengan sampel yang diambil menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan berupa skala kepuasan citra tubuh sebanyak 31 item dan skala

harga diri sebanyak 43 item dengan model *Likert*. Analisis data menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, yang menghasilkan koefisien korelasi rs = 0,223, menunjukkan bahwa tingkat kepuasan citra tubuh tidak berhubungan secara signifikan dengan harga diri. Hasil penelitian ini juga memperlihatkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kepuasan citra tubuh yang tinggi (53%), namun hal tersebut tidak otomatis berkontribusi pada tingginya harga diri, karena faktor lain seperti dukungan sosial, prestasi akademik, dan penerimaan diri lebih dominan dalam memengaruhi harga diri.

C. Kerangka Teori

Bagan 2.1 Kerangka Teori



Keterangan :

Diteliti :

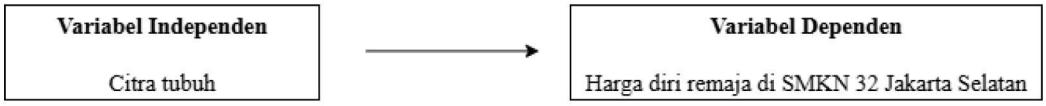
Tidak diteliti :

Berpengaruh :

D. Kerangka Konsep

Kerangka Konsep merupakan susunan konstruksi logika berpikir yang diatur dalam rangka menjelaskan variable penelitian yang akan diteliti (Iriani et al., 2022;63). Kerangka konseptual yang menjadi dasar penelitian ini dapat dicirikan sebagai berikut berdasarkan kerangka teoretis yang disebutkan di atas: (1 arah panah)

Bagan 2.2 Kerangka Konsep



BAB III
METODOLOGI PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metodologi *cross-sectional* dan desain penelitian kuantitatif. Untuk mendefinisikan karakteristik demografis atau menyelidiki hubungan antar variabel, metode ini ditetapkan karena berfokus pada evaluasi data dari variabel independen (citra tubuh) dan variabel dependen (harga diri) yang diperoleh secara bersamaan (pada waktu yang sama) (Setyawan, 2025). Penelitian ini akan meneliti bagaimana hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja khusunya pada siswa kelas 10.

B. Tempat dan Waktu Pelaksanaan

Penelitian ini dilakukan di SMKN 32 Jakarta Selatan, dan waktu pengambilan data dilaksanakan dari bulan Agustus sampai dengan Desember akhir

C. Populasi dan Sampel/Subjek

1. Populasi

   Populasi adalah kumpulan unit-unit atau objek yang memiliki ciri-ciri yang serupa, dan dari situ populasi ini akan ditarik kesimpulan (Sumargo, 2020). Seluruh siswa/siswi kelas X di SMKN 32 Jakarta Selatan yang berjumlah 213 siswa/siswi, jurusan X PH 1 (36 orang), X PH 2 (36 orang), X KUL 1 (35 orang), X KUL 2 (36 orang), X KUL 3 (35 orang), dan X DPB (35 orang) yang akan menjadi populasi penelitian ini.

2. Teknik Pengambilan Sampel

   Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih sedemikian rupa agar hasilnya dapat memberikan kesimpulan mengenai sebagian dari

populasi (Sumargo, 2020). Pemilihan responden dilakukan secara acak dengan teknik *stratified random sampling*.

Stratified Random Sampling (SRS) merupakan metode pengumpulan data yang mempertimbangkan variasi strata yang ada dalam karakteristik suatu populasi. Strata yang disebutkan adalah kelompok-kelompok kecil yang mewakili perbedaan tingkatan, nilai, dan status sosial (stratifikasi) dari anggota populasi (Hutnaleontina et al., 2024).

Pengambilan besar sampel dengan *margin of error* 10%, ukuran sampel dihitung menggunakan rumus Slovin pada seluruh 213 siswa kelas 10 di SMKN 32 Jakarta Selatan (Swarjana, 2022;).

$$n = \frac{N}{1 + N(e^2)}$$

Keterangan :

N = besar sampel

N = besar populasi

e = batas kesalahan yang dikehendaki (*the desired margin of error*) atau kesalahan yang ditoleransi (*error of tolerance*)

$$n = \frac{213}{1 + 213(0{,}1)^2}$$

$$= 68.05$$

$$= 68\ (dibulatkan)$$

Tabel 3.1 Sampling pada setiap kelas

No.	Kelas	Populasi dalam kelas	Sampling	Sampel (dibulatkan)
1	X PH 1	36	$\frac{36}{213} \times 68 = 11{,}49$	12
2	X PH 2	36	$\frac{36}{213} \times 68 = 11{,}49$	12
3	X KUL 1	35	$\frac{35}{213} \times 68 = 11{,}17$	11
4	X KUL 2	36	$\frac{36}{213} \times 68 = 11{,}49$	12
5	X KUL 3	35	$\frac{35}{213} \times 68 = 11{,}17$	11
6	X DPB	35	$\frac{35}{213} \times 68 = 11{,}17$	11
Total				**69**

Prosedur pengambilan sampel dalam penelitian ini dimodifikasi sesuai dengan kriteria yang sudah ditentukan yaitu kriteria inklusi (karakteristik subjek yang akan diteliti) dan kriteria eksklusi (karakteristik subjek yang akan dikecualikan) untuk mengurangi bias dalam temuan penelitian. Untuk mendapatkan sampel yang memenuhi persyaratan, penelitian ini menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi.

Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu :

a. Siswa siswi kelas 10 di SMKN 32 Jakarta Selatan.
b. Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani informed consent
c. Hadir saat pengambilan data

Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu :

a. Siswa yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap
b. Siswa yang tidak bersedia atau menarik diri saat proses pengisian kuesioner berlangsung.

D. Variabel Penelitian

Variabel merupakan elemen yang memiliki nilai bervariasi. Nilai-nilai ini mungkin memiliki perbedaan yang penting tergantung pada waktu yang berbeda untuk individu atau objek yang sama, atau pada waktu yang sama untuk individu dan objek yang berbeda. Variabel dapat dikatakan sebagai faktor yang dapat berubah dan terus berubah sehingga memengaruhi hasil dari penelitian. Dengan menggunakan variabel ini, kita dapat menghitung berbagai data yang masih diperlukan (Hutauruk et al., 2022).

1. Variabel Independen

   Variabel independen adalah salah satu jenis variabel yang memengaruhi variabel dependen, baik itu secara positif maupun negatif (Hutauruk et al., 2022). Variabel bebas atau independen dalam penelitian ini yaitu Citra tubuh pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

2. Variabel Dependen

   Variabel dependen adalah variabel yang menjadi fokus utama peneliti karena variabel ini akan menghasilkan prediksi dari penelitian yang dilakukan (Hutauruk et al., 2022;79). Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu Harga diri pada Remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis adalah suatu ungkapan yang jelas yang masih berformat prediksi atau asumsi dari peneliti, atau menguraikan secara nyata (bukan secara teori) mengenai apa yang diinginkan oleh peneliti dari permasalahan yang telah diajukan sebelumnya (Suryani, 2016;99). Jawaban dikatakan sementara Penelitian Hipotesis yang terdapat pada penlitian ini adalah :

1. H1 : Ada Hubungan Citra Tubuh dengan Harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan
2. H0 : Tidak ada Hubungan Citra Tubuh dengan Harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

F. Definisi Konseptual dan Operasional

1. Definisi Konseptual

   Definisi konseptual merupakan batasan pemahaman tentang sebuah konsep yang masih berada di sifat umum dan biasanya merujuk pada definisi yang terdapat dalam buku-buku teks (Ekasari, 2023).

   a. Citra tubuh

      Citra tubuh merupakan hasil dari kesadaran dan ketidaksadaran individu terhadap tubuhnya sendiri. Hal ini mencakup pandangan saat ini dan yang lalu serta perasaan mengenai ukuran, fungsi, bentuk, dan penampilan. Citra tubuh bisa berubah seiring dengan munculnya persepsi dan pengalaman baru dalam hidup. Keberadaan fisik menjadi sangat penting dalam membentuk citra tubuh seseorang. Pakaian berfungsi sebagai tanda pengenal tubuh, layaknya barang pribadi. Citra tubuh, penampilan, dan pandangan diri yang positif saling berkaitan. Seseorang cenderung merasa lebih aman dan bebas dari

kecemasan ketika dia menerima dan menyukai tubuhnya. Individu yang akseptif terhadap tubuhnya biasanya memiliki harga diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tidak menyukai tubuhnya (Stuart et al., 2022).

b. Harga diri

Harga diri merupakan penilaian terhadap diri sendiri yang paling mendasar karena mencerminkan nilai atau harga pribadi secara keseluruhan. Harga diri memiliki sifat positif ketika seseorang merasa mampu, berharga, dan kompeten. Harga diri terkait dengan penilaian individu terhadap sejauh mana ia efektif di sekolah, dalam keluarga, dan dalam lingkungan sosial. Penilaian dari orang lain juga sangat berpengaruh terhadap harga diri seseorang (Potter et al., 2019;612).

2. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah batasan tentang pemahaman variabel didalam penelitian yang juga mencerminkan indikator untuk mengukur variabel tersebut (Ekasari, 2023).

Tabel 3.2 Definisi operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Alat ukur	Skala ukur	Hasil ukur
Variabel independent					
1	Citra Tubuh	Presepsi individu (remaja) mengenai Gambaran tubuhnya	Kuesioner MBRSQ-AS (Ayu Lestari, 2023)	Ordinal	Citra tubuh positif (≥ 50) Citra tubuh negatif (< 50)
Variabel dependen					
2	Harga diri	Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberi Gambaran dan presepsi tentang bentuk tubuhnya	Kuesioner Rosenberg *Self Esteem Scale* (Maroqi, 2019)	Ordinal	Harga diri tinggi (30-40) Harga diri sedang (20-29)

		sehingga munculah evaluasi positif atau negatif individu (remaja) dalam menilai dirinya			Harga diri rendah (10-19)

G. Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengukur konsep minat dalam suatu penelitian atau variabel yang diamati. Instrumen tersebut bisa berupa tes tertulis, wawancara terstruktur, kuesioner, Lembar Pengumpul Data (LPD), *check-list*, dan lainnya (Purnomo & Bramantoro, 2018;73).

a. Kuesioner data demografi

Kuesioner data demografis yang mencakup nama, usia, jenis kelamin, dan kelas merupakan alat ukur awal yang digunakan dalam penelitian ini.

b. Kuesioner Citra tubuh

Skala Penampilan Kuesioner Hubungan Diri Tubuh Multidimensi (MBSRQ-AS), seperti yang diterbitkan oleh Cash dan Pruzinsky (2011) dalam (Ayu Lestari, 2023), digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur atau menentukan citra tubuh.

Skala ini terdiri dari beberapa subskala, yaitu *Appearance Evaluation* (evaluasi penampilan) dengan pertanyaan yang *favorable* pada nomor 1 dan 2, serta yang *unfavorable* pada nomor 3 dan 4. Selanjutnya *Appreance Orientation* (orientasi penampilan) dengan pertanyaan yang *favorable* pada nomor 5 dan 6, serta yang *unfavorable* pada nomor 7 dan 8. Selanjutnya, *Body Area Satisfaction*

(kepuasan terhadap bagian tubuh) dengan pertanyaan *favorable* pada nomor 9 dan 10, serta *unfavorable* pada nomor 11 dan 12. Kemudian, *Overweight Preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) dengan pertanyaan *favorable* pada nomor 13 dan 14, dan unfavorable pada nomor 15 dan 16. Terakhir, *Self-classified Weight* (pengkategorian ukuran tubuh) dengan pertanyaan *favorable* pada nomor 17 dan 18, serta *unfavorable* pada nomor 19 dan 20. Skala ini memakai model Likert dengan empat pilihan jawaban, yaitu Setuju (S), Sangat Setuju (SS), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Pertanyaan dibagi menjadi *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung), dengan bobot skor yang berbeda. Untuk pertanyaan *favorable,* bobotnya adalah SS=4, S=3, TS=2, STS=1, sedangkan untuk pertanyaan *unfavorable,* bobotnya adalah SS=1, S=2, TS=3, STS=4.

Uji validitas kuesioner Citra Tubuh menghasilkan nilai r terhitung antara 0,956 dan 0,944. Pada tingkat signifikansi 5%, butir pertanyaan dianggap sah jika r yang dihitung lebih tinggi daripada r tabel (0,632). Uji reliabilitas kuesioner Citra Tubuh yang sah menunjukkan nilai *Cronbach's alpha* sebesar 0,949, dan karena nilai tersebut memenuhi kondisi 0,949 > 0,6 ketika *Cronbach's alpha* > 0,6, kuesioner ini dianggap dapat dipercaya.

c. Kuesioner Harga diri

Konsep teori dari Rosenberg (1965) dalam (Maroqi, 2019) untuk membuat kuesioner pilihan ganda untuk mengukur harga diri.

Rosenberg *self esteem scale*, ada dua bagian: penerimaan diri dan penghormatan diri. Ada lima item pada sisi yang tidak menguntungkan (negatif) dari survei ini (2, 5, 6, 8, 9) dan lima hal pada sisi yang menguntungkan (positif) dari survei ini (1, 3, 4, 7, 10). Setelah memberikan skor terbalik pada hal-hal yang negatif, keempat item poin individual tersebut juga dapat ditambahkan bersama-sama untuk mengevaluasi skala ini. Kuesioner ini mengukur dua indikator yaitu *self-acceptance* (penerimaan diri) dan *self-respect* (penghormatan diri). Sepuluh pertanyaan pada skala Likert 1-4 membentuk kuesioner harga diri. Sangat Setuju (SS) bernilai 4, Setuju (S) bernilai 3, Tidak Setuju (TS) bernilai 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 1. Sedangkan untuk pertanyaan yang tidak mendukung (*unfavorable*), skornya adalah: Sangat Setuju (SS) bernilai 1, Setuju (S) bernilai 2, Tidak Setuju (TS) bernilai 3, dan Sangat Tidak Setuju (STS) bernilai 4. Kriteria penilaian harga diri berdasarkan skor total adalah: harga diri tinggi untuk skor 30 hingga 40, harga diri sedang untuk skor 20 hingga 29, dan harga diri rendah untuk skor 10 hingga 19.

Kuesioner ini memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan koefisien Guttman 0,92 dan validitas yang telah teruji melalui *concurrent, predictive* dan *construct validity*.

2. Teknik Pengumpulan Data

   a. Data Primer

      Survei lapangan yang mencakup pengumpulan data geografis, penginderaan jauh, dokumentasi foto dengan kamera terkoordinasi, dan pengumpulan data kuesioner menghasilkan data kuantitatif primer (Sukmawati et al., 2023). Untuk memastikan hubungan antara harga diri siswa dan citra tubuh, penelitian ini menggunakan kuesioner untuk mengumpulkan data. Konselor bimbingan kemudian diwawancarai untuk mendapatkan pandangan mereka sebagai pengamat siswa.

   b. Data Sekunder

      Metode pengumpulan data ini umumnya dikenal sebagai studi pustaka atau dokumentasi, serta mencakup diskusi kelompok ilmiah dan wawancara (Sukmawati et al., 2023). Alih-alih mengumpulkan data sekunder untuk penelitian ini, data primer dikumpulkan langsung dari responden.

3. Prosedur Penelitian

   a. Tahap persiapan

      Pengajuan penelitian ke program studi STIKes RSPAD Gatot Soebroto menandai dimulainya fase pertama proyek ini. Judul penelitian kemudian diusulkan, dan seorang pembimbing ditugaskan. Setelah diskusi mengenai masalah tersebut, peneliti meminta izin kepada kepala sekolah SMKN 32 Jakarta Selatan untuk mengumpulkan data penelitian untuk Program Studi Sarjana

Keperawatan di STIKes RSPAD Gatot Soebroto. Setelah mendapat tanggapan dari SMKN 32 Jakarta Selatan, peneliti melanjutkan ke tahap pengumpulan data penelitian, yang akan dimasukkan ke dalam skripsi. Setelah skripsi selesai, peneliti akan menjalani evaluasi skripsi dan diberikan izin untuk melaksanakan penelitian.

b. Tahap pelaksanaan

Pada tahap ini, peneliti akan mulai mengumpulkan informasi dari setiap responden. Penelitian dilakukan pada tanggal 7 November 2025, dan peneliti mulai menjelaskan metode dan tujuannya. Responden akan menerima persetujuan orang tua sebelum mengisi kuesioner. Responden memiliki pilihan untuk meninggalkan menjadi sampel jika mereka merasa tidak nyaman menjawab kuesioner. Kuesioner akan didistribusikan oleh peneliti melalui tautan *gform* setelah persetujuan orang tua ditandatangani, dan responden akan menyelesaikannya dalam 20 hingga 30 menit. Responden bebas mengajukan pertanyaan jika mereka memiliki pertanyaan tentang kuesioner. Setelah menyelesaikan kuesioner, peneliti akan meninjau jawaban untuk memastikan keakuratannya.

c. Tahap pelaporan

Peneliti akan menulis laporan untuk menganalisis temuan yang dibahas setelah semua prosedur implementasi selesai.

Pada tahap ini, peneliti mulai mengumpulkan informasi dari setiap responden. Peneliti menjelaskan metode dan tujuan penelitian. Sebelum responden mengisi kuesioner, peneliti akan memperoleh

persetujuan mereka. Responden bebas untuk meninggalkan kelompok sampel jika mereka tidak ingin menyelesaikan kuesioner. Peneliti akan membagikan kuesioner melalui tautan *Google Form* setelah ditandatangani. Responden akan membutuhkan waktu 20 hingga 30 menit untuk menyelesaikan kuesioner. Responden bebas untuk mengajukan pertanyaan jika mereka tidak memahami salah satu item dalam kuesioner. Setelah kuesioner selesai, peneliti memeriksa ulang jawaban untuk memastikan kelengkapannya sesuai dengan jumlah total responden.

Setelah pengumpulan data, peneliti melanjutkan ke tahap pengolahan data, di mana data akan dikomputerisasi menggunakan SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) untuk mengidentifikasi temuan penting yang berkaitan dengan subjek penelitian.

H. Etika Penelitian

Etika penelitian merujuk pada sikap peneliti terhadap subjek yang diteliti, serta kontribusi yang dihasilkan untuk masyarakat (Wajdi et al., 2024;163). Standar etika ini mencakup sejumlah topik, termasuk tanggung jawab sosial peneliti, pelestarian hak-hak subjek penelitian, dan integritas dalam pengumpulan serta pelaporan data. Tujuan utama dari etika penelitian adalah (Setiyo & Waluyo, 2025;230):

1. Menjaga integritas ilmiah dengan menjauhi manipulasi data, plagiarisme, dan fabrikasi.

2. Melindungi hak subjek penelitian dengan mendapatkan persetujuan sukarela mereka dan memberikan informasi yang jelas tentang tujuan penelitian serta risiko yang mungkin ada.
3. Mengurangi kemungkinan bahaya dengan mencegah dampak negatif penelitian terhadap peserta, masyarakat, atau lingkungan.
4. Mendorong akuntabilitas dan transparansi dengan siap membela metodologi dan temuan penelitian serta bersedia membagikan data penelitian ketika diperlukan.

Selain itu, setiap peneliti harus mematuhi sejumlah pedoman dasar selama proses penelitian, seperti :

1. Kejujuran (*Honesty*)

   Peneliti harus selalu menjunjung tinggi kejujuran dalam seluruh proses penelitian, mulai dari pengumpulan data hingga penyampaian hasil. Data tidak boleh diubah atau disesuaikan untuk mendukung hipotesis tertentu. Kekeliruan dalam penelitian harus diungkapkan, demikian juga dengan hasil yang tidak sesuai atau berbeda dari yang diharapkan.

2. Keadilan (*Justice*)

   Peneliti wajib memastikan bahwa hak semua peserta dihormati dan menghindari eksploitasi. Keadilan juga berarti bahwa keuntungan dari penelitian harus dibagikan dengan setara dan tidak merugikan kelompok atau individu tertentu.

3. Kebebasan dan Persetujuan Informasi (*Informed Consent*)

   Sebelum peserta terlibat dalam penelitian, mereka harus mendapatkan informasi yang cukup tentang tujuan, prosedur, risiko, dan manfaat studi.

Partisipasi harus bersifat sukarela tanpa paksaan, ditambah dengan adanya persetujuan tertulis dari peserta.

4. Menghormati Kerahasiaan (*Confidentiality*)

   Data pribadi yang dikumpulkan selama penelitian harus dilindungi dan dijaga kerahasiaannya. Peneliti harus memastikan bahwa data peserta tidak digunakan untuk keperluan yang tidak sesuai atau dibocorkan tanpa izin.

5. Menghindari Bahaya (*Non-Maleficence*)

   Prinsip ini menekankan bahwa penelitian harus dilaksanakan sedemikian rupa sehingga tidak menimbulkan kerugian fisik, psikologis, atau sosial bagi peserta atau pihak lain yang terlibat. Jika terdapat risiko, peneliti harus mencari cara untuk menguranginya.

6. Manfaat (*Beneficence*)

   Penelitian perlu berupaya menghasilkan manfaat nyata bagi individu atau komunitas. Peneliti harus memikirkan bagaimana hasil penelitian dapat memberi dampak positif, baik dalam konteks ilmiah, sosial, maupun praktis.

7. Otonomi (*Autonomy*)

   Penelitian perlu berupaya menghasilkan manfaat nyata bagi individu atau komunitas. Peneliti harus memikirkan bagaimana hasil penelitian dapat memberi dampak positif, baik dalam konteks ilmiah, sosial, maupun praktis.

I. Analisa Data

Analisis data adalah elemen fundamental dalam statistik yang berfungsi untuk menafsirkan, menganalisis, menginterpretasikan, dan memahami

informasi (Surjaatmadja, 2024). Analisis data berfungsi untuk memberi makna, nilai dan arti dari data yang telah dikumpulkan (Agustianti et al., 2022).

1. Analisis Univariat

   Distribusi frekuensi dan proporsi dari setiap variabel yang sedang diteliti, baik variabel independen maupun dependen, disajikan secara deskriptif melalui analisis univariat. Analisis univariat ini bertujuan untuk menjelaskan atau menggambarkan karakteristik dari masing-masing variabel yang sedang dipelajari (Sumantri, 2015). Dalam analisis univariat, metode statistik termasuk rerata, median, modus, standar deviasi, dan frekuensi digunakan untuk mendapatkan gambaran dasar tentang distribusi data (Ixora et al., 2025).

2. Analisis Bivariat

   Suatu metode untuk memeriksa korelasi, keterkaitan, atau pengaruh antara dua atau lebih variabel yang sedang diteliti disebut analisis bivariat. Selain itu, pendekatan ini melibatkan penyelidikan dua variabel secara bersamaan. Hal ini biasanya dilakukan untuk menentukan apakah variabel yang mempengaruhi X dan Y saling terkait (Ixora et al., 2025).

   Korelasi *Spearman*, yang juga dikenal sebagai Korelasi *Rank Spearman* atau korelasi *Rho* (ρ), digunakan sebagai alternatif dari korelasi Pearson ketika syarat normalitas tidak terpenuhi. Dengan kata lain, korelasi Spearman digunakan ketika salah satu variabel memiliki distribusi yang tidak normal. Syarat lain yang disarankan untuk analisis korelasi Spearman adalah: kedua variabel harus berskala numerik, kedudukan kedua variabel harus simetris (setara), analisis korelasi Spearman bisa

digunakan untuk sampel kecil (kurang dari 30), karena tidak memerlukan syarat normalitas distribusi data, kedua variabel dianjurkan memiliki jumlah unit sampel besar, dan kedua variabel harus berasal dari subjek yang berbeda (Roflin & Riana, 2022;12).

BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

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

a. Karakteristik berdasarkan jenis kelamin

Tabel 4. 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**
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%)

b. Klasifikasi responden berdasarkan berat badan

Tabel 4. 2 Klasifikasi responden berdasarkan Berat badan di SMKN 32 Jakarta Selatan

Berat badan	*Frequency (f)*	*Precent (%)*
<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%).

c. Klasifikasi responden berdasarkan tinggi badan

Tabel 4. 3 Klasifikasi responden berdasarkan tinggi badan di SMKN 32 Jakarta Selatan

Tinggi badan	*Frequency (f)*	*Percent (%)*
<150 cm	8	11,6
150-160 cm	33	47,8
161-170 cm	25	36,2
>170 cm	3	4,3
Total	**69**	**100,0**

Tabel menunjukkan hasil penelitian bahwa sebagian besar responden mempunyai tinggi badan 150-160 sebanyak 33 siswa/siswi (47,8%).

d. Klasifikasi responden berdasarkan bagian tubuh yang paling penting

Tabel 4. 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%).

e. Klasifikasi responden berdasarkan penggunaan produk perawatan

Tabel 4. 5 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%).

f. Klasifikasi responden berdasarkan sumber referensi penampilan

Tabel 4. 6 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.

a. Citra tubuh

Variabel independen disini merupakan citra tubuh.

Tabel 4. 7 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.

b. Harga diri

Variabel dependen disini merupakan harga diri.

Tabel 4. 8 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 4. 9 Hasil uji hipotesis citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Citra Tubuh	**Harga Diri**						**Total**		***P Value***
	Tinggi		Sedang		Rendah				
	F	%	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	!00%	
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.

B. Pembahasan

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).

_____ (pembahasan tambahin)

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 realistis (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 membandingan 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 (Eryılmaz 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 realistis (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. (pindahin 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 realistis. 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.

C. Keterbatasan

Penelitian ini dapat saya tuntaskan dengan baik dan secara optimal. Selama proses pelaksanaan, saya tidak menemui kendala berarti, baik dalam pengumpulan data di lapangan maupun dalam tahap analisis. Seluruh prosedur teknis berjalan sesuai perencanaan, instrumen penelitian berfungsi dengan sangat baik, dan data yang diperlukan berhasil diperoleh secara menyeluruh. Meskipun demikian, hasil penelitian ini tetap perlu dikaji secara kritis agar dapat menjadi pijakan yang lebih kuat bagi penelitian lanjutan dimasa mendatang.

BAB V
PENUTUP

A. 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.

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Institusi pendidikan diharapkan dapat mengembangkan program bimbingan konseling yang secara khusus membahas isu citra tubuh dan harga diri remaja melalui sesi konseling kelompok maupun individual yang dilakukan secara rutin..

2. Bagi Remaja

Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran diri untuk menerima dan menghargai tubuh apa adanya dengan memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan masing-masing. Mereka sebaiknya membatasi konsumsi konten media sosial yang memicu perbandingan sosial negatif serta lebih selektif dalam memilih sumber referensi penampilan. Remaja juga dianjurkan untuk mengembangkan berbagai aspek positif diri melalui prestasi akademik, hobi, maupun keterampilan sosial agar harga diri tidak hanya bergantung pada penampilan fisik. Ketika mengalami masalah terkait citra tubuh atau harga diri, remaja tidak perlu ragu berkonsultasi dengan guru BK, orang tua, atau teman tepercaya. Selain itu, mengikuti

berbagai kegiatan positif seperti organisasi, olahraga, atau seni dapat membantu meningkatkan rasa percaya diri dan memperluas potensi diri.

3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

   Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar dan karakteristik responden yang lebih beragam agar hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, disarankan untuk meneliti faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi harga diri remaja, seperti dukungan sosial, pola asuh orang tua, pengaruh media sosial, atau prestasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

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.

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=giKkEAAAQBAJ

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).

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.

Arum Pratiwi, S. K. M. K. (2023). *KONSEP KEPERAWATAN JIWA*. Muhammadiyah University Press. https://books.google.co.id/books?id=Gmq-EAAAQBAJ

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.

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.

Cahyati, N. (2025). *Hubungan Body Image (Citra Tubuh) Dengan Self Esteem (Harga Diri) Pada Remaja*. ITSKes Insan Cendekia Medika Jombang.

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=YOhOEQAAQBAJ

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-kEAAAQBAJ

Dr. Ratna Ekasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. AE Publishing. https://books.google.co.id/books?id=BUrrEAAAQBAJ

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=NqtCEQAAQBAJ

Eryılmaz, 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.

Fadiah, N. A. N., Arnani, N. P. R., & Masrifah, M. (2024). The relationship between self-esteem and body image in adolescent girls. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, *19*(2), 154–164.

Fety, Y., Efitra, E., & Toher, M. (2025). *Pendidikan Kesehatan Reproduksi Dan Seksualitas Remaja*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia. https://books.google.co.id/books?id=2n1VEQAAQBAJ

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=FpJfEQAAQBAJ

Grogan, S. (2021). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.

Hutauruk, 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=1sPcEAAAQBAJ

Hutnaleontina, P. N., Kusumastuti, Y., Hijrah, M., Kawuwung, W. B., Raya, 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=vrgFEQAAQBAJ

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=87J3EAAAQBAJ

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=sdV9EQAAQBAJ

Jo Inchley, D. C., Sanja Budisavljevic, Torbjørn Torsheim, A. J., & Alina Cosma, C. K. & Á. M. A. (2020). Spotlight on adolescent health and well-being. *WHO Regional Officce for Europe*, *1*, 58.

Khairunnisa, R., Merduaty, R. C., & Pujasari, H. (2024). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Wiyata*, *5*(1), 1–7.

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.

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.

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*.

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=vqVCEAAAQBAJ

Maemunah, S. E. (2020a). Hubungan antara tingkat kepuasan citra tubuh (body image) dengan harga diri (self esteem) pada mahasiswi fakultas psikologi. *E-Jurnal Aksioma Al-Asas*, *1*(1).

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

Malasari, F. A., & Mukhlis, M. (2022). Apakah body image berperan terhadap self-esteem? Studi pada mahasiswi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, *18*(2), 103–119.

Maroqi, N. (2019). Uji validitas konstruk pada instrumen rosenberg self esteem scale dengan metode confirmatory factor analysis (CFA). *Jurnal Pengukuran Psikologi Dan Pendidikan Indonesia (JP3I)*, *7*(2), 92–96.

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.

Muhith, A. (2015). *Pendidikan keperawatan jiwa: Teori dan aplikasi*. Penerbit Andi.

Mutmainah, F. Y. (2024). *HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PENGGUNA SOSIAL MEDIA DI SMA NEGERI 9 PALEMBANG*. UNIVERSITAS BINA DARMA.

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=GZstEQAAQBAJ

Ns. Shinta, S. K. M. K. (2021). *Pedoman Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Komunitas*. Penerbit Lutfi Gilang. https://books.google.co.id/books?id=zpCdEAAAQBAJ

Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kens 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 Pinilih, 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=jSPbEAAAQBAJ

Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kens Napolion, S. K. M. K. S. K. J., Basmalah Harun, S. K. M. K., Ns. Fifi alviana, M. S. N., Ns. Balbina Antonelda 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-EQAAQBAJ

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=vez3DwAAQBAJ

Pratama, A. A., & Senja, A. (2023). *Keperawatan Jiwa*. bumi aksara pt. https://books.google.co.id/books?id=7CnHEAAAQBAJ

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.

Prof. Dr. H. Sumantri, S. K. M. M. K. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Prenada Media. https://books.google.co.id/books?id=Cpo-DwAAQBAJ

Purnomo, W., & Bramantoro, T. (2018). *Pengantar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Airlangga University Press. https://books.google.co.id/books?id=bnXRDwAAQBAJ

Risdakes. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. 179).

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.

Roflin, E., & Riana, F. (2022). *Analisis Korelasi dan Regresi*. Penerbit NEM. https://books.google.co.id/books?id=evp7EAAAQBAJ

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=g20qEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=Ruswadi,+I.+(2021).+Keperawatan+Jiwa:+Panduan+Praktis+untuk+Mahasiswa+Keperawatan.+Indramayu:+Penerbit+Adab.&ots=eDbA0L8zhB&sig=d6X3KxcshnGf5i3_BdYbJao_OW0&redir_esc=y#v=onepage&q

Setiyo, M., & Waluyo, B. (2025). *Metodologi Penelitian dan Perancangan Eksperimen*. Unimma Press. https://books.google.co.id/books?id=lI08EQAAQBAJ

Setyawan, F. E. B. (2025). *Metode Penelitian Konsep dan Analisis*. UMMPress. https://books.google.co.id/books?id=SZJdEQAAQBAJ

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.

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.

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=WamJEAAAQBAJ

Suak, A. V. V., Anderson, E., & Manoppo, A. (2023). Konsep Diri dengan Komunikasi Interpersonal. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, *3*(6), 1546–1557.

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=KU3MEAAAQBAJ

Sumargo, B. (2020). *TEKNIK SAMPLING*. UNJ PRESS. https://books.google.co.id/books?id=FuUKEAAAQBAJ

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-EAAAQBAJ

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.

Surjaatmadja, S. (2024). *Metodologi Penelitian untuk Kualitas Riset Terbaik*. Zahen Publisher. https://books.google.co.id/books?id=khsfEQAAQBAJ

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-DwAAQBAJ

Ulya, S. (2024). PENGARUH MEDIA SOSIAL TERHADAP CITRA DIRI DAN BODY IMAGE: PERSPEKTIF PSIKOLOGI PERKEMBANGAN. *Jurnal Ilmu Psikologi*, *1*(2).

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

Wahyuni, S. (2022). *KEPERAWATAN JIWA (Konsep Asuhan Keperawatan pada Diagnosa Keperawatan Jiwa) Penerbit LovRinz*. LovRinz Publishing. https://books.google.co.id/books?id=-JtxEAAAQBAJ

WHO. (2022). *Constitution of WHO: Principles*.

WHO. (2025). *Mental health of adolescents*. WHO.

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.

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.

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

Lampiran 1 Kartu Bimbingan

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Naurah Salsabilah Aryani

NIM : 2219201085

Tahun Masuk : 2022

Alamat : Kp. Berkat No.56 RT 01/01

Judul Penelitian : Hubungan citra tubuh dengan Harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Pembimbing : Ns. Reni, M. Kep

No.	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.		Revisi BAB 1-4 Setelah ujian Proposal		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
2.		Bimbingan BAB 4		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
3.		Revisi BAB 4		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
4.		Bimbingan BAB 5		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
5.		Revisi BAB 5		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
6.		Lengkapi Lampiran		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302
7.		Acc Ujian Skripsi		Ns. Reni, S.Kep. M.Kep NIDN. 1022098302

KARTU BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : Naurah Salsabilah Aryani

Nim : 2214201085

Tahun Masuk : 2022

Alamat : Kp. Berkat No. 56 RT 01/0, Desa kaloisuren Kec. Tajurhalang

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

Pembimbing : ~~Ns. Reni, M.Kep~~
Ns. Septirina Rahayu, M. Kep., Sp. Kep. J

No	Tanggal	Topik Konsultasi	Follow-up	Tanda Tangan Pembimbing
1.	05 / 12 / 2025	Konsultasi bab 4		
2.	09 / 12 / 2025	Konsultasi bab 4 - 5		
3.	10 / 12 / 2025	ACC bab 4 - 5	acc	

Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan

YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax 021-3446463, 021-3454
Website www.stikesrspadgs.ac.id, Email info@stikesrspadgs.ac.id

YWBKH

Nomor : 39 /STIKes/KET/VII/2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Studi Pendahuluan

Jakarta, 29 Juli 2025

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMKN 32
Jakarta Selatan

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Pengatar Skripsi semester 6 dan 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Calista Erica Chandra dkk 1 Orang Program Studi S1 keperawatan T.A. 2024 – 2025 untuk melaksanakan Studi Pendahuluan yang akan dilaksanakan mulai tanggal 11 s.d 29 Agustus 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMKN 32 Jakarta Selatan, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Calista Erica Chandra	2214201056	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tik Tok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di Smk X
2	Naurah Salsabilah Aryani	2214201085	Hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMK X

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

KETUA

Dr. Didin Syarifudin, SKp, SH, MARS

Tembusan:

1. Waket I, II dan III STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2. Ka Prodi Program Studi S1 Keperawatan

Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 32 JAKARTA
Jl. Tebet Dalam IV/1 Telepon: 8290165, Faksimili 83700684
www. http://smkn32jkt.sch.id/ E-mail:smkntigaduajakarta@gmail.com
JAKARTA
Kode Pos : 12810

SURAT KETERANGAN
Nomor : 879 /PK.01.04

Plt. Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 32 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama	: Naurah Salsabilah
NPM	: 2214201085
Program Study	: Keperawatan
Jenjang	: S1 (Strata Satu)
Nama Universitas	: STIKES RSPAD Gatot Subroto

Nama tersebut diatas adalah benar, telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMK Negeri 32 Jakarta pada tanggal 11 s.d 29 Agustus 2025 untuk keperluan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi akhir Strata Satu (S1) yang berjudul : Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta.

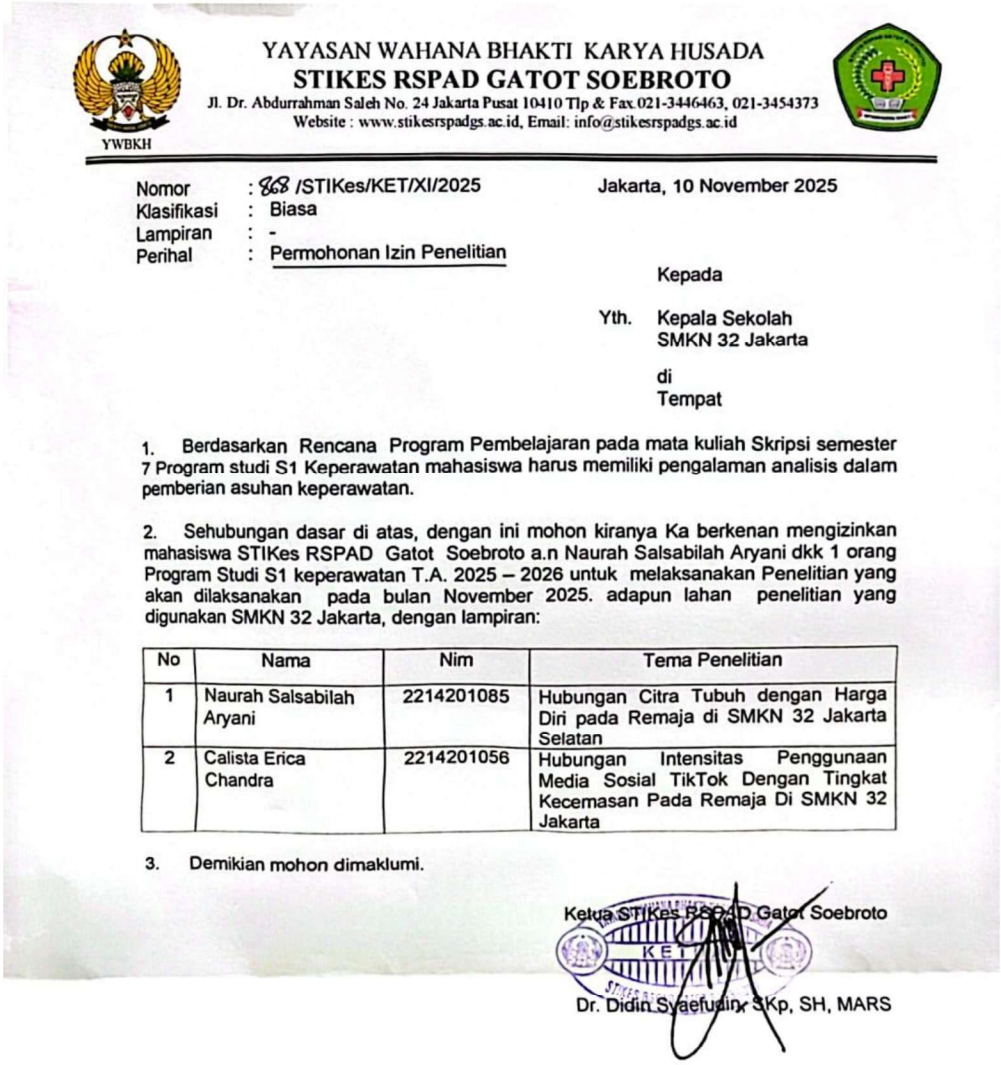
Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Jakarta
pada tanggal 01 September 2025

Plt. Kepala SMK Negeri 32 Jakarta

Drs. Hasan Kuswana, M.Pd.
NIP 196903041994121002

Lampiran 4 Surat izin penelitian



YAYASAN WAHANA BHAKTI KARYA HUSADA
STIKES RSPAD GATOT SOEBROTO
Jl. Dr. Abdurrahman Saleh No. 24 Jakarta Pusat 10410 Tlp & Fax.021-3446463, 021-3454373
Website : www.stikesrspadgs.ac.id, Email: info@stikesrspadgs.ac.id
YWBKH

Nomor : 868 /STIKes/KET/XI/2025 Jakarta, 10 November 2025
Klasifikasi : Biasa
Lampiran : -
Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Kepada

Yth. Kepala Sekolah
SMKN 32 Jakarta

di
Tempat

1. Berdasarkan Rencana Program Pembelajaran pada mata kuliah Skripsi semester 7 Program studi S1 Keperawatan mahasiswa harus memiliki pengalaman analisis dalam pemberian asuhan keperawatan.

2. Sehubungan dasar di atas, dengan ini mohon kiranya Ka berkenan mengizinkan mahasiswa STIKes RSPAD Gatot Soebroto a.n Naurah Salsabilah Aryani dkk 1 orang Program Studi S1 keperawatan T.A. 2025 – 2026 untuk melaksanakan Penelitian yang akan dilaksanakan pada bulan November 2025. adapun lahan penelitian yang digunakan SMKN 32 Jakarta, dengan lampiran:

No	Nama	Nim	Tema Penelitian
1	Naurah Salsabilah Aryani	2214201085	Hubungan Citra Tubuh dengan Harga Diri pada Remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan
2	Calista Erica Chandra	2214201056	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial TikTok Dengan Tingkat Kecemasan Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta

3. Demikian mohon dimaklumi.

Ketua STIKes RSPAD Gatot Soebroto

Dr. Didin Syaefudin, SKp, SH, MARS

Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI DAERAH KHUSUS IBUKOTA JAKARTA
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN NEGERI 32 JAKARTA
Jl. Tebet Dalam IV/1 Telepon: 8290165, Faksimili 83700684
www. http://smkn32jkt.sch.id/ E-mail:smkntigaduajakarta@gmail.com
JAKARTA
Kode Pos : 12810

SURAT KETERANGAN
Nomor : 1194/PK.01.04

Kepala Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 32 Jakarta menerangkan bahwa :

Nama	: Naurah Salsabilah
NPM	: 2214201085
Program Study	: Keperawatan
Jenjang	: S1 (Strata Satu)
Nama Universitas	: STIKES RSPAD Gatot Subroto

Nama tersebut diatas adalah benar, telah melaksanakan penelitian dan pengambilan data di SMK Negeri 32 Jakarta pada tanggal 21 November 2025 untuk keperluan penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat penyelesaian studi akhir Strata Satu (S1) yang berjudul : Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja di SMK Negeri 32 Jakarta.

Demikian surat keterangan ini kami buat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di Jakarta
pada tanggal 24 November 2025
Kepala SMK Negeri 32 Jakarta

Dra. Odah Saodah, M.Pd.
NIP 196711111988032005

Lampiran 6 Surat Uji Etik

Komite Etik Penelitian
Research Ethics Commitee

Surat Layak Etik
Research Ethics Approval

No:005182/STIKes RSPAD Gatot Soebroto/2025

Peneliti Utama *Principal Investigator*	: Naurah Salsabilah Aryani
Peneliti Anggota *Member Investigator*	: Naurah Salsabilah Aryani
Nama Lembaga *Name of The Institution*	: STIKES RSPAD Gatot Subroto
Judul *Title*	: Hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SKMN 32 Jakarta Selatan *The Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among Adolescents at SMKN 32 Jakarta Selatan*

Atas nama Komite Etik Penelitian (KEP), dengan ini diberikan surat layak etik terhadap usulan protokol penelitian, yang didasarkan pada 7 (tujuh) Standar dan Pedoman WHO 2011, dengan mengacu pada pemenuhan Pedoman CIOMS 2016 (lihat lampiran). *On behalf of the Research Ethics Committee (REC), I hereby give ethical approval in respect of the undertakings contained in the above mention research protocol. The approval is based on 7 (seven) WHO 2011 Standard and Guidance part III, namely Ethical Basis for Decision-making with reference to the fulfilment of 2016 CIOMS Guideline (see enclosed).*

Kelayakan etik ini berlaku satu tahun efektif sejak tanggal penerbitan, dan usulan perpanjangan diajukan kembali jika penelitian tidak dapat diselesaikan sesuai masa berlaku surat kelayakan etik. Perkembangan kemajuan dan selesainya penelitian, agar dilaporkan. *The validity of this ethical clearance is one year effective from the approval date. You will be required to apply for renewal of ethical clearance on a yearly basis if the study is not completed at the end of this clearance. You will be expected to provide mid progress and final reports upon completion of your study. It is your responsibility to ensure that all researchers associated with this project are aware of the conditions of approval and which documents have been approved.*

Setiap perubahan dan alasannya, termasuk indikasi implikasi etis (jika ada), kejadian tidak diinginkan serius (KTD/KTDS) pada partisipan dan tindakan yang diambil untuk mengatasi efek tersebut; kejadian tak terduga lainnya atau perkembangan tak terduga yang perlu diberitahukan; ketidakmampuan untuk perubahan lain dalam personel penelitian yang terlibat dalam proyek, wajib dilaporkan. *You require to notify of any significant change and the reason for that change, including an indication of ethical implications (if any); serious adverse effects on participants and the action taken to address those effects; any other unforeseen events or unexpected developments that merit notification; the inability to any other change in research personnel involved in the project.*

03 November 2025
Chair Person

Masa berlaku:
03 November 2025 - 03 November 2026

Christin Jayanti, S.ST., M.Kes

generated by digiTEPP.id 2025-11-03

Lampiran 7 Lembar Penjelasan Penelitian dan *Informed Consent*

LEMBAR PENJELASAN KEPADA CALON SUBJEK

Saya, Naurah Salsabilah Aryani dari STIKes RSPAD Gatot Soebroto akan melakukan penelitian dengan judul Hubungan Citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan**.** Saya akan memberikan informasi kepada (Siswa/i) mengenai penelitian ini dan mengundang (Siswa/i) untuk menjadi bagian dari penelitian ini.

Siswa/i dapat berpartisipasi dalam penelitian ini dengan cara menandatangani formulir ini. Jika Siswa/i setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, Siswa/i kapan saja boleh menghentikan penelitian ini. Jika Siswa/i menolak untuk berpartisipasi atau menghentikan penelitian ini, keputusan tersebut tidak akan mempengaruhi hubungan Siswa/i dengan saya dan tidak akan berdampak pada pelayanan yang diberikan di sekolah.

Jika Siswa/i tidak mengerti tiap pernyataan dalam formulir ini, Siswa/i dapat menanyakannya kepada saya.

1. **Tujuan penelitian**

   Tujuan dari penelitian ini Adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 jakarta Selatan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai faktor psikologis yang memengaruhi remaja, khususnya terkait penerimaan diri.

2. **Partisipasi dalam penelitian**

   Penelitian ini akan melibatkan Siswa/i dalam mengisi kuesioner yang diberikan sekitar 20 menit.

3. **Alasan memilih Siswa/i**

   Siswa/i dipilih karena berada pada masa remaja, yaitu periode perkembangan yang sangat erat dengan pembentukan citra tubuh dan harga diri, sehingga data yang diperoleh akan sesuai dengan tujuan penelitian

4. **Prosedur penelitian**

   Penelitian ini akan dilakukan dengan membagikan kuesioner tentang citra tubuh dengan harga diri pada remaja. Penyebaran kuesioner dibagikan melalui *Whatsapp*. Partisipan kemudian mengisi kuesioner tentang citra tubuh dan harga diri sesuai dengan kondisi diri masing-masing dengan jujur. Data yang terkumpul hanya digunakan untuk kepentingan penelitian

5. **Risiko, efek samping dan tatalaksananya**

   Risiko dari penelitian ini sangat minimal. Kemungkinan yang muncul adalah perasaan tidak nyaman ketika menjawab pertanyaan terkait citra tubuh atau harga diri. Jika hal ini terjadi, partisipan dapat menghentikan pengisian kapan saja. Peneliti juga akan memberikan dukungan berupa kesempatan berdiskusi bila partisipan merasa terganggu.

6. **Manfaat**

   Manfaat yang dapat Siswa/i dapat lebih memahami diri sendiri, baik mengenai citra tubuh maupun harga diri. Hasil penelitian ini juga dapat diharapkan menjadi bahan masukan untuk program pembinaan Siswa/i.

7. **Kewajiban subyek penelitian**

   Sebagai partisipan dalam penelitian ini, siswa/i memiliki kewajiban untuk mengisi kuesioner yang diberikan dengan jujur sesuai dengan keadaan diri masing-masing. Kejujuran dalam menjawab sangat penting agar data yang

diperoleh benar-benar menggambarkan kondisi sebenarnya dan dapat menghasilkan kesimpulan penelitian yang akurat.

8. **Hak untuk menolak dan mengundurkan diri**

   Partisipan memiliki hak penuh untuk menolak mengikuti penelitian ini tanpa harus memberikan alasan apapun. Bagi partisipan yang sudah bersedia namun di tengah proses merasa tidak nyaman, mereka juga berhak mengundurkan diri kapan saja tanpa dikenakan sanksi atau konsekuensi negatif. Keputusan untuk menolak atau mengundurkan diri tidak akan memengaruhi status sebagai Siswa/i maupun hubungan dengan pihak sekolah maupun penelit.

9. **Kerahasiaan**

   Seluruh data Siswa/i selama penelitian akan dijaga kerahasiaannya. Identitas pribadi tidak akan dicantumkan dalam laporan penelitian.

10. **Informasi Tambahan**

    Siswa/I diberi kesempatan untuk menanyakan semua hal yang belum jelas sehubungan dengan penelitian ini. Bila sewaktu-waktu membutuhkan penjelasan lebih lanjut, Bapak/ ibu/ saudara dapat menghubungi Saya pada no. HP 081213095238.

LEMBAR PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab. Saya mengerti bahwa bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada Naurah Salsabilah Aryani.

Sertifikat Persetujuan (*Consent*)	
Saya telah membaca semua penjelasan tentang penelitian ini. Saya telah diberikan kesempatan untuk bertanya dan semua pertanyaan saya telah dijawab dengan jelas. Saya bersedia untuk berpartisipasi pada studi penelitian ini dengan sukarela.	Saya mengkonfirmasi bahwa peserta telah diberikan kesempatan untuk bertanya mengenai penelitian ini, dan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar. Saya mengkonfirmasi bahwa persetujuan telah diberikan dengan sukarela.
_____ Nama subjek/wali	_____ Nama peneliti/peminta persetujuan
_____ Tanda tangan peserta studi	_____ Tanda tangan peneliti/peminta persetujuan
Tanggal_____ hari/bulan/tahun	Tanggal_____ hari/bulan/tahun

Informasi Peneliti:

Peneliti : [Naurah Salsabilah Aryani]
[Kp. Berkat No.56 Rt.01/01 Desa kalisuren]
[No.Hp 081213095238]

Lampiran 8 Prosedur dan Lembar Kuesioner

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA SELATAN

A. Lengkapi Identitas

1. Nama :
2. Kelas :
3. Usia :

Berikan tanda () pada kolom yang menurut anda paling sesuai

4. Jenis Kelamin : ☐ Perempuan ☐ Laki-laki
5. Berat badan : ☐ < 50 Kg ☐ 50-60 Kg
   ☐ 61-70 Kg ☐ > 70 Kg
6. Bagian tubuh yang paling penting :

   ☐ Wajah ☐ Tinggi badan

   ☐ Berat badan ☐ Warna kulit

4. Penggunaan produk perawatan :

   ☐ Tidak menggunakan ☐ *Skincare* lengkap

   ☐ *Skincare* dasar ☐ *Skincare* lengkap dan *make up*

5. Sumber referensi penampilan

   ☐ Keluarga ☐ Selebriti/*influencer*

   ☐ Teman ☐ Media sosial

B. Kuesioner Citra Tubuh

Dibawah ini terdapat skala pengukuran penggunaan media sosial menggunakan skala likert 1-4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia.

Pilihan jawaban terdiri dari

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No.	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
Evaluasi Penampilan					
1.	Saya memiliki penampilan yang baik				
2.	Secara keseluruhan, saya puas dengan penampilan saya				
3.	Saya tidak percaya jika orang lain mengatakan penampilan saya menarik				
4.	Saya tidak suka dengan bentuk tubuh saya				
Orientasi Penampilan					
5.	Sebelum pergi keluar rumah, saya sangat jarang mengecek Kembali penampilan saya di depan cermin				
6.	Menurut saya, tidak perlu ada waktu khusus untuk perawatan tubuh				
7.	Sekarang ini penting bagi saya untuk memperbaiki penampilan				
8.	Saya menginginkan wajah seperti orang lain				
Kepuasan terhadap area tubuh					
9.	Saya memiliki wajah yang menarik				
10.	Saya tidak berniat untuk mengecilkanatau membesarkan bagian tubuh bawah (paha, pinggul, kaki), Tengah (pinggang, perut), atau bagian atas (dada, bahu, lengan)				
11.	Saya tidak menyukai bentuk lengan dan kaki saya saat ini				
12.	Saya ingin merubah bagian tubuh untuk memperindah tubuh saya				
Kecemasan menjadi gemuk					
13.	Saya tidak khawatir jika berat badan saya terus bertambah				
14.	Saya tidak memperhatikan kadar lemak pada makanan sebelum memakannya				
15.	Saya melakukan olahraga rutin untuk menurunkan berat badan saya				
16.	Saya perlu mengatur pola makan saya				

Pengkategorian ukuran tubuh					
17.	Berat badan saya sesuai dengan tinggi badan saya				
18.	Ukuran tubuh saya sudah cukup seimbang				
19.	Saya merasa berat badan saya tidak normal				
20.	Saya merasa ukuran tubuh saya tidak proposional				

C. Kuesioner Harga Diri

Dibawah ini terdapat skala pengukuran penggunaan media sosial menggunakan skala likert 1-4. Pilihlah salah satu dari empat pilihan jawaban yang tersedia.

Pilihan jawaban terdiri dari

SS : Sangat Setuju

S : Setuju

TS : Tidak Setuju

STS : Sangat Tidak Setuju

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1.	Secara keseluruhan, saya puas dengan diri saya				
2.	Terkadang saya merasa sebagai orang yang sama sekali tidak baik				
3.	Saya merasa banyak memiliki kelebihan dalam diri saya				
4.	Saya mampu berbuat				
5.	Tidak banyak yang bisa saya banggakan pada diri saya				
6.	Saya merasa sangat tidak berguna sama sekali				
7.	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya sama dengan orang lain				
8.	Saya berharap bisa lebih menghargai diri sendiri				
9.	Secara keseluruhan saya mengakui bahwa saya adalah orang yang gagal				
10.	Saya bersikap positif terhadap diri sendiri				

Lampiran 9 Master Tabel

1. Karakteristik Responden

No. Res	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan	Berat Badan	Tinggi Badan	Bagian tubuh yang paling penting	Penggunaan Produk Perawatan	Sumber referensi penampilan
1	15	Perempuan	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
2	16	Perempuan	X PERHOTELAN 1	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
3	15	Perempuan	X PERHOTELAN 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
4	15	Perempuan	X DPB	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Selebriti/Influencer
5	16	Perempuan	X KULINER 2	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Lengkap dan Make up	Media Sosial
6	16	Perempuan	X KULINER 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Lengkap dan Make up	Media Sosial
7	15	Perempuan	X KULINER 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
8	15	Perempuan	X KULINER 1	> 70 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Teman
9	15	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	< 150 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Keluarga
10	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
11	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Lengkap dan Make up	Media Sosial
12	16	Perempuan	X PERHOTELAN 1	61 - 70 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
13	15	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Lengkap	Teman
14	16	Perempuan	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
15	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	150 - 160 cm	Tinggi Badan	Tidak Menggunakan	Media Sosial
16	15	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Tinggi Badan	Skincare Dasar	Teman
17	16	Perempuan	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	< 150 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
18	16	Perempuan	X KULINER 3	50-60 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Media Sosial

19	16	Perempuan	X PERHOTELAN 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
20	16	Perempuan	X KULINER 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Lengkap dan Make up	Selebriti/Influencer
21	16	Perempuan	X KULINER 2	50-60 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Lengkap dan Make up	Media Sosial
22	16	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Lengkap dan Make up	Teman
23	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Selebriti/Influencer
24	17	Perempuan	X PERHOTELAN 2	61 - 70 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Media Sosial
25	16	Perempuan	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Keluarga
26	15	Perempuan	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
27	15	Perempuan	X KULINER 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Tinggi Badan	Tidak Menggunakan	Keluarga
28	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Lengkap dan Make up	Media Sosial
29	16	Perempuan	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
30	16	Perempuan	X DPB	61 - 70 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Teman
31	15	Perempuan	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Teman
32	16	Laki-laki	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Media Sosial
33	16	Perempuan	X PERHOTELAN 1	50-60 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Media Sosial
34	15	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
35	15	Perempuan	X KULINER 1	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Lengkap	Teman
36	16	Perempuan	X KULINER 2	61 - 70 Kg	161 - 170 cm	Tinggi Badan	Skincare Dasar	Keluarga
37	15	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Teman
38	15	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	< 150 cm	Warna Kulit	Skincare Dasar	Selebriti/Influencer
39	16	Laki-laki	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	> 170 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Media Sosial

40	16	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
41	16	Perempuan	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
42	16	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	< 150 cm	Wajah	Skincare Lengkap	Media Sosial
43	16	Laki-laki	X DPB	50-60 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Tidak Menggunakan	Teman
44	16	Laki-laki	X KULINER 2	< 50 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Tidak Menggunakan	Teman
45	15	Laki-laki	X KULINER 2	50-60 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Tidak Menggunakan	Keluarga
46	16	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	< 150 cm	Tinggi Badan	Skincare Dasar	Media Sosial
47	15	Laki-laki	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Teman
48	15	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	< 150 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
49	15	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
50	15	Laki-laki	X PERHOTELAN 1	> 70 Kg	> 170 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Media Sosial
51	16	Perempuan	X DPB	50-60 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Keluarga
52	15	Perempuan	X KULINER 2	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
53	16	Perempuan	X KULINER 3	50-60 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Media Sosial
54	15	Perempuan	X DPB	< 50 Kg	< 150 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
55	16	Perempuan	X PERHOTELAN 2	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Selebriti/Influencer
56	15	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	< 150 cm	Tinggi Badan	Skincare Dasar	Media Sosial
57	16	Laki-laki	X KULINER 2	50-60 Kg	> 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
58	15	Laki-laki	X KULINER 3	> 70 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
59	16	Laki-laki	X PERHOTELAN 1	50-60 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Keluarga
60	17	Laki-laki	X PERHOTELAN 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Tidak Menggunakan	Teman
61	16	Laki-laki	X KULINER 1	61 - 70 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Teman
62	15	Laki-laki	X KULINER 2	50-60 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Tidak Menggunakan	Keluarga
63	15	Perempuan	X KULINER 1	< 50 Kg	150 - 160 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
64	15	Laki-laki	X PERHOTELAN 1	50-60 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial

65	15	Laki-laki	X KULINER 1	< 50 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
66	16	Laki-laki	X PERHOTELAN 2	50-60 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Tidak Menggunakan	Media Sosial
67	15	Perempuan	X PERHOTELAN 2	50-60 Kg	161 - 170 cm	Wajah	Skincare Dasar	Media Sosial
68	15	Perempuan	X KULINER 3	< 50 Kg	161 - 170 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Selebriti/Influencer
69	15	Perempuan	X KULINER 1	61 - 70 Kg	150 - 160 cm	Berat Badan	Skincare Dasar	Media Sosial

2. Kuesioner Citra Tubuh

No. Res	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	TOTAL	KATEGORI
1	3	3	3	2	1	1	2	4	3	3	4	2	1	3	3	1	3	4	3	3	52	2
2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	29	1
3	3	3	2	3	1	1	5	2	2	4	4	4	4	1	4	1	3	3	4	4	58	2
4	3	3	1	3	1	2	1	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	2	4	4	45	1
5	2	2	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	48	1
6	4	4	2	2	1	1	1	3	4	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	40	1
7	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	56	2
8	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	4	27	1
9	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	2	2	44	1
10	3	2	2	1	2	1	1	1	2	3	3	3	2	4	2	1	1	3	4	3	44	1
11	3	3	2	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	2	46	1
12	3	3	3	3	1	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	49	1
13	3	3	3	4	1	1	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	55	2
14	4	3	2	4	1	1	2	2	3	3	4	4	4	4	2	2	3	2	3	3	56	2
15	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	53	2
16	3	3	3	4	2	1	1	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	50	2
17	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	50	2
18	3	3	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	3	2	1	1	4	2	1	1	35	1
19	2	2	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	1	3	3	2	3	2	3	3	45	1
20	4	4	3	4	1	1	1	4	3	2	3	2	1	3	3	1	2	2	3	3	50	2
21	3	2	3	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	4	2	1	2	2	3	3	40	1
22	3	3	3	4	1	1	1	2	3	4	1	1	3	3	3	2	3	3	4	4	52	2

23	2	2	2	2	2	4	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	44	1
24	3	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	27	1
25	3	3	1	3	3	2	1	1	4	1	4	1	1	4	1	1	4	4	4	1	47	1
26	3	2	2	2	1	2	3	1	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	3	2	44	1
27	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	1	3	2	2	3	50	2
28	3	3	4	3	1	4	5	3	3	3	2	4	3	3	4	1	4	3	3	3	62	2
29	3	2	1	2	1	3	1	1	2	2	1	1	2	3	2	1	3	4	3	4	42	1
30	3	2	2	2	4	1	1	2	3	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	38	1
31	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	4	3	4	2	3	2	3	2	2	2	47	1
32	4	4	2	3	1	2	1	3	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	49	1
33	2	2	2	4	3	1	3	3	2	1	2	1	2	2	3	1	2	2	3	3	44	1
34	3	2	2	4	1	1	2	2	3	3	2	3	3	4	4	2	2	2	2	2	49	1
35	2	3	3	3	1	1	1	2	2	2	2	4	1	3	2	2	2	2	3	2	43	1
36	3	2	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	1	1	1	1	2	33	1
37	3	3	2	3	1	1	1	3	3	2	1	2	2	3	3	1	2	3	2	3	44	1
38	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	1	2	3	1	3	3	3	4	53	2
39	4	3	2	3	1	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	48	1
40	4	4	4	4	1	1	1	4	3	2	1	1	4	3	1	4	4	4	4	4	58	2
41	3	3	2	3	3	1	3	4	3	1	3	4	1	4	4	2	4	4	4	2	58	2
42	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	52	2
43	4	3	2	3	1	1	1	1	3	2	4	1	1	3	2	3	3	3	4	4	49	1
44	3	3	2	3	1	1	2	2	3	2	4	1	2	3	2	3	3	3	4	4	51	2
45	3	3	2	3	1	1	1	2	3	2	4	1	2	3	2	3	3	3	4	4	50	2
46	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	54	2
47	3	3	2	4	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	1	1	3	3	4	2	48	1
48	3	1	3	2	3	3	1	2	2	4	3	4	2	2	3	3	2	3	3	3	52	2

49	3	3	2	4	4	1	1	1	2	3	4	1	2	2	3	1	2	2	2	2	45	1
50	3	3	4	4	3	2	1	4	3	4	4	2	3	1	4	1	4	3	4	4	61	2
51	4	3	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	3	40	1
52	2	2	2	3	4	4	2	3	3	3	1	3	4	3	2	1	3	3	3	3	54	2
53	3	3	3	3	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	44	1
54	2	2	3	2	2	4	1	1	1	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	1	46	1
55	3	3	2	4	3	1	4	3	3	4	2	1	3	2	2	3	2	2	2	2	51	2
56	1	4	2	3	4	1	1	4	1	4	4	3	1	1	4	1	4	4	4	1	52	2
57	3	4	2	4	1	2	1	3	2	2	4	2	1	1	3	2	2	3	2	1	45	1
58	3	3	4	4	4	3	1	3	1	1	4	1	4	4	3	3	4	1	1	1	53	2
59	4	3	3	3	1	2	1	4	3	4	3	3	1	1	1	1	4	4	3	3	52	2
60	3	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	51	2
61	3	1	3	2	1	1	3	1	3	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	3	37	1
62	3	3	2	4	4	1	2	2	3	2	3	1	2	3	2	3	3	3	4	2	52	2
63	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	53	2
64	4	4	3	3	1	1	1	2	3	2	3	1	1	2	2	2	3	4	4	3	49	1
65	3	3	4	2	3	1	1	4	2	1	4	2	1	1	2	1	4	3	4	4	50	2
66	2	2	3	1	2	2	1	1	3	4	4	4	3	2	2	1	4	4	4	4	53	2
67	3	3	2	3	1	2	4	2	3	2	2	1	1	1	3	3	3	3	1	1	44	1
68	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	47	1
69	3	3	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	2	2	3	1	2	2	3	3	50	2
Total	**203**	**189**	**165**	**194**	**131**	**124**	**114**	**155**	**172**	**168**	**182**	**145**	**145**	**165**	**178**	**122**	**176**	**180**	**193**	**188**		

3. Kuesioner Harga Diri

No.	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	TOTAL	KETERANGAN
1	2	3	2	4	2	4	3	1	4	4	29	2
2	2	2	2	4	1	3	3	1	2	2	22	2
3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	31	3
4	4	2	3	3	2	4	3	1	4	3	29	2
5	3	1	3	3	1	1	4	1	1	3	21	2
6	4	1	3	4	4	4	4	1	4	4	33	3
7	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	27	2
8	1	2	3	2	1	1	2	1	1	4	18	1
9	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	24	2
10	2	1	2	2	1	1	3	1	1	2	16	1
11	3	3	2	4	3	3	3	1	3	4	29	2
12	2	3	3	2	2	4	2	1	4	1	24	2
13	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	28	2
14	4	2	2	3	2	4	4	1	4	4	30	2
15	3	1	1	2	1	1	2	1	1	2	15	1
16	3	2	2	4	2	3	3	1	4	2	26	2
17	1	2	1	2	4	4	1	2	4	2	23	2
18	2	4	3	4	2	2	1	1	1	4	24	2
19	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	22	2
20	4	3	2	3	2	4	3	1	3	4	29	2
21	3	3	2	3	2	4	3	1	4	3	28	2
22	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	37	3
23	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	25	2

24	2	3	2	3	2	1	3	4	1	4	25	2
25	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	37	3
26	3	3	2	3	2	3	4	1	3	4	28	2
27	4	2	4	4	2	4	3	1	4	4	32	3
28	4	3	3	3	3	4	4	1	4	4	33	3
29	3	2	3	3	2	3	3	1	3	4	27	2
30	3	3	2	4	2	3	3	1	3	4	28	2
31	3	2	3	3	1	2	3	1	3	3	24	2
32	2	2	2	1	2	4	1	1	4	2	21	2
33	2	2	2	3	3	4	2	2	4	2	26	2
34	3	2	2	4	3	3	3	2	3	4	29	2
35	3	2	3	3	2	2	4	1	4	4	28	2
36	1	1	1	2	1	2	4	1	3	4	20	2
37	3	2	2	4	2	3	3	2	2	4	27	2
38	3	4	3	3	4	4	3	1	4	4	33	3
39	2	2	2	1	2	3	2	1	4	4	23	2
40	4	4	2	4	3	4	4	1	4	4	34	3
41	3	4	2	4	2	4	4	2	4	2	31	3
42	3	3	2	4	3	4	3	2	4	3	31	3
43	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	39	3
44	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	37	3
45	3	4	4	4	4	4	4	2	3	4	36	3
46	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	27	2
47	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	27	2
48	2	2	2	2	2	4	4	1	1	3	23	2
49	2	1	2	4	2	2	3	1	1	4	22	2

50	4	4	3	4	4	4	3	1	4	4	35	3
51	3	2	3	4	4	4	3	1	4	4	32	3
52	3	1	2	2	1	2	3	1	2	3	20	2
53	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	26	2
54	2	1	2	3	1	1	2	1	1	4	18	1
55	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	27	2
56	4	3	2	2	3	4	4	1	4	4	31	3
57	4	2	2	4	2	1	4	3	3	4	29	2
58	2	2	3	4	1	2	2	1	3	3	23	2
59	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	37	3
60	1	1	1	1	4	4	1	4	4	4	25	2
61	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	25	2
62	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	30	3
63	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	24	2
64	4	3	3	3	2	4	3	1	3	4	30	3
65	3	2	2	3	3	2	3	1	4	4	27	2
66	4	3	3	4	2	2	3	2	4	4	31	3
67	3	2	3	3	2	1	3	4	2	4	27	2
68	2	3	3	2	2	3	1	2	3	1	22	2
69	4	4	3	4	2	3	3	1	3	3	30	3
Total	**197**	**176**	**172**	**214**	**164**	**208**	**206**	**111**	**211**	**228**		

Lampiran 10 Dokumentasi



Lampiran 11 Hasil Uji SPSS

A. Analisis Univariat

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	16	23,2	23,2	23,2
	Perempuan	53	76,8	76,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	31	44,9	44,9	44,9
	16	36	52,2	52,2	97,1
	17	2	2,9	2,9	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

BERAT BADAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<50 Kg	38	55,1	55,1	55,1
	50-60 Kg	22	31,9	31,9	87,0
	61-70 Kg	6	8,7	8,7	95,7
	>70 Kg	3	4,3	4,3	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

TINGGI BADAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<150 cm	8	11,6	11,6	11,6
	150-160 cm	33	47,8	47,8	59,4
	161-170 cm	25	36,2	36,2	95,7
	>170 cm	3	4,3	4,3	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

BAGIAN TUBUH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Wajah	41	59,4	59,4	59,4
	Berat badan	21	30,4	30,4	89,9
	Tinggi badan	6	8,7	8,7	98,6
	Warna kulit	1	1,4	1,4	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

PENGGUNAAN PRODUK PERAWATAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak menggunakan	13	18,8	18,8	18,8
	Skincare dasar	46	66,7	66,7	85,5
	Skincare lengkap	3	4,3	4,3	89,9
	Skincare lengkap dan make up	7	10,1	10,1	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

SUMBER REFERENSI PENAMPILAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Keluarga	15	21,7	21,7	21,7
	Teman	13	18,8	18,8	40,6
	Selebriti/Influencer	6	8,7	8,7	49,3
	Media sosial	35	50,7	50,7	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

KATEGORI CITRA TUBUH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Positif	32	46,4	46,4	46,4
	Negatif	37	53,6	53,6	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

KATEGORI HARGA DIRI

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tinggi	22	31,9	31,9	31,9
	Sedang	43	62,3	62,3	94,2
	Rendah	4	5,8	5,8	100,0
	Total	69	100,0	100,0	

B. Analisis Bivariat

KATEGORI CITRA TUBUH * KATEGORI HARGA DIRI Crosstabulation

			KATEGORI HARGA DIRI			
			Tinggi	Sedang	Rendah	Total
KATEGORI CITRA TUBUH	Positif	Count	17	14	1	32
		% within KATEGORI CITRA TUBUH	53,1%	43,8%	3,1%	100,0%
	Negatif	Count	5	29	3	37
		% within KATEGORI CITRA TUBUH	13,5%	78,4%	8,1%	100,0%
Total		Count	22	43	4	69
		% within KATEGORI CITRA TUBUH	31,9%	62,3%	5,8%	100,0%

Correlations

			CITRA TUBUH	HARGA DIRI
Spearman's rho	CITRA TUBUH	Correlation Coefficient	1,000	,357**
		Sig. (2-tailed)	.	,003
		N	69	69
	HARGA DIRI	Correlation Coefficient	,357**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,003	.
		N	69	69

Lampiran 12 Turnitin



ORIGINALITY REPORT

20%
SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	repository.stikesrspadgs.ac.id Internet	476 words — 4%
2	repository.ub.ac.id Internet	94 words — 1%
3	repository.radenintan.ac.id Internet	68 words — 1%
4	eprints.walisongo.ac.id Internet	66 words — 1%
5	text-id.123dok.com Internet	61 words — 1%
6	eprints.umm.ac.id Internet	55 words — < 1%
7	ejournal.uin-suska.ac.id Internet	48 words — < 1%
8	repository.itekes-bali.ac.id Internet	48 words — < 1%
9	repository.unej.ac.id Internet	41 words — < 1%
10	eprints.uny.ac.id Internet	

Department of Digital Business
Journal of Artificial Intelligence and Digital Business (RIGGS)
Homepage: https://journal.ilmudata.co.id/index.php/RIGGS
Vol. 1 No. 1 (2022) pp: 1-5
P-ISSN: 2963-9298, e-ISSN: 2963-914X

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

Naurah Salsabilah Aryani1, Reni2, Septirina Rahayu3
1Keperawatan dan STIKes RSPAD Gatot Soebroto
2Keperawatan dan STIKes RSPAD Gatot Soebroto
3Keperawatan dan STIKes RSPAD Gatot Soebroto
1naurahsalsaaa@gmail.com, 2reniaja640@gmail.com, 3rahayuseptirina@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

Diterima: xx-xx-2022 | Diterima: xx-xx-2022 | Diterbitkan: xx-xx-2022

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).

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 mahasiswi. 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 mahasiswi di perguruan tinggi, sehingga hasilnya belum bisa diperjelas secara luas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan melibatkan populasi

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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.xxxx/riggs.xxxx.xxx
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)	Precent (%)
<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 5. 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 6. 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

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 7. 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 8. 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 9. Hasil uji hipotesis citra tubuh dengan harga diri pada remaja di SMKN 32 Jakarta Selatan

Citra Tubuh	Harga Diri						Total		*P* Value
	Tinggi		Sedang		Rendah		F	%	
	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	!00%	
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.

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 realistis (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

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 membandingan 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 (Eryılmaz et al., 2024).

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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 realistis (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. (pindahin 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 realistis. 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

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

(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=Gikkeaaaqbaj
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-Eaaaqbaj
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=Yohoeqaaqbaj
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-Keaaaqbaj
11. Dr. Ratna Ekasari, S. E. M. M. (2023). *Metodologi Penelitian*. Ae Publishing. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Burreaaaqbaj
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=Nqtceqaaqbaj
13. Eryılmaz, 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., Arnani, 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=2n1veqaaqbaj
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=Fpjfeqaaqbaj
17. Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction In Men, Women And Children*. Routledge.
18. Hutauruk, 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=1spceaaaqbaj
19. Hutnaleontina, P. N., Kusumastuti, Y., Hijrah, M., Kawuwung, W. B., Raya, 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=Vrgfeqaaqbaj
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=87j3eaaaqbaj
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=Sdv9eqaaqbaj
22. Jo Inchley, D. C., Sanja Budisavljevic, Torbjorn Torsheim, A. J., & Alina Cosma, C. K. & A. M. A. (2020). Spotlight On Adolescent Health And Well-Being. *Who Regional Officce For Europe*, *1*, 58.
23. Khairunnisa, R., Merduaty, 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*.

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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=Vqvceaaaqbaj
28. Maemunah, S. E. (2020a). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) Dengan Harga Diri (Self Esteem) Pada Mahasiswi 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 Mahasiswi 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 Mahasiswi 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 Pengukuran 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=Gzsteqaaqbaj
36. Ns. Shinta, S. K. M. K. (2021). *Pedoman Standar Asuhan Keperawatan Jiwa Komunitas*. Penerbit Lutfi Gilang. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Zpcdeaaaqbaj
37. Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kens 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 Pinilih, 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=Jspbeaaaqbaj
38. Ns. Sri Nyumirah, M. K. S. K. J., Kens Napolion, S. K. M. K. S. K. J., Basmalah Harun, S. K. M. K., Ns. Fifi Alviana, M. S. N., Ns. Balbina Antonelda 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-Eqaaqbaj
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=Vez3dwaaqbaj
40. Pratama, A. A., & Senja, A. (2023). *Keperawatan Jiwa*. Bumi Aksara Pt. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=7cnheaaaqbaj
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-Dwaaqbaj
43. Purnomo, W., & Bramantoro, T. (2018). *Pengantar Metodologi Penelitian Bidang Kesehatan*. Airlangga University Press. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Bnxrdwaaqbaj
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=Evp7eaaaqbaj
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=G20qeaaaqbaj&Oi=Fnd&Pg=Pa1&Dq=Ruswadi,+I.+(2021).+Keperawatan+Jiwa:+Panduan+Praktis+Untuk+Mahasiswa+Keperawatan.+Indramayu:+Penerbit+Adab.&Ots=Edba0l8zhb&Sig=D6x3kxcshngf5i3_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
49. Setyawan, F. E. B. (2025). *Metode Penelitian Konsep Dan Analisis*. Ummpress. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Szjdeqaaqbaj
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=Wamjeaaaqbaj
53. Suak, A. V. V., Anderson, E., & Manoppo, A. (2023). Konsep Diri Dengan Komunikasi Interpersonal. *Mahesa: Malahayati 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=Ku3meaaaqbaj
55. Sumargo, B. (2020). *Teknik Sampling*. Unj Press. Https://Books.Google.Co.Id/Books?Id=Fuukeaaaqbaj
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-Eaaaqbaj
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=Khsfeqaaqbaj
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-Dwaaqbaj

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

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
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
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

---

DOI: https://doi.org/10.xxxx/riggs.xxxx.xxx
Lisensi: Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)