

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan fase perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, kognitif, sosial, dan emosional. Fase ini menjadi transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dan sering dianggap sebagai periode penuh tantangan serta krusial dalam pembentukan kepribadian. Remaja berada pada tahap pencarian identitas diri dan menghadapi berbagai tuntutan dari lingkungannya (Erikson, 2012) dalam (Ana Fitriani<sup>1</sup> & Syaifullah<sup>2</sup>, 2024). *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai rentang usia 10–19 tahun, yaitu masa ketika organ reproduksi mulai berkembang atau dikenal sebagai pubertas (Idris et al., 2024). WHO juga mengategorikan masa remaja dalam tiga dimensi, yakni biologis, psikologis, dan sosial (Diananda, A., 2019) dalam (Jember et al., 2021).

Hurlock membagi periodisasi masa remaja menjadi tiga periode yaitu remaja awal (*early adolescence*) (12-14 tahun), remaja tengah (*middle adolescence*) (15-18 tahun), dan remaja akhir (*late adolescence*) (19-21 tahun) (Rusuli, 2022) (Diorarta & Mustikasari, 2020). Menurut data profil remaja UNICEF tahun 2021, ada 46 juta orang, dengan 51% pada usia 10-14 tahun dan 49% pada usia 15-19 tahun. Jawa Tengah adalah provinsi dengan populasi remaja tertinggi pada usia 10-19 tahun, sebesar 14% UNICEF, 2021 (Fajrianti et al., 2024). Sedangkan di Klaten sendiri jumlah remaja tahun 2022 rentang usia 10-19 tahun berjumlah 1.275.580 jiwa (Marfuah, 2024). Jumlah populasi yang besar ini menjadikan masa remaja penting untuk diperhatikan, baik dari aspek biologis, psikologis, maupun sosial, terlebih karena fase ini merupakan masa transisi yang rawan munculnya permasalahan perkembangan.

Remaja perempuan mengalami perkembangan fisik lebih awal dibandingkan dengan remaja laki-laki, yaitu sekitar dua tahun lebih dini. Perubahan ini mencakup aspek fisik, hormonal, kognitif, sosial, dan emosional (Lionita et al., 2021). Menurut Afriani, Afiati, dan Conia (2021) dalam (Mustaghfiroh et al., 2023), remaja perempuan mengalami perkembangan kesehatan reproduksi yang menuntut kemampuan adaptasi tinggi. Perubahan tersebut tampak pada pertumbuhan tubuh, menstruasi, serta perubahan bentuk tubuh tertentu (Dianingrum & Satwika, 2021). Namun, perubahan

yang cepat sering kali tidak diikuti dengan kematangan psikologis, sehingga menimbulkan rasa malu, canggung, atau ketidaknyamanan terhadap tubuh sendiri.

Remaja perempuan juga dihadapkan pada berbagai permasalahan kompleks terkait perubahan fisik dan emosional. Ketidakmampuan menyesuaikan diri dengan perubahan tersebut dapat menimbulkan konflik, baik dengan diri sendiri maupun dengan lingkungan. Menurut Afiati, Conia, et al. dalam (Mustaghfiroh et al., 2023), remaja perempuan lebih berfokus pada diri sendiri, sensitif terhadap kritik, serta cenderung mengekspresikan emosinya secara intens. Ratnawati (2012) dalam (Afriani et al., 2021) menambahkan bahwa remaja perempuan cenderung menilai diri berdasarkan penampilan dan bentuk tubuh, yang menjadikan *body image* berperan penting dalam menilai diri mereka sendiri.

Perubahan kompleks tersebut semakin menonjol ketika remaja memasuki usia remaja tengah (15–19 tahun), di mana mereka mulai memperhatikan penampilan fisik sebagai bagian dari pencarian identitas diri (Fajrianti et al., 2024). Pada tahap ini, kemampuan berpikir abstrak dan reflektif berkembang pesat (Nur Wahyuni et al., 2023), namun tidak semua remaja mampu beradaptasi dengan perubahan fisik yang cepat (Amananti, 2024). Oleh karena itu, masa remaja tengah menjadi periode penting yang menuntut penyesuaian fisik, penguatan psikologis, serta dukungan sosial yang memadai agar remaja mampu membangun identitas diri yang sehat.

Salah satu tugas perkembangan utama bagi remaja perempuan pada tahap ini adalah kemampuan untuk menerima kondisi tubuhnya serta memanfaatkannya secara efektif dalam kehidupan sehari-hari (Atiqah et al., 2024). Namun demikian, perubahan fisik yang cepat seringkali tidak seimbang dengan kematangan mental sehingga menimbulkan berbagai masalah psikososial (Monks, 2006) dalam (Maemunah, 2020). Perubahan fisik saat pubertas turut memengaruhi persepsi diri remaja perempuan, dan apabila tidak dikelola dengan baik dapat menghambat keberhasilan tugas perkembangan serta memicu masalah psikologis yang serius. Remaja juga sangat peka terhadap penilaian orang lain mengenai penampilan fisik, terutama ketika hal tersebut tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berlaku di masyarakat.

*Body image* merupakan konsep yang menggambarkan pikiran, perasaan, keyakinan, dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya sendiri Santrock dalam (Hermiati & Ramlis, 2021). Grogan (2008) dalam (Mukhlida, 2024) menjelaskan bahwa *body image* mencakup cara individu memandang, berpikir, dan merasakan tubuhnya, sedangkan

Denich dan Ifdil (2015) dikutip dalam (Rengga & Soetjiningsih, 2022), menekankan bahwa persepsi terhadap tubuh ideal dipengaruhi oleh pandangan orang lain dan standar sosial. Dengan demikian, *body image* tidak hanya terkait penampilan fisik, tetapi juga mencerminkan pandangan mental, emosional, dan perilaku seseorang terhadap tubuhnya.

*Body image* pada remaja terbentuk terutama akibat perubahan fisik besar selama pubertas. Faktor yang memengaruhinya meliputi perubahan biologis, pengaruh media, standar kecantikan masyarakat, serta interaksi sosial (Hasmalawati, 2017) dalam (Nurrahim & Pranata, 2024). Cash & Pruzinsky (2002) dalam (Dianingrum & Satwika, 2021) mengemukakan enam faktor penting yang memengaruhi *body image*, yaitu jenis kelamin, usia, pengaruh keluarga, paparan media, hubungan interpersonal, serta perubahan fisik individu. Penelitian menunjukkan remaja perempuan lebih rentan mengalami *body image* negatif dibanding laki-laki (Pamirma & Satwika, 2022), karena mereka lebih sering merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya.

*Body image* memengaruhi sikap dan perasaan individu terhadap tubuhnya, menghasilkan penilaian positif atau negatif (Rombe, 2014) dalam (Sari et al., 2022). Remaja yang merasa puas dengan bentuk tubuh yang dianggap proporsional cenderung memiliki kepercayaan diri tinggi, sementara yang tidak puas dapat mengalami kecemasan atau melakukan diet ekstrem (Damanik, 2018) dalam (Tasman et al., 2023). Kondisi ini menyebabkan sebagian remaja terlalu fokus pada penampilan hingga membentuk persepsi tubuh negatif.

Hasil survei majalah BLISS tahun 2016 menunjukkan bahwa dari 5.053 remaja yang menjadi responden, sebanyak 90% merasa tidak bahagia terhadap bentuk tubuh yang dimilikinya. Dari jumlah tersebut, sekitar 19% di antaranya mengalami masalah kelebihan berat badan Damanik, 2018 (Tasman et al., 2023). Kondisi ini dapat menimbulkan kesibukan berlebihan memikirkan penampilan dan akhirnya membentuk *body image* yang negatif.

Dalam laporan yang ditulis oleh Adlina (2021) dalam (Febriani & Rahmasari, 2022), disebutkan bahwa ada beberapa hal atau gejala yang sering terjadi ketika remaja mengalami masalah dengan *body image*, yaitu (1) sering berdiri di depan cermin dan merasa tubuhnya memiliki banyak kekurangan, (2) terus-menerus memikirkan atau mendengarkan komentar orang lain tentang penampilannya, (3) sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain dan merasa bahwa tubuh orang lain lebih menarik, (4)

merasa tidak nyaman dengan tubuhnya sendiri. (5) merasa malu dan cemas terhadap bentuk tubuhnya, (6) melakukan diet yang sangat ketat dengan tujuan untuk memperbaiki penampilannya.

Masalah *body image* berdampak langsung terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, yang merupakan bagian dari Riskesdas, menunjukkan bahwa 5,5% remaja usia 10–17 tahun mengalami gangguan psikososial, meliputi depresi mayor sebesar 1,0%, kecemasan 3,7%, PTSD 0,9%, dan ADHD 0,5%. Selain itu, pada kelompok usia 15–19 tahun, prevalensi depresi mencapai 2,0%, dengan angka yang lebih tinggi pada remaja perempuan (2,8%) (Kemenkes, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap penampilan berpotensi menimbulkan gangguan psikologis serius.

Menurut Kendall-Tackett dan Ruglass (2017), remaja yang tidak puas terhadap *body image*-nya cenderung memiliki harga diri lebih rendah dibandingkan remaja yang memiliki persepsi tubuh positif. Hal serupa ditemukan dalam survei *cross-sectional* di Selandia Baru pada remaja usia 12–18 tahun, yang menunjukkan bahwa persepsi tubuh negatif berkorelasi dengan peningkatan risiko kecemasan, depresi, dan perilaku bunuh diri dua kali lebih tinggi Levenson (2011) dalam (Sari et al., 2022).

Penelitian di Indonesia oleh (Efri Widiyanti, Lia Ramadanti, 2021) juga menunjukkan bahwa *body image* negatif berpengaruh signifikan terhadap penurunan harga diri, memicu kecemasan sosial dan depresi. Sekitar 35% remaja Indonesia dilaporkan memiliki harga diri rendah, yang berimplikasi pada kesulitan bersosialisasi dan peningkatan risiko perundungan (*bullying*). Data Riskesdas (2023) memperkuat temuan ini dengan mencatat bahwa gangguan mental emosional, termasuk harga diri rendah, mencapai 6% dari populasi usia 15 tahun ke atas. Di beberapa daerah, seperti Maluku, tercatat 57 kasus harga diri rendah dengan prevalensi mendekati 100% dalam kelompok usia remaja. Temuan tersebut menegaskan bahwa *body image* negatif merupakan faktor yang nyata dan signifikan dalam menurunkan harga diri serta kesejahteraan psikologis remaja di Indonesia.

Harga diri merupakan salah satu aspek penting dalam keberfungsian manusia karena berperan dalam menentukan cara individu menilai, menghargai, dan menampilkan dirinya di hadapan orang lain. Ketidakmampuan individu untuk menghargai diri dapat berdampak langsung pada sikap, perilaku, serta kemampuan beradaptasi dalam kehidupan sosial (Chintya Dewi & Nursanti, 2022). Menurut Baron dan Byrne dalam

(Saniyah et al., 2024), harga diri adalah sikap evaluatif terhadap diri sendiri yang dapat bersifat positif maupun negatif. Individu dengan harga diri positif cenderung merasa berharga, mampu, dan memiliki keyakinan terhadap dirinya, sedangkan individu dengan harga diri negatif merasa tidak berdaya dan tidak berguna.

Rusli Lutan dalam (Saniyah et al., 2024) menegaskan bahwa harga diri merupakan cerminan penerimaan diri sebagai individu yang berharga, mampu, dan berguna, yang menjadi dasar bagi pembentukan kepribadian sehat. Sejalan dengan itu, Rosenberg (1965) mendefinisikan harga diri sebagai evaluasi menyeluruh terhadap diri sendiri, baik dalam bentuk penilaian positif maupun negatif. Dengan demikian, harga diri dapat dipahami sebagai keyakinan internal yang memengaruhi rasa berharga, penerimaan diri, dan kesiapan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Menurut Cash dan Pruzinsky dalam (Indriasari, 2023), harga diri terdiri atas dua aspek utama, yaitu *self-competence* (perasaan mampu) dan *self-liking* (perasaan bernilai). Kedua aspek tersebut saling melengkapi, di mana kemampuan diri yang diakui dan perasaan berharga secara emosional membentuk persepsi positif terhadap diri, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Pembentukan harga diri dipengaruhi oleh *reflected appraisals* atau penilaian orang lain, serta *social comparisons* atau perbandingan sosial, juga oleh lingkungan, pengalaman, pola asuh, dan citra tubuh (Burn, 1993; Melliana, 2006). Rice & Dolgin dalam (K. O. Putri et al., 2024) menegaskan bahwa perkembangan harga diri remaja dipengaruhi pengakuan diri dan interaksi sosial, terutama saat pubertas ketika remaja mulai membandingkan diri dengan teman sebaya atau figur yang dikagumi. Dukungan dari orang tua maupun teman sebaya memperkuat harga diri, sementara kurangnya dukungan menurunkannya (Mruk, 2006). Faktor kesuksesan juga berperan, namun tidak hanya dari pencapaian, melainkan dari tujuan serta nilai yang dipegang individu (Coopersmith, 1967) dalam (Maemunah, 2020).

Rendahnya harga diri dapat menimbulkan dampak negatif seperti rasa malu, kurang percaya diri, kesulitan bersosialisasi, serta meningkatnya risiko kecemasan dan depresi (Febristi, 2021). Kondisi ini dapat menghambat perkembangan pribadi maupun sosial karena remaja cenderung menarik diri dan sulit menjalin hubungan yang sehat. Sebaliknya, individu dengan harga diri tinggi mampu mengelola emosi, mengambil keputusan secara tepat, serta menghadapi tekanan secara adaptif. Oleh karena itu, membangun harga diri positif sejak masa remaja penting dilakukan agar individu

tumbuh percaya diri, memiliki kesehatan mental yang baik, dan mampu menghadapi tantangan kehidupan.

Penelitian menunjukkan adanya hubungan erat antara *body image* dengan harga diri. George et al. (2021) menemukan 69,2% remaja dengan harga diri rendah juga mengalami ketidakpuasan tubuh, menegaskan kaitan signifikan antara penilaian fisik dan evaluasi diri. Hasil serupa ditunjukkan (Petrovics et al., 2021) dengan 1.200 responden, bahwa ketidakpuasan tubuh lebih tinggi pada remaja perempuan dibanding laki-laki, dengan korelasi bermakna terhadap penurunan harga diri. (Indriasari, 2023) juga melaporkan 43,5% remaja perempuan merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya, yang berhubungan negatif secara signifikan dengan harga diri. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa remaja cenderung menilai diri melalui penampilan fisik, sehingga semakin positif *body image* semakin tinggi pula harga diri pada remaja, begitu pula sebaliknya semakin rendah *body image* maka semakin rendah tingkat harga diri.

Penelitian Agustiniingsih, Rohmi, dan Rahayu (2020) (Agustiniingsih et al., 2020) di SMA Nasional Kota Malang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan harga diri pada remaja perempuan usia 16–18 tahun, dengan 79% memiliki *body image* positif dan 51,2% harga diri tinggi ( $p = 0,001$ ). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Lupitasari, 2021), di Yogyakarta yang menunjukkan bahwa harga diri berkontribusi sebesar 21% terhadap variasi *body image* remaja perempuan. *Body image* berpengaruh terhadap harga diri, sehingga diperlukan perhatian khusus dan dukungan dari keluarga serta teman sebaya sebagai sistem pendukung utama bagi remaja.

Pendekatan holistik yang berfokus pada peningkatan harga diri remaja merupakan strategi efektif dalam menghadapi permasalahan perkembangan psikososial. Upaya ini dapat dilakukan melalui program pemberdayaan diri yang mencakup tiga tahap, yaitu kesadaran diri (memahami nilai, tujuan, kekuatan, dan kelemahan), pengembangan diri (meningkatkan keterampilan dan kemampuan), serta aktualisasi diri (menerapkan potensi untuk mencapai tujuan pribadi). Proses ini diawali dengan membantu remaja mengenali dan menerima diri apa adanya. Selain itu, edukasi kesehatan melalui penyuluhan tentang harga diri serta peran guru bimbingan konseling dalam memberikan konseling individual menjadi langkah penting dalam membentuk harga diri positif pada remaja.

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan harga diri, namun sebagian besar masih menyoroiti aspek umum tanpa mempertimbangkan perbedaan gender. Padahal, remaja perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan laki-laki. Selain itu, banyak riset lebih menekankan pada dampak *body image* terhadap masalah psikologis lain, seperti depresi, kecemasan, atau perilaku makan, sementara kajian yang secara khusus membahas hubungan langsung dengan harga diri masih terbatas. Sebagian besar penelitian juga berfokus pada remaja SMA maupun mahasiswa, sehingga siswi SMK sebagai kelompok usia remaja tengah belum banyak diteliti. Oleh karena itu, diperlukan penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan antara persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja perempuan di jenjang pendidikan SMK.

Penelitian terbaru oleh (Cahyati, 2025) menunjukkan bahwa *body image* negatif berpengaruh signifikan menurunkan harga diri remaja, di mana ketidakpuasan terhadap penampilan fisik menjadi faktor utama yang memicu penurunan rasa percaya diri. Sebagian besar remaja dengan persepsi tubuh negatif mengalami kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam berinteraksi sosial, sehingga berisiko mengalami isolasi dan *bullying*. Studi kuantitatif pada remaja di Indonesia menemukan bahwa sekitar 76,7% remaja dengan *body image* negatif memiliki harga diri rendah, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Temuan ini menegaskan pentingnya intervensi untuk meningkatkan persepsi tubuh positif sebagai upaya menjaga dan meningkatkan harga diri remaja.

Menurut penelitian sebelumnya oleh Rezeki (2013) yang dikutip dalam (Karwati & Yusuf, 2022), selain faktor psikologis, persepsi terhadap tubuh atau *body image* juga dapat dipengaruhi oleh status gizi yang diukur melalui Indeks Massa Tubuh. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa IMT dibedakan ke dalam beberapa kategori, yakni kurus dengan nilai kurang dari 18,5, normal antara 18,5 sampai 24,9, kelebihan berat badan antara 25,0 sampai 27,0, serta obesitas dengan nilai lebih dari 27,0. Kelompok remaja yang memiliki nilai IMT di luar kategori normal sering kali menunjukkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya, yang selanjutnya dapat memengaruhi persepsi *body image* dan berpotensi menurunkan harga diri.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 7 Agustus 2025 di SMK N 1 Jogonalan melalui wawancara dengan guru BK, diketahui jumlah siswa di sekolah tersebut sebanyak 1.165 orang yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII.

Jumlah siswa kelas X sebanyak 394 orang, terdiri dari 115 siswa laki-laki dan 279 siswi perempuan, dengan lima program studi yaitu Teknik Jaringan Komputer dan Telekomunikasi (TJKT), Desain Komunikasi Visual (DKV), Administrasi Perkantoran dan Layanan Bisnis (MPLB), Akuntansi dan Lembaga Keuangan (AKL), dan Pemasaran (PM). Dari hasil wawancara dengan 10 siswi kelas X, enam siswi mengaku kurang percaya diri dengan penampilan, sering membandingkan diri dengan teman yang dianggap lebih menarik, dan bahkan ada satu siswi yang cenderung menarik diri dari pergaulan karena merasa kurang menarik secara fisik. Perasaan tidak puas terhadap tubuh membuat mereka minder dan merasa kurang dibandingkan teman-temannya, sedangkan tiga siswi lainnya menyampaikan bahwa mereka sudah menerima diri apa adanya, merasa nyaman dengan dirinya, dan tidak terbebani dengan perbandingan penampilan dengan orang lain.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan melalui wawancara dengan beberapa siswi dan guru Bimbingan dan Konseling (BK) di SMK Negeri 1 Jogonalan, ditemukan adanya permasalahan yang berkaitan dengan *body image* dan harga diri pada remaja putri. Beberapa siswi menyampaikan bahwa mereka tidak mengikuti kegiatan seperti menari dan paskibraka karena merasa bentuk tubuh dan penampilannya kurang sesuai dengan yang diharapkan dalam kegiatan tersebut. Persepsi terhadap tubuh yang dinilai kurang menarik membuat siswi merasa tidak percaya diri untuk tampil di depan umum. Selain itu, terdapat siswi yang menyatakan kesulitan bergaul dengan teman sebaya karena merasa penampilannya tidak menarik, sehingga cenderung membatasi interaksi sosial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa sebagian besar siswi menilai harga dirinya berada pada tingkat cukup, beberapa siswi menilai harga dirinya baik, namun terdapat pula siswi yang menilai dirinya masih kurang. Penilaian diri yang rendah tersebut memengaruhi cara siswi memandang kemampuan dan penampilannya. Guru BK SMK Negeri 1 Jogonalan juga menyampaikan bahwa pada siswi kelas X sering ditemukan perilaku yang berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, seperti penggunaan makeup berlebihan meskipun telah ada larangan dari sekolah, keengganan untuk melakukan presentasi di kelas, serta penolakan terhadap kegiatan ekstrakurikuler tertentu karena merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya.

Guru BK juga menjelaskan bahwa faktor yang memengaruhi munculnya penilaian negatif terhadap tubuh antara lain perubahan fisik selama masa pubertas, kebiasaan membandingkan diri dengan teman sebaya, serta paparan media sosial yang

menampilkan standar kecantikan tertentu. Kondisi tersebut berdampak pada cara siswi menilai dirinya sendiri dan berhubungan dengan tingkat harga diri yang dimiliki. Berdasarkan informasi dari pihak sekolah, hingga saat ini belum terdapat kegiatan khusus di bawah (Usaha Kesehatan Sekolah) UKS yang membahas secara spesifik mengenai *body image*. Upaya yang dilakukan masih berupa layanan konseling oleh guru BK ketika terdapat siswi yang menyampaikan keluhan terkait kepercayaan diri atau masalah pribadi.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian berjudul “*Hubungan Persepsi Body Image dengan Harga Diri pada Remaja Putri di SMK Negeri 1 Jogonalan*”

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas, dapat dirumuskan bahwa pada masa remaja dengan tugas perkembangannya, sering ditemukan ketidakpuasan terhadap *body image* yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap dirinya sendiri atau harga diri. Kondisi ini terutama dialami oleh remaja putri yang lebih memperhatikan penampilan fisik. Persepsi negatif terhadap tubuh dapat memengaruhi harga diri remaja putri dalam berbagai aktivitas sekolah, termasuk keikutsertaan dalam kegiatan ekstrakurikuler yang menuntut penampilan fisik dan keberanian tampil di depan umum, seperti menari, paskibraka, dan kegiatan seni lainnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Agustiningsih et al., 2020) pada remaja usia 16–18 tahun di SMA Nasional Kota Malang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dan harga diri, dengan hasil 79% responden memiliki *body image* positif dan 51,2% memiliki harga diri tinggi ( $p = 0,001$ ). Temuan tersebut sejalan dengan penelitian temuan (Indriasari, 2023) yang menyatakan bahwa *body image* negatif berkaitan dengan rendahnya harga diri serta dapat memicu masalah psikososial pada remaja. Selain itu, penelitian (Lupitasari, 2021) melaporkan bahwa harga diri memberikan kontribusi sebesar 21% terhadap variasi *body image* pada remaja perempuan. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara *body image* dan harga diri pada masa remaja tengah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti kepada 10 siswi kelas X di SMK Negeri 1 Jogonalan, diperoleh data bahwa 6 siswi menilai dirinya kurang positif terkait penampilan fisik, sering membandingkan diri dengan teman yang dianggap

lebih menarik, serta menunjukkan penilaian harga diri yang lebih rendah. Bahkan, terdapat 1 siswi yang membatasi interaksi sosial akibat penilaian negatif terhadap tubuhnya. Sementara itu, 3 siswi lainnya menyampaikan bahwa mereka telah menerima kondisi dirinya, merasa nyaman dengan penampilannya, dan menunjukkan penilaian harga diri yang lebih baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa permasalahan *body image* dan harga diri masih ditemukan di lingkungan sekolah dan belum ditangani melalui kegiatan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) secara khusus.

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan di atas, maka dapat dibuat pertanyaan penelitian “Apakah ada hubungan persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan?”

### **C. Tujuan Penelitian**

#### 1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja putri di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Jogonalan.

#### 2. Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi usia remaja dan Indeks Massa Tubuh (IMT) remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.
- b. Mengidentifikasi persepsi *body image* pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.
- c. Mengidentifikasi harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.
- d. Menganalisis hubungan antara persepsi *body image* dengan harga diri pada remaja putri di SMK Negeri 1 Jogonalan.

### **D. Manfaat Penelitian**

#### 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan di bidang kesehatan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa mengenai *body image* dan harga diri pada remaja putri.

#### 2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Remaja dan Keluarga

Penelitian ini diharapkan membantu remaja memahami hubungan *body image* dan harga diri untuk meningkatkan penerimaan diri, kepercayaan diri, dan pengembangan potensi diri, serta meningkatkan kesadaran keluarga akan pentingnya dukungan dalam membentuk *body image* positif bagi remaja.

b. Bagi Guru

Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam memahami hubungan *body image* dan harga diri, serta merancang strategi bimbingan dan konseling yang mendorong terbentuknya *body image* positif dan peningkatan harga diri remaja.

c. Bagi Sekolah

Penelitian ini memberikan informasi mengenai pentingnya pembentukan *body image* positif dan harga diri tinggi untuk mendukung perkembangan emosional, sosial, dan akademik siswa secara optimal.

d. Bagi Profesi Keperawatan

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi praktik keperawatan jiwa dalam memberikan edukasi, konseling, dan intervensi yang lebih efektif terkait *body image* dan harga diri, sehingga mampu mendukung kesehatan mental serta perkembangan psikologis remaja.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya dalam bidang ilmu keperawatan, khususnya penelitian yang berkaitan dengan *body image* dan harga diri pada remaja putri.

## E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Author, Tahun	Judul Penelitian	Metode & Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian
1	(Alifia, 2024)	Hubungan antara <i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 4 Karanganom	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan <i>cross-sectional</i> . Populasi terdiri dari 63 siswa putri kelas VII dan VIII, dengan teknik sampling probability berupa <i>proportional stratified random sampling</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ-AS (33 item, skala Likert 1-4) untuk mengukur <i>body image</i> dan kuesioner kepercayaan diri dari Lautser (42 item, skala Likert 1-4). Analisis data meliputi univariat untuk distribusi frekuensi dan bivariat menggunakan uji <i>Spearman's rho</i> .	Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara <i>body image</i> dengan kepercayaan diri pada remaja putri didapatkan nilai p-value 0,000 ( $\alpha=0,05$ ) dengan nilai $r=0,640$ yang artinya ada hubungan yang positif antara kedua variabel. Semakin tinggi <i>body image</i> pada remaja putri maka semakin tinggi rasa kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin rendah <i>body image</i> maka akan semakin rendah pula rasa kepercayaan dirinya.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, variabel dependen; penelitian Alifia menggunakan variabel kepercayaan diri, sedangkan penelitian ini menggunakan variabel harga diri. Kedua, analisis data; penelitian Alifia menggunakan uji <i>Spearman's rho</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan uji <i>Kendall's Tau</i> . Ketiga, populasi dan sampel; penelitian Alifia menggunakan 63 siswi SMP kelas VII dan VIII, sedangkan penelitian ini menggunakan 74 siswi kelas X di SMK.
2	(Cahyati, 2025)	Hubungan <i>Body Image</i> (Citra Tubuh) dengan <i>Self Esteem</i> (Harga Diri) pada Remaja di SMK Sehat Insan Perjuangan Mojoagung Farmasi	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional dan rancangan <i>cross-sectional</i> . Populasi terdiri dari 48 siswa kelas XI, dengan teknik sampling <i>proportional stratified random sampling</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ (37 item, skala Likert 1-5) untuk mengukur <i>body image</i> dan RSES (10 item, skala Likert 1-4) untuk mengukur <i>self-esteem</i> . Menggunakan uji <i>Spearman's rho</i> .	Mayoritas siswa kelas XI SMK Sehat Insan Perjuangan Mojoagung memiliki <i>body image</i> negatif (33 siswa, 76,7%), sedangkan 10 siswa (23,3%) memiliki <i>body image</i> positif. Untuk <i>self-esteem</i> , 38 siswa (88,4%) berada pada kategori sedang, 3 siswa (7,0%) rendah, dan 2 siswa (4,7%) tinggi. Uji <i>Spearman's rho</i> menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,009$ ( $p <$	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya pada analisis data; penelitian sebelumnya menggunakan uji <i>Spearman's rho</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan uji <i>Kendall's Tau</i> .

No	Author, Tahun	Judul Penelitian	Metode & Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian
3	(Agustin ingsih et al., 2020)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Harga Diri pada Remaja Putri usia 16-18 Tahun	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan <i>cross-sectional</i> . Populasi terdiri dari 100 siswi kelas X-XI di SMA Nasional Kota Malang, dengan sampel 80 siswi yang dipilih menggunakan <i>simple random sampling</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ-AS untuk mengukur <i>body image</i> dan RSES untuk mengukur harga diri. Analisis data meliputi statistik deskriptif dan uji <i>Spearman Rank</i> untuk mengetahui hubungan antar variabel.	0,05). Mayoritas remaja putri usia 16-18 tahun di SMA Nasional Kota Malang memiliki <i>body image</i> positif (63 siswi, 79%), sedangkan 17 siswi (21%) memiliki <i>body image</i> negatif. Untuk harga diri, 41 siswi (51,2%) memiliki tingkat tinggi, dan 39 siswi (48,8%) rendah. Uji <i>Spearman Rank</i> menunjukkan nilai $p = 0,001$ ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi $r = 0,349$ , menandakan adanya hubungan positif signifikan antara <i>body image</i> dan harga diri.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, sampel; penelitian sebelumnya menggunakan 80 siswi kelas X-XI SMA Nasional Kota Malang, sedangkan penelitian ini menggunakan sampel remaja putri kelas X. Kedua, teknik sampling; penelitian sebelumnya menggunakan <i>simple random sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> . Ketiga, analisis data; penelitian sebelumnya menggunakan uji <i>Spearman Rank</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan uji <i>Kendall's Tau</i> .
4	(Idris et al., 2024)	Hubungan <i>Body Image</i> dengan Perilaku <i>Self Esteem</i> pada Remaja Putri	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan rancangan <i>cross-sectional</i> . Populasi terdiri dari 80 remaja putri usia 15-18 tahun di Desa Punranga, dengan sampel dipilih menggunakan <i>purposive sampling</i> . Data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ-AS untuk mengukur <i>body image</i> dan RSES untuk mengukur <i>self-esteem</i> . Analisis data dilakukan menggunakan uji <i>Chi-Square</i> dengan	Mayoritas remaja putri di Desa Punranga memiliki <i>body image</i> positif (43 responden, 65,2%) dan <i>self-esteem</i> tinggi (46 responden, 69,7%), sedangkan <i>body image</i> negatif dan <i>self-esteem</i> rendah masing-masing 23 responden (34,8%) dan 20 responden (30,3%). Uji <i>Chi-Square</i> menunjukkan nilai $p = 0,026$ ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya hubungan signifikan	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya. Pertama, teknik sampling; penelitian sebelumnya menggunakan <i>purposive sampling</i> , sedangkan penelitian ini menggunakan <i>stratified random sampling</i> . Kedua, analisis data; penelitian sebelumnya menggunakan uji <i>Chi-Square</i> , sedangkan

No	Author, Tahun	Judul Penelitian	Metode & Sampling	Hasil	Perbedaan dengan Penelitian
			tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$ .	antara <i>body image</i> dan <i>self-esteem</i> .	penelitian ini menggunakan uji <i>Kendall's Tau</i> . Ketiga, populasi dan sampel; penelitian sebelumnya menggunakan 80 remaja putri usia 15-18 tahun di Desa Punranga, sedangkan penelitian ini menggunakan remaja putri kelas X SMK Negeri 1 Jogonalan.
5	(Saniyah et al., 2024)	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan <i>Self Esteem</i> Pada Siswa SMK PAB 1 Helvetia Medan	Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan desain <i>cross-sectional</i> . Populasi terdiri dari 48 siswi kelas XI SMK, dengan sampel 43 siswi yang dipilih menggunakan <i>proportional stratified random sampling</i> berdasarkan rumus Slovin ( $e = 0,05$ ). Data dikumpulkan melalui kuesioner MBSRQ (37 item, skala Likert 1–5) untuk mengukur <i>body image</i> dan RSES (10 item, skala Likert 1–4) untuk mengukur <i>self-esteem</i> , dengan kategori skor khusus untuk masing-masing variabel. Analisis data meliputi statistik deskriptif untuk distribusi frekuensi dan uji Spearman's rho pada $\alpha = 0,05$ untuk mengetahui hubungan antar variabel.	Mayoritas remaja putri kelas XI SMK memiliki <i>body image</i> negatif (33 siswi, 76,7%), sedangkan 10 siswi (23,3%) memiliki <i>body image</i> positif. Untuk harga diri, 38 siswi (88,4%) berada pada kategori sedang, 3 siswi (7,0%) rendah, dan 2 siswi (4,6%) tinggi. Uji Spearman's rho menunjukkan nilai $p = 0,009$ ( $p < 0,05$ ), menandakan adanya hubungan signifikan antara <i>body image</i> dan harga diri. Kesimpulannya, semakin positif <i>body image</i> remaja putri, semakin tinggi tingkat harga dirinya.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya pada analisis data; penelitian sebelumnya menggunakan uji Spearman's rho, sedangkan penelitian ini menggunakan uji <i>Kendall's Tau</i> .