

Peran Harga Diri Terhadap Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Remaja Perempuan

Anggia Kargenti Evanurul Marettih¹, Ikhwanisifa², Yuli Widiningsih³,
Cindy Puspa Yovanny⁴

¹²³⁴Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. HR Soebrantas No. 155, Pekanbaru, Indonesia 28000

Email Korespondensi : ikhwanisifa@uin-suska.ac.id

Abstrak

Body dissatisfaction is a serious phenomenon that requires precautions because it generates a serious of health complications, including impaired well-being. Self-esteem is one of the factors that can predict body dissatisfaction. This study aims to determine the role of self-esteem to body dissatisfaction in adolescent female. There are 250 adolescents female determined in this study using a purposive sampling technique. The BSQ-34 from Cooper et al. (1987) was applied to assess body dissatisfaction and the state self-esteem scale from Heatherton & Polivy (1991) was used to assess self-esteem. The regression model indicates $r = -0.345$, $F = 16,996$, $B = -0,321$ ($p < 0,000$), which means that self-esteem has a very significant role in predicting body dissatisfaction in adolescent females. These findings indicate that if adolescents have high self-esteem then dissatisfaction with their bodies is low, conversely if adolescents' self-esteem is low then adolescents will experience high body dissatisfaction. Appearance is the aspect of self-esteem that contributes the most to predicting body dissatisfaction, with $r = -0,386$, ($p < 0,000$). Negatif appraisal of physical appearance can cause highest body dissatisfaction in female. That is the reason why it is important to have a positive appraisal to avoid body dissatisfaction in adolescent female.

Kata kunci: adolescent female, body dissatisfaction, self-esteem

Abstract

Ketidakpuasan tubuh merupakan fenomena serius yang memerlukan tindakan pencegahan karena dapat menimbulkan berbagai komplikasi kesehatan, termasuk gangguan kesejahteraan. Harga diri merupakan salah satu faktor yang dapat memprediksi ketidakpuasan tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran harga diri terhadap ketidakpuasan tubuh pada remaja putri. Sebanyak 250 remaja putri ditentukan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik purposive sampling. BSQ-34 dari Cooper et al. (1987) digunakan untuk menilai ketidakpuasan tubuh dan skala harga diri dari Heatherton & Polivy (1991) digunakan untuk menilai harga diri. Model regresi menunjukkan $r = -0,345$, $F = 16.996$, $B = -0,321$ ($p < 0,000$) yang berarti bahwa harga diri memiliki peran yang sangat signifikan dalam memprediksi ketidakpuasan tubuh pada remaja putri. Temuan ini menunjukkan bahwa jika remaja memiliki harga diri yang tinggi maka ketidakpuasan terhadap tubuhnya rendah, sebaliknya jika harga diri remaja rendah maka remaja akan mengalami ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Penampilan merupakan aspek harga diri yang paling berkontribusi dalam memprediksi ketidakpuasan terhadap tubuh, dengan $r = -0,386$, ($p < 0,000$). Penilaian negatif terhadap penampilan fisik dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh tertinggi pada wanita. Itulah sebabnya penting untuk memiliki penilaian positif untuk menghindari ketidakpuasan terhadap tubuh pada remaja putri.

Keywords: remaja perempuan, ketidakpuasan bentuk tubuh, harga diri

PENDAHULUAN

Memiliki bentuk tubuh dan ideal dan proporsional adalah idaman setiap manusia, khususnya remaja perempuan. Namun tak jarang, banyak remaja merasa kurang puas dengan bentuk

tubuhnya walaupun tidak ada yang salah dengan bentuk tubuhnya. Safitri dkk., (2019) menemukan bahwa remaja perempuan yang memiliki berat badan normal memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh karena adanya persepsi negatif tentang penampilannya yang biasanya disertai dengan perasaan negatif tentang tubuh. Hal ini terjadi karena adanya penilaian negatif yang dilakukan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga merasa bentuk tubuh yang dimiliki tidak ideal dan menarik.

Ketidakpuasan bentuk tubuh akan memasuki puncaknya selama masa remaja (Littleton & Ollendick, 2003). Sejčová (2008) mendefinisikan ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai sebuah pemikiran dan perasaan negatif yang muncul ketika individu memiliki bentuk tubuh tidak sesuai dengan gambaran bentuk tubuh ideal yang dimiliki. Sejalan dengan Sejčová, Grogan (2017) menjelaskan ketidakpuasan bentuk tubuh mengacu pada pikiran, perasaan, dan persepsi negatif tentang tubuh seseorang.

Sementara Marshall dkk., (2012) menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh sebagai sebuah penilaian dan evaluasi yang negatif pada penampilan disertai ketidaksesuaian persepsi mengenai tubuh dengan standar tubuh ideal dengan bentuk tubuh yang dimiliki. Ketidakpuasan bentuk tubuh merupakan permasalahan yang relevan bagi kehidupan perempuan (Harrington & Overall, 2021).

Lawler dan Nixon (2011) mengungkapkan bahwa pada masa remaja, remaja laki-laki cenderung lebih puas terhadap bentuk tubuhnya, namun tidak demikian dengan perempuan. Diperkuat dengan hasil penelitian Safarina dan Rahayu (2015) yang menemukan bahwa sebagian besar remaja perempuan (98.4%) berada dalam kategori tinggi pada ketidakpuasan bentuk tubuhnya. Cohrdes , (2021); Murray dkk., (2016) menjelaskan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh ini juga berkaitan dengan efek yang muncul dari tindakan penolakan yang diterima dari teman sebaya untuk bergabung di dalam kelompok karena menitikberatkan penampilan dan berat badan. Penolakan inilah yang berdampak pada peningkatan ketidakpuasan bentuk tubuh karena terkait penilaian sosial pada penampilan dan berat badan yang dimiliki individu.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat memberikan dampak negatif pada kondisi psikologis dan berkorelasi positif dengan munculnya gangguan psikologis serius yang mengganggu kesehatan mental seperti gangguan perilaku makan (Lieberman dkk 2001; Littleton dan Ollendick, 2003; Anderson dkk 2004; Troisi dkk 2006; Verplanken dkk 2011; Chen dkk 2021), depresi dan kecemasan (Hartley dkk 2018; Bornioli dkk 2020), rendahnya kesejahteraan psikologis (Mond, dkk 2011; Verplanken & Tangelder, 2011; Barnes dkk 2020, Harrington & Overall, 2021), hingga memunculkan ide bunuh diri (Fan dkk 2022). Oleh karena itu, ketidakpuasan bentuk tubuh yang lazim dialami pada masa remaja tidak dapat dipandang sebelah mata, mengingat dampaknya yang dapat membahayakan diri individu.

Ada banyak faktor yang memengaruhi ketidakpuasan bentuk tubuh, salah satu adalah harga diri (Paxton, 2006; de Bruin dkk 2009; Berg dkk, 2010; Fortes dkk., 2014; Elsherif & Abdelraof, 2018; Harrington & Overall, 2021). Dalam konteks ketidakpuasan tubuh, harga diri sangat bergantung pada penilaian bahwa berat badan seseorang dan bentuknya lebih unggul dari yang lain, dan / atau memenuhi standar sosial yang ditentukan (Wasylikiw dkk, 2012).

Paxton (2006) menemukan bahwa harga diri yang rendah adalah faktor risiko yang dapat menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh. Rendahnya harga diri sangat erat kaitannya pada ketidakpuasan tubuh pada perempuan. De Bruin (2009); Murray dkk, (2013) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perasaan tidak berharga dan gagal dapat membuat remaja lebih rentan terhadap ketidakpuasan berat tubuh, penampilan fisik, dan bentuk tubuh yang dimiliki. Begitu juga Harrington dan Overall (2021) menemukan bahwa pada wanita, harga diri tergantung dari daya tarik dan penampilan fisik, jika hal ini dipandang buruk maka berkorelasi

dengan peningkatan ketidakpuasan bentuk tubuh. Dengan kata lain, perempuan yang harga dirinya tergantung pada sumber daya fisiknya sangat rentan terhadap ketidakpuasan tubuh.

Tiggeman (2005) menemukan bahwa terdapat hubungan yang timbal balik antara harga diri dengan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. Jadi, pada kondisi tertentu harga diri mampu memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh dan pada kondisi yang lain bisa jadi ketidakpuasan bentuk tubuh juga mampu memprediksi harga diri. Harga diri memiliki keterkaitan dengan sejarah gangguan makan dan di bidang patologi lainnya (Vartanian dalam Saadat dkk, 2017). Baron dan Byrne (2005) menjelaskan harga diri sebagai sebuah penilaian dirisikap serta sikap yang dibuat dan dimiliki individu di sepanjang dimensi positif maupun negatif pada dirinya. Menurut Neff dan Jonk (2009) harga diri adalah sebuah evaluasi yang berasal dari penilaian diri dan perbandingan yang positif dengan orang lain yang secara konsisten berkorelasi dengan kepuasan tubuh yang lebih tinggi. Dengan demikian, harga diri

Harga diri terdiri dari tiga aspek (Heatherton & Polivy, 1991). Pertama *performance*, yaitu aspek yang mengacu pada sejauhmana penilaian dan evaluasi individu terhadap kemampuan umum yang dimilikinya. Kedua, adalah aspek *social self-esteem*, yaitu sejauhmana penilaian individu terkait dengan hubungan dan penerimaan orang lain terhadap keberadaan dirinya. Aspek terakhir adalah *Appearance*, yang menitikberatkan pada penilaian dan evaluasi individu terhadap penampilan dan performansi tampilan fisiknya. Individu dengan *appearance* yang baik akan memandang penampilan dan mencintai dirinya utuh dengan segala kekurangan dan kelebihan yang dimiliki dan akan membentuk citra diri yang positif.

Individu yang memiliki harga diri tinggi akan melihat, menilai dan memandang diri mereka dengan positif, namun sebaliknya individu yang memiliki harga diri rendah cenderung melihat, menilai dan memandang negatif dirinya (Sadaat dkk, 2015; Shahyad, Shahla & Shokri, 2015). Vohs dan Heatherton, (2004) menjelaskan bahwa harga diri yang positif tercermin dari penilaian individu dengan segala sisi positif dan negatif yang dimiliki. Banyak penelitian yang sudah membuktikan bahwa harga diri berkorelasi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Untuk itu perlu melihat bagaimana peran harga diri terhadap ketidakpuasan pada bentuk tubuh, sehingga hasil penelitian ini dapat menjadi rujukan dalam mengembangkan intervensi psikologi yang tepat untuk mencegah munculnya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja putri.

METODE

Sampel penelitian berjumlah 250 remaja perempuan yang didapatkan melalui teknik *accidental sampling*, dengan kriteria usia 15-18 tahun (rerata usia 17 tahun 8 bulan), berdomisili di Kota Pekanbaru dan memiliki Indeks Massa Tubuh >18,5. Ketidakpuasan bentuk tubuh diukur dengan *Body Shape Questionnaire* (BSQ-34) dari Cooper dkk (1987) yang telah di adaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Safitri dkk (2019), dengan nilai reliabilitas alpha sebesar 0.970. Skala disusun dengan lima pilihan alternatif jawaban, yaitu selalu (SL) hingga tidak pernah (TP). Sementara harga diri diukur dengan *State Self-Esteem* (SSE) dari Heatherton dan Polivy (1991), yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Yovanny dan Marettih (2018). Adaptasi dilakukan dengan mentranslasi skala asli kedalam bahasa Indonesia kemudian divalidasi oleh penutur asli yang kemudian diujicobakan dengan nilai reliabilitas alpha sebesar 0,867. Skala disusun dengan lima pilihan alternatif pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS) hingga sangat tidak sesuai (STS).

HASIL

Berdasarkan analisis regresi ditemukan nilai koefisien regresi sebesar -0,345 dengan F sebesar 16.996 ($p < 0.00$) dengan demikian hipotesis diterima. Selanjutnya untuk melihat sejauhmana daya prediksi harga diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh dapat dilihat dari nilai *Coefficient B* (Beta) pada tabel 1.

Tabel 1.
Nilai *Coefficient* Harga Diri

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
Harga Diri	2.142	0.064		33.485	0.000
	-0.005	0.001	-0.321	-4.119	0.000

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa harga diri mampu memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh dilihat dari nilai *coefficients* ($B = -0.321$), dengan level signifikansi sebesar 0.000. Garis persamaan regresi $Y = 2.142 - 0.005 X_1$, artinya kenaikan setiap 1 unit standarisasi nilai harga diri akan memprediksi penurunan ketidakpuasan bentuk tubuh sebesar 0.005. Dengan demikian, harga diri yang tinggi memengaruhi rendahnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri yang dimiliki akan memengaruhi tingginya ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki.

Kemudian, peneliti ingin melihat bagaimana korelasi dari masing-masing aspek harga diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Hal ini dilakukan untuk mengetahui aspek harga diri yang mana yang paling tinggi korelasinya dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Korelasi untuk masing-masing aspek harga diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh tergambar pada tabel 2.

Tabel 2.
Daya Prediksi Aspek Harga Diri dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh

Aspek harga diri	r	p	β	p	Keterangan
<i>Performance</i>	0,209	0,000	0,209	0,816	Ada hubungan tapi tidak mampu memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh
<i>Social</i>	0,168	0,000	0,168	0,821	Ada hubungan, namun tidak mampu memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh
<i>Appearance</i>	0,386	0,000	0,369	0,000	Ada hubungan dan mampu memprediksi ketidakpuasan bentuk tubuh

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa *appearance* memiliki korelasi sebesar -0,386 dan daya prediksi paling tinggi sebesar -0.369 dengan ketidakpuasan bentuk tubuh dengan ($p < 0.00$). *Appearance* melibatkan evaluasi penilaian individu pada keseluruhan performansi fisiknya, termasuk ketertarikan/daya tarik fisik serta citra tubuhnya secara utuh dan menyeluruh.

DISKUSI

Hasil penelitian membuktikan bahwa harga diri memiliki peran yang signifikan dalam pembentukan ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja perempuan. Artinya, baik buruknya penilaian dan evaluasi yang dimiliki remaja terhadap dirinya akan memengaruhi tinggi rendahnya ketidakpuasan bentuk tubuh. Harga diri yang rendah, membuat remaja menilai dan memandang dirinya secara negatif pula, sehingga akan merasakan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh. Remaja perempuan yang memiliki harga diri yang baik, memiliki evaluasi yang positif terhadap hal-hal yang berkaitan dengan dirinya, seperti percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki, merasa bahwa orang lain menghormati dan menilai baik dirinya (Al-Musharaf dkk, 2022).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shahyad, Pakdaman dan Shokri (2015) yang menjelaskan bahwa harga diri merupakan variabel yang sangat secara signifikan mampu memprediksi terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh. Selanjutnya Fortes dkk (2014) di dalam penelitiannya menemukan bahwa harga diri yang buruk adalah prediktor utama yang menyebabkan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh pada remaja.

Remaja perempuan pada penelitian ini sebagian besar memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh berada pada kategori tinggi. Sementara rata-rata Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dimiliki berada dalam rentang normal, yaitu 18.5 s.d 25.0. Dengan demikian, penelitian ini menemukan bahwa remaja perempuan dengan berat badan dan tinggi badan normal, tidak gemuk dan tidak obesitas memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang cenderung tinggi. Walaupun secara massa tubuh tidak ada permasalahan namun hampir sebagian besar remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Safitri (2019) yang juga menemukan bahwa remaja perempuan yang memiliki berat badan normal justru merasa tidak puas dengan bentuk dan berat badan yang dimiliki. Temuan ini juga didukung hasil penelitian Marshall (2012) yang menemukan bahwa pandangan, penilaian serta perasaan negatif terhadap penampilan diri menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh karena individu merasa memiliki bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan berat ideal yang diinginkan. Ada gap antara standar ideal dipercaya dengan bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga menyebabkan mereka tidak puas dengan bentuk tubuhnya secara umum.

Keyakinan, kekhawatiran yang dimiliki terhadap penilaian orang lain terhadap dirinya serta keinginan untuk merubah penampilan dirinya menyebabkan munculnya ketidakpuasan terhadap bentuk tubuhnya. Sejalan dengan hasil penelitian Elsherif dan Abdelraof (2018); Harrington dan Overall (2021) yang menemukan bahwa harga diri yang rendah atau buruk akan berkorelasi dengan tingginya ketidakpuasan bentuk tubuh pada individu.

Pada penelitian ini juga ditemukan remaja yang memiliki IMT pada rentang 25 s.d 29.9 (berat badan berlebihan) memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan berat badan normal. Meskipun mereka sama-sama memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh namun remaja dengan berat badan berlebih (gemuk) berada pada kategori ketidakpuasan bentuk tubuh yang lebih tinggi dibanding remaja dengan berat badan normal. Van Den Berg dkk, (2010) menjelaskan berat badan yang berlebihan (gemuk) akan berpengaruh secara signifikan pada ketidakpuasan bentuk tubuh remaja perempuan. Moradi dkk, (2020) menjelaskan bahwa kelebihan berat badan atau obesitas berisiko pada harga diri yang rendah sehingga juga akan berdampak pada ketidakpuasan tubuh, terutama pada anak-anak dan remaja.

Secara sosial, perempuan yang memiliki berat badan yang berlebih percaya bahwa lingkungan sosial memiliki penilaian buruk dan negatif karena mereka memiliki bentuk tubuh yang tidak menarik dibandingkan perempuan lain. Efek persepsi diri ukuran tubuh dan ketidakpuasan tubuh dapat mengembangkan gangguan makan, seperti anoreksia nervosa atau

gangguan makan berlebihan faktor risiko utama perkembangan obesitas (Gruzka dkk, 2022), gangguan perilaku makan (Lieberman dkk, 2001; Littleton & Ollendick, 2003; Anderson dkk, 2004; Troisi dkk, 2006; Verplanken dkk, 2011; Chen dkk, 2021), gangguan psikologis seperti depresi dan kecemasan (Hartley dkk, 2018; Bornioli dkk, 2020; Chen dkk, 2021) dan berdampak juga pada keinginan untuk bunuh diri (Fan dkk, 2022).

Remaja perempuan pada penelitian ini juga memiliki harga diri yang rendah (buruk). Harga diri yang buruk merupakan gambaran evaluasi diri yang negatif, menganggap penampilan fisik tidak menarik, tidak ada yang dapat dibanggakan dari fisiknya sehingga hal ini akan menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh yang dimiliki. Harrington dan Overall (2021) menemukan bahwa perempuan yang harga dirinya tergantung pada penilaian sosial dan standar daya tarik jauh lebih rentan mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh jika berada dalam situasi yang memberikan kesan negatif terhadap penampilan fisiknya. Dengan demikian, harga diri yang buruk dapat menjadi prediktor utama yang menyebabkan terjadinya ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi pada remaja perempuan.

Penelitian ini juga menemukan bahwa *appearance* adalah aspek yang paling berperan pada ketidakpuasan bentuk tubuh. Ketertarikan fisik (*appearance*) merupakan hal yang penting dalam mengevaluasi penampilannya dan berkorelasi dengan ketidakpuasan bentuk tubuh, dimana ketidakpuasan bentuk tubuh akan mengganggu pola makan sehingga memengaruhi status gizi dan memicu depresi dan gangguan kecemasan (Aggarwal, dkk, 2023). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *appearance* yang positif dapat memengaruhi evaluasi terhadap bentuk tubuhnya yang juga positif, dengan kata lain individu akan puas dengan bentuk tubuhnya begitu juga sebaliknya. Hal ini didukung dengan temuan Lawler dan Nixon (2010) yang juga menemukan bahwa *appearance* memiliki hubungan yang negatif dengan ketidakpuasan bentuk tubuh. Dengan demikian, penilaian positif terhadap penampilan fisik adalah hal yang penting dimiliki oleh remaja sehingga terhindar dari ketidakpuasan bentuk tubuh.

Harga diri yang positif adalah suatu modal penting yang harus dimiliki. Harga diri yang positif dapat menjadi faktor pelindung sehingga remaja akan dapat terhindar dari ketidakpuasan bentuk tubuh (Al-Musharaf dkk, 2022). Harga diri terkait dengan serangkaian perasaan dan pikiran individu mengenai nilai, kompetensi, dan kesesuaiannya sendiri, yang menghasilkan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri sehingga dapat berperan dalam ketidakpuasan bentuk tubuh (Fortes dkk, 2014). Hal ini menguatkan hasil temuan Johnson dkk, (2005) yang menjelaskan bahwa harga diri yang positif akan berkorelasi dan berkontribusi terhadap penurunan ketidakpuasan bentuk tubuh. Remaja perempuan yang menghargai dan yakin terhadap kualitas pribadi yang dimiliki dan merasa mampu melakukan tugas sebaik yang orang lain lakukan tidak termasuk kelompok rentan pada ketidakpuasan bentuk tubuh.

Ketidakpuasan bentuk tubuh dapat diturunkan dengan mengubah cara pandang negatif menjadi lebih positif. Penelitian Moffitt dkk, (2018) menemukan bahwa ketidakpuasan bentuk tubuh dalam hal ini berat badan dan ketidakpuasan penampilan secara signifikan mengalami penurunan setelah diberikan intervensi harga diri. Pemberian intervensi harga diri mampu membantu individu untuk mengembangkan pola pikir yang positif dan perasaan berharga. Hartmann, Dohle & Siegrist (2015) menjelaskan bahwa penting untuk mengembangkan motivasi introyeksi untuk memperbaiki diri dengan terlibat dalam penentuan perilaku kesehatan (berat badan) untuk mempertahankan harga diri atau menghindari perasaan rasa bersalah atau malu. Dengan demikian, harga diri perlu dilatih, dikembangkan ditingkatkan untuk melihat diri menjadi lebih positif.

Harga diri yang positif dapat mengurangi kekhawatiran pada bentuk dan berat tubuh karena individu mampu memanfaatkan kualitas dan atribut yang dimiliki. Mengidentifikasi kembali

kualitas positif yang berkaitan secara khusus dengan berat badan, penampilan, dan bentuk tubuh dapat meningkatkan harga diri sehingga akan terbebas dari ketidakpuasan bentuk tubuh (Moffitt dkk, 2018).

KESIMPULAN

Harga diri memiliki peran yang sangat signifikan terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh. Harga diri yang buruk memengaruhi cara pandang dan penilaian terhadap bentuk tubuh yang dimiliki, sehingga remaja akan cenderung untuk melihat diri dengan lebih negatif sehingga memunculkan rasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya, begitu pula sebaliknya. Kepada remaja perempuan yang memiliki ketidakpuasan bentuk tubuh yang tinggi agar dapat mengembangkan cara pandang yang positif sehingga menciptakan penilaian yang positif tentang dirinya. Bagi peneliti selanjutnya dapat mengembangkan model intervensi psikologis seperti promosi kesehatan ataupun dalam bentuk psikoedukasi dan pelatihan harga diri yang berfokus pada aspek *appearance* untuk melatih dan mengubah cara pandang remaja perempuan yang negatif terhadap bentuk tubuhnya sehingga dapat mengurangi ketidakpuasan bentuk tubuh yang dimiliki.

DAFTAR PUSTAKA

- Aggarwal, R., Ranjan, R., & Chandol, R. (2023). Effect of body image on self-esteem: A systematic literature review and future implication. *European Chemical Bulletin*, 12(4), 6087-6095. <https://doi.org/10.48047/ECB/2023.12.SI4.541>
- Al Musharaf, R., Rogoza, R., Mhanna, M., Soufa, M., Obeid, S., & Hallit, S. (2022). Factors of body dissatisfaction among Lebanese adolescents: The indirect effect of self-esteem between mental health and body dissatisfaction. *BMC Pediatrics*, 22(302). <https://doi.org/10.1186/s12887-022-03373-4>
- Anderson, D. A., Lundgren, J. D., Shapiro, J. R., & Paulosky, C. A. (2004). Assessment of eating disorders: Review and recommendations for clinical use. *Behavior Modification*, 28(6), 763–782. <https://doi.org/10.1177/0145445503259851>
- Barnes, M., Abhyankar, P., Dimova, E., Best, C., & Tovée, M. J. (2020). Associations between body dissatisfaction and self-reported anxiety and depression in otherwise healthy men: A systematic review and meta-analysis. *PLOS ONE*, 15(2), e0229268. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0229268>
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed., Vol. 2). Erlangga.
- Bornioli, A., Lewis-Smith, H., Slater, A., & Bray, I. (2020). Body dissatisfaction predicts the onset of depression among adolescent females and males: A prospective study. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 75(4), jech-2019-213033. <https://doi.org/10.1136/jech-2019-213033>
- Chen, G., He, J., Zhang, B., & Fan, X. (2021). Revisiting the relationship between body dissatisfaction and eating disorder symptoms in Chinese adolescents: The mediating roles of regulatory emotional self-efficacy and depression symptoms. *Eating and Weight Disorders*, 26(1), 239-247. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00848-0>
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6(4), 485-494. [https://doi.org/10.1002/1098-108X\(198707\)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O](https://doi.org/10.1002/1098-108X(198707)6:4<485::AID-EAT2260060405>3.0.CO;2-O)
- Elsherif, Z. A. E., & Abdelraof, A. S. E. (2018). The relation between body image satisfaction, self-esteem, and the academic behavior among the first and fourth year students in the

- Faculty of Nursing Tanta University. *Journal of Mental Health and Psychiatric Nursing*, 6(3), 28-38. <https://doi.org/10.5430/cns.v6n3p28>
- Fan, Q., Li, Y., Gao, Y., Nazari, N., & Griffiths, M. D. (2022). Self-compassion moderates the association between body dissatisfaction and suicidal ideation in adolescents: A cross-sectional study. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00727-4>
- Fortes, L. S., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., Caputo Ferreira, M. E., & Maria, E. (2014). Does self-esteem affect body dissatisfaction in female adolescence? *Revista Paulista de Pediatria*, 32(3), 236-240. <https://doi.org/10.1590/0103-0582201432314>
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of Health Psychology*, 11(4), 523–530. <https://doi.org/10.1177/1359105306065013>
- Harrington, A. G., & Overall, N. C. (2021). Women’s attractiveness contingent self-esteem, romantic rejection, and body dissatisfaction. *Body Image*, 39, 77-89. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.06.004>
- Hartmann, C., Dohle, S., & Siegrist, M. (2015). A self-determination theory approach to adults’ healthy body weight motivation: A longitudinal study focusing on food choices and recreational physical activity. *Psychology & Health*, 30(8), 924-848. <https://doi.org/10.1080/08870446.2015.1006223>
- Hartley, E., Hill, B., Mcphie, S., & Skouteris, H. (2017). The associations between depressive and anxiety symptoms, body image, and weight in the first year postpartum: A rapid systematic review. *Journal of Reproductive and Infant Psychology*, 36(8), 81-121. <https://doi.org/10.1080/02646838.2017.1396301>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Johnson, C., Crosby, R., Engel, S., Mitchell, J., Powers, P., Wittrock, D., & Wonderlich, S. (2004). Gender, ethnicity, self-esteem and disordered eating among college athletes. *Eating Behaviors*, 5(2), 147–156. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2004.01.004>
- Lawler, M., & Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40(1), 59-71. <https://doi.org/10.1007/s10964-009-9500-2>
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M., & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls: The role of peer modeling, social reinforcement and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2, 215-236. [https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00030-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00030-7)
- Littleton, H. L., & Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behavior in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical Child and Family Psychology Review*, 6(1), 51-66. <https://doi.org/10.1023/A:1022266017046>
- Marshall, C., Lengyel, C., & Utioh, A. (2012). Body dissatisfaction among middle-aged and older women. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 73(2), e241–e241. <https://doi.org/10.3148/73.2.2012.e241>
- Moffitt, R. L., Neumann, D. L., & Williamson, S. P. (2018). Comparing the efficacy of a brief self-esteem and self-compassion intervention for state body dissatisfaction and self-improvement motivation. *Body Image*, 27, 67-76. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.008>

- Mond, J., van Den Berg, P., Boutelle, K., Hannan, P. J., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Obesity, body dissatisfaction, and emotional well-being in early and late adolescence: Findings from the Project EAT study. *Journal of Adolescent Health, 48*(4), 373–378. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.07.022>
- Moradi, M., Mozaffari, H., Askari, M., & Azadbakht, L. (2020). Association between overweight/obesity with depression, anxiety, low self-esteem, and body dissatisfaction in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis of observational studies. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62*(2), 555–570. <https://doi.org/10.1080/10408398.2020.1823813>
- Mukhlis, A. (2013). Pengaruh pelatihan berpikir positif pada ketidakpuasan terhadap citra tubuh. *Jurnal Psikoislamika, 10*(1), 5-11. <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/psiko/issue/view/592>
- Murray, K., Rieger, E., & Byrne, D. (2013). The relationship between stress and body dissatisfaction in adolescent and young women. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 25*(1), 85-89. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2012-0102>
- Papp, I., Urban, R., Czeglédi, E., Babusa, B., & Tury, F. (2013). Testing the tripartite influence model of body image and eating disturbance among Hungarian adolescents. *Body Image, 10*(2), 232-242. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.12.006>
- Pimenta, A. M., Sanchez-Villegas, A., Bes-Rastrollo, M., Lopez, C. N., & Martinez-Gonzalez, M. A. (2009). Relationship between body image disturbance and incidence of depression: The SUN prospective cohort. *BMC Public Health, 9*(1), 1-7. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-9-1>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology, 53*(1), 187–213. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135103>
- Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Simon & Schuster.
- Prieler, M., Ivanov, A., & Hagiwara, S. (2021). The association between Japanese adolescents' self-esteem and media, peers, and parents. *Personality and Individual Differences, 168*, 110317. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110317>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. International Universities Press.
- Tatang, M. S. (2019). Hubungan antara body image dengan kecenderungan depresi pada remaja SMA. *Psyche 165 Journal of Psychological Research, 12*(1), 19-25. <https://journal.psyche165.org>
- Yuniana, L. M. (2018). Hubungan harga diri dengan citra tubuh pada remaja akhir wanita di Universitas X Surabaya. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial, 7*(2), 65–72. <https://doi.org/10.20473/jpk.v7i2.0006>