

PENGARUH SELF ESTEEM TERHADAP BODY IMAGE SISWA DI SMA NEGERI 1 MAPAT TUNGGUL SELATAN

Ferli Safitri¹, Yeni Afrida², M. Arif³, Sri Hartati⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi, Indonesia

Alamat: Jl. Gurun Aua, Kubang Putih, Kec. Banuhampu, Kota Bukittinggi, Sumatera Barat
26181

Email : ferlisafitri40@gmail.com yeniafrida@uinbukittinggi.ac.id m.arif@uinbukittinggi.ac.id
srihartati@uinbukittinggi.ac.id

Abstract. This study aims to analyze the level of self-esteem and body image among students at SMA Negeri 1 Mapat Tunggul Selatan, as well as to investigate whether there is a relationship between self-esteem and body image and the extent of its influence. The method used is quantitative with simple linear regression analysis, where self-esteem acts as the independent variable and body image as the dependent variable. The data collection results showed that 12 students had high self-esteem, 40 students had moderate self-esteem, and 17 students had low self-esteem. Meanwhile, 67 students tended to have negative perceptions of their body image, and only 2 students viewed their body image positively. Statistical analysis using an ANOVA test revealed a significant influence of self-esteem on body image with a significance level of <0.001 (<0.05). Thus, the alternative hypothesis (H_1) was accepted, while the null hypothesis (H_0) was rejected. Additionally, the coefficient of determination (R Square) of 0.338 indicates that self-esteem contributes 33.8% to the formation of body image, while the remainder is influenced by factors outside the scope of this study.

Keywords: Self-esteem, Body image

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat self-esteem dan body image di kalangan siswa SMA Negeri 1 Mapat Tunggul Selatan, sekaligus meneliti ada tidaknya hubungan antara self-esteem dengan body image beserta tingkat pengaruhnya. Metode yang digunakan adalah kuantitatif asosiatif dengan analisis regresi linear sederhana, di mana self-esteem berperan sebagai variabel bebas dan body image sebagai variabel terikat. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa 12 siswa memiliki self-esteem tinggi, 40 siswa tergolong sedang, dan 17 siswa memiliki self-esteem rendah. Sementara itu, 67 siswa cenderung memiliki persepsi negatif terhadap body image, dan hanya 2 siswa yang memandang body image-nya secara positif. Analisis statistik melalui uji ANOVA mengungkapkan pengaruh signifikan self-esteem terhadap body image dengan nilai signifikansi $<0,001$ ($<0,05$). Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,338 menunjukkan bahwa self-esteem berkontribusi sebesar 33,8% terhadap pembentukan body image, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Kata Kunci: Self esteem, Body image

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan adalah proses berkelanjutan yang dirancang untuk membentuk sikap dan perilaku seseorang sehingga dapat bertanggung jawab atas diri sendiri dan lingkungannya. Menurut Habe dan Ahiruddin, merujuk pada Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 1 ayat (1) dan (2), pendidikan didefinisikan sebagai upaya terencana dan disengaja untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendorong peserta didik mengaktualisasikan potensi diri secara mandiri.

Proses ini mencakup pengembangan aspek spiritual, pengaturan diri, kepribadian, intelektual, moral, serta keterampilan yang berguna dalam kehidupan sosial, berbangsa, dan bernegara (Hazairin, 2017).

Dengan kata lain, pendidikan berperan sebagai fondasi utama dalam memperluas wawasan sekaligus membentuk pribadi yang mampu mengelola pikiran, tindakan, dan persepsi secara sehat. Dalam konteks pendidikan formal, peserta didik dikenal sebagai siswa individu yang sedang menempuh pembelajaran di lembaga pendidikan. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) umumnya berada pada fase remaja atau masa pubertas, di mana perhatian terhadap penampilan fisik semakin meningkat, terutama di kalangan remaja perempuan. Pada tahap ini, penampilan menjadi salah satu aspek dominan yang memengaruhi kepercayaan diri.

Monks dkk. dalam Desmita (2012) menyatakan bahwa siswa SMA termasuk dalam kategori remaja pertengahan, yakni berusia 15–18 tahun. Santrock menambahkan bahwa remaja pada usia ini cenderung terobsesi dengan bentuk fisik dan mulai membentuk gambaran ideal tentang tubuh mereka berdasarkan pandangan pribadi maupun standar masyarakat. Mereka sering kali mengevaluasi diri dengan membandingkan penampilan mereka terhadap tolok ukur yang mereka anggap sempurna.

Dalam pandangan Islam, konsep kecantikan tidak hanya terbatas pada fisik, tetapi juga mencakup keindahan batin seperti akhlak, kecerdasan, keterampilan, dan ketakwaan (Agus, 2021). Al-Qur'an jarang menekankan penampilan fisik sebagai ukuran kecantikan, sebagaimana tercantum dalam Surat Al-Munafiqun ayat 4, yang menyatakan bahwa penampilan luar tidak selalu menggambarkan kepribadian sejati seseorang. Tafsir Al-Misbah menjelaskan bahwa ayat ini mengingatkan manusia agar tidak mudah tertipu oleh rupa fisik (M. Qurais, 2002).

Body image atau citra diri didefinisikan oleh Arthur (2010) sebagai persepsi subjektif seseorang terhadap tubuhnya, terutama bagaimana ia mengira orang lain menilainya. Ketika persepsi ini tidak sesuai dengan harapan, dapat timbul ketidakpuasan, rasa inferior, dan penarikan diri dari lingkungan sosial. Padahal, persepsi tersebut seringkali tidak akurat dan lebih dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal.

Remaja biasanya membentuk citra tubuh berdasarkan pengalaman pribadi, pengaruh budaya, dan kepribadian. Tidak jarang, persepsi mereka tentang diri sendiri bertolak belakang dengan pandangan orang di sekitarnya. Menurut Cash dalam Lupitasari

(2021), remaja perempuan lebih rentan mengalami citra tubuh negatif. Sekitar 40%-70% remaja putri percaya diri dengan beberapa bagian tubuhnya. Sebanyak 50%-80% berkeinginan menjadi lebih kurus, dan 20%-60% pernah melakukan diet. Di Indonesia, penelitian oleh Asri dan Setiasih di Surabaya menemukan bahwa 45,5% perempuan dengan obesitas merasa tidak percaya diri dan menggunakan metode seperti akupuntur untuk mendapatkan tubuh ideal (Abamara, 2014).

Studi lain oleh Dieny di Semarang mengungkapkan bahwa 68,2% remaja berusia 14–17 tahun mendambakan tubuh langsing dan tinggi, dengan 50,4% menggunakan cara tidak sehat seperti diet ekstrem (22,2%), konsumsi obat pelangsing (9,3%), atau olahraga berlebihan (37%) (Lupitasari, 2021). Ifdil dkk. juga melaporkan bahwa hanya 17% remaja memiliki citra tubuh positif, sementara sisanya cenderung netral atau negatif (Siti et al., 2022).

Andi Priyatna (2009) menjelaskan bahwa citra tubuh positif ditandai dengan penerimaan diri dan rasa syukur atas kondisi fisik, termasuk kekurangan yang ada. Sebaliknya, citra tubuh negatif muncul ketika seseorang merasa tidak memenuhi standar idealnya (Wulan, 2014).

Melliana (dalam Annastasi, 2013) menyatakan bahwa Self-esteem atau harga diri memegang peranan krusial dalam membentuk persepsi seseorang terhadap citra tubuhnya. Orang yang memiliki tingkat harga diri yang baik umumnya cenderung memandang diri mereka dengan sudut pandang yang lebih optimis dan menerima, sementara harga diri rendah berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap tubuh.

Cash dan Pruzinsky (dalam Asiva, 2006) menambahkan bahwa perkembangan body image dipengaruhi oleh budaya, pengalaman sosial, kondisi fisik, dan kepribadian. Harga diri berperan besar dalam menentukan bagaimana seseorang memandang tubuhnya.

Penelitian oleh Ridwad, Febriani, dan Marhamah menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah cenderung memiliki citra tubuh negatif, sulit menerima diri, dan mengalami kecemasan sosial. Kumalasari dan Rahayu (2022) mencatat bahwa citra tubuh negatif dapat memicu gangguan makan seperti anoreksia, bulimia, hingga depresi. Menurut Bron dan Byrne, Tingkat harga diri menggambarkan cara individu mengevaluasi dirinya sendiri, yang dapat berkisar dari pandangan yang baik hingga buruk. Seseorang dengan kepercayaan diri yang rendah biasanya mengalami perasaan tidak berarti, tidak

berdaya, serta ragu-ragu dalam bersikap, sehingga hal ini seringkali menjadi penghalang dalam membina hubungan dengan orang lain.

Yusri Fadhilla (2024) menjelaskan bahwa self esteem merupakan penilaian implisit terhadap nilai diri seseorang, yang meliputi dimensi akademik, sosial, emosional, keluarga, dan fisik. Dimensi fisik inilah yang erat kaitannya dengan body image, sehingga dapat disimpulkan bahwa self esteem memengaruhi cara seseorang memandang tubuhnya.

Berdasarkan observasi di SMAN 1 Mapat Tunggal Selatan pada 24 November 2023 diketahui beberapa siswa terbiasa membanding-bandingkan diri mereka dengan pencapaian atau standar orang lain merasa kurang percaya diri yang terlihat gugup ketika tampil kedepan, sementara lainnya terlihat percaya diri dan mampu menerima diri apa adanya. Wawancara dengan tiga siswa kelas 10 mengungkapkan bahwa FT tidak puas dengan tubuhnya yang dianggap tidak memenuhi tubuh ideal dimana terlalu kurus dan wajah yang kurang menarik. DF cukup memiliki kepercayaan diri tetapi masih ingin mengubah penampilannya karena merasa belum puas dengan tubuhnya, sedangkan VA menunjukkan citra tubuh negatif dengan rasa tidak nyaman yang konstan terhadap fisiknya. Melihat fenomena ini, peneliti tertarik untuk mengeksplorasi hubungan antara self esteem dan body image pada remaja.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif asosiatif untuk melihat hubungan variable terhadap obyek yang diteliti lebih bersifat sebab akibat (kausal), sehingga pada penelitian ini ada variable independent dan dependen yang dicari seberapa besar pengaruh variable independent terhadap variable dependen (Sugiyono, 2024). Adapun metode penelitian yang digunakan adalah regresi yang menekankan pada analisis angka-angka untuk pengujian teori dari variabel penelitian

Pemilihan SMA Negeri 1 Mapat Tunggal Selatan sebagai lokasi penelitian dilatarbelakangi oleh ditemukannya gejala-gejala pada siswa yang merasa tidak puas terhadap kondisi fisik mereka serta menunjukkan kepercayaan diri yang rendah. Indikasi tersebut menunjukkan rendahnya tingkat self esteem dan munculnya body image negatif. Oleh karena itu, sekolah ini dinilai tepat dan relevan untuk dijadikan sebagai lokasi dalam mengkaji pengaruh self esteem terhadap body image siswa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji prasyarat

a.) Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan supaya dapat mengetahui apakah sampel penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pqqd taraf nilai sig. Atau signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas menggunakan bantuan aplikasi IBM SPSS adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			Unstandardized Residual
N			69
Normal Parameters ^{a,b}	Mean		.0000000
	Std. Deviation		12.91981389
Most Extreme Differences	Absolute		.092
	Positive		.075
	Negative		-.092
Test Statistic			.092
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c			.200 ^d
Monte Carlo Sig. (2-tailed) ^e			.159
	99% Confidence Interval	Lower Bound	.150
		Upper Bound	.169

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

d. This is a lower bound of the true significance.

e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa nilai sig. (2-tailed)^c adalah 0,200 dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,05 maka dapat diartikan bahwa data penelitian distribusi normal.

b.) Uji linearitas

Uji linearitas adalah uji yang menyatakan bahwa hubungan antar variabel linear atau kuadran yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel *self esteem* terhadap *body image*.

Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

Anova Table

		Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
totaly1 * self esteem	Between Groups	28283.604	39	725.221	2.125	.019
	Linearity	8457.201	1	8457.201	24.786	<,001
	Deviation from Linearity	19826.403	38	521.747	1.529	.120
	Within Groups	9895.146	29	341.212		
	Total	38178.750	68			

Sumber: hasil pengolahan SPSS oleh penulis

Berdasarkan tabel hasil analisis dari output SPSS dapat dilihat nilai signifikansi *deviation for linearity* variabel sebesar $0,120 > 0,05$ sehingga dapat dimaknai bahwa data yang digunakan memiliki hubungan yang linear antara variable *self esteem* (X) dengan variable *body image* (Y).

2. Uji hipotesis

Dalam membuktikan hipotesis pertama H1 yaitu ada pengaruh *self esteem* terhadap *body image* dapat diperhatikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 2. Model Summary Self Esteem Terhadap Body Image

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.581a	.338	.328	13.01587

a. Predictors: (Constant), TotalX

Sumber: Hasil pengolahan penulis

Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh nilai koefisien korelasi (R) sebesar 0,581 yang menunjukkan adanya hubungan yang tergolong lemah antara *self esteem* (variabel X) dengan *body image* (variabel Y). Sementara itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,338 menunjukkan bahwa *self esteem* memberikan kontribusi pengaruh sebesar 33,8% terhadap *body image*. Adapun sisanya, yaitu

sebesar 66,2%, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

PEMBAHASAN

1. *Self Esteem*

Hasil penelitian pada 69 siswa SMA Negeri 1 Mapat Tunggul Selatan menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki *self esteem* dalam kategori sedang, yaitu sebanyak 40 orang. Sementara itu, 12 siswa termasuk dalam kelompok *self esteem* tinggi, dan 17 siswa lainnya berada pada tingkat yang rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa berada dalam tahap perkembangan dimana mereka memiliki evaluasi yang cukup stabil terhadap diri sendiri, namun belum sepenuhnya mencapai tingkat penerimaan dan penghargaan diri yang optimal.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Shintya Nabila, Dkk yang juga menemukan bahwa mayoritas remaja SMA/SMK (52%) memiliki tingkat *self esteem* yang sedang (shintia nabila, dkk, 2024). Hasil yang serupa juga ditemukan dalam studi Fitriah dan Hariyono yang menunjukkan 58,33% mahasiswa memiliki *self esteem* sedang (Fitriah dan Hariyono, 2019). Tingkat *self esteem* yang sedang mengidentifikasikan bahwa para siswa memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, namun masih rentan terhadap penilaian eksternal dan perbandingan dengan orang lain. Hal ini sejalan dengan pernyataan oleh Bron & Bryne yang mengemukakan bahwa harga diri adalah evaluasi diri yang dibuat oleh setiap individu.

2. *Body Image*

Hal ini merupakan temuan yang signifikan dan mengkhawatirkan. Kondisi mayoritas siswa yang memiliki *body image* negatif ini diperkuat oleh penelitian Ana Fitriani dan Jusuf Tjahjo Purnomo yang menemukan bahwa partisipan remaja yang menggunakan media sosial tik tok juga memiliki *body image* yang negatif karena merasa tidak puas dengan kondisi tubuh mereka. (Ana Fitriani dan Jusuf, 2023).

Demikian pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Dienny di Semarang yang menunjukkan bahwa remaja berusia 14-17 tahun sebanyak 68.2% menginginkan tubuh yang langsing dan tinggi, 50.4% pernah melakukan upaya pencapaian tubuh ideal secara tidak tepat, 22.2% melakukan diet tidak sehat, 9.3% mengonsumsi obat pelangsing, dan

37% melakukan olahraga berlebih (Lupitasari,2021). Hal tersebut menguatkan teori yang menyatakan bahwa *body image* yang negatif adalah keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadi, yang akhirnya membuat mereka menilai tubuhnya secara rendah.

3. Pengaruh *Self esteem* Terhadap *Body Image*

Dalam penelitian ini diketahui *self esteem* berpengaruh terhadap *body image* yang dibuktikan dari hasil analisis dari uji regresi linear sederhana dengan menggunakan tabel hasil output Anova dari SPSS diketahui bahwa nilai signifikan $<0,001$ lebih kecil dari 0,05 (sig $<0,001^b < 0,05$). Temuan ini mendukung hipotesis penelitian bahwa terdapat pengaruh signifikan antara variabel bebas (*self esteem*) terhadap variabel terikat (*body image*).

Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan signifikansi pengaruh dari variabel bebas yaitu *self esteem* terhadap *body image* yang merupakan variabel terikat. Melliana mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi *body image* adalah *self esteem*. *Body image* mengarah pada gambaran seseorang tubuh yang dimilikinya dibentuk oleh pikirannya sendiri, dibandingkan dengan penilaian kemenarikannya yang dinilai oleh orang lain, *body image* juga dipengaruhi oleh keyakinan dan sikapnya terhadap tubuh sebagaimana gambaran ideal yang terbentuk dalam masyarakat (Melliana, 2013)

Pengaruh ini dapat diinterpretasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self esteem* seorang siswa, semakin positif pula *body image*-nya dan sebaliknya. Temuan ini konsisten dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustiningsih, dkk tahun 2020 yang menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan harga diri pada remaja putri (Nia dan Rahayu,2020). Penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa individu dengan *self esteem* positif mampu mengembangkan evaluasi diri yang baik dan menerima kondisi fisik mereka.

4. Besarnya Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Body Image*

Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *self esteem* dan *body image* pada siswa SMA Negeri 1 Mapat Tunggul Selatan. Hal ini dibuktikan melalui hasil analisis koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,338. Artinya, *self esteem* (variabel X) memberikan kontribusi sebesar 33,8% dalam menjelaskan variasi pada *body*

image (variabel Y), sementara sisanya, yaitu 66,2%, dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

Tujuan utama penelitian ini adalah untuk menguji sejauh mana *self esteem* sebagai variabel bebas dapat memengaruhi *body image* sebagai variabel terikat. Melliana menyatakan bahwa *self esteem* merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi *body image*. Citra tubuh mencerminkan persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri yang dibentuk dari pikirannya, dan bukan semata-mata dari penilaian orang lain. Body image juga dipengaruhi oleh keyakinan pribadi serta sikap terhadap tubuh sesuai dengan gambaran ideal yang terbentuk dalam masyarakat.

Temuan ini juga didukung oleh Fadhillah & Indrijati tahun 2022 yang menemukan bahwa *self esteem* berkontribusi sebesar 27,2% terhadap *body image* pada remaja akhir pengguna Instagram (Fadhillah dan Indrijati, 2022). Hal tersebut memperjelas betapa signifikan peranan *self esteem* dalam membentuk persepsi diri seorang individu terhadap tubuhnya. Meskipun pengaruhnya signifikan, masih ada faktor-faktor lain yang jauh lebih dominan dalam mempengaruhi *body image*.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil asesmen terhadap tingkat self-esteem peserta didik menunjukkan bahwa dari keseluruhan responden, sebanyak 12 orang berada pada kategori self-esteem tinggi, 40 responden berada pada kategori moderat, dan 17 responden berada pada kategori rendah. Distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas peserta didik memiliki tingkat self-esteem pada level menengah, yang mencerminkan kondisi psikologis yang relatif stabil namun belum sepenuhnya optimal. Di sisi lain, hasil pengukuran body image mengungkapkan bahwa sebanyak 67 siswa memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuhnya, sedangkan hanya 2 siswa yang menunjukkan body image positif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik cenderung memiliki pandangan yang kurang positif terhadap kondisi fisik mereka, yang dapat berimplikasi pada aspek psikologis maupun sosial, seperti kepercayaan diri, interaksi sosial, dan kenyamanan dalam lingkungan belajar.

Lebih lanjut, hasil analisis data menggunakan uji regresi linier sederhana melalui tabel ANOVA pada program SPSS menunjukkan nilai signifikansi $p < 0,001$, yang berada

jauh di bawah batas signifikansi $\alpha = 0,05$. Hal ini memberikan bukti statistik yang kuat bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara self-esteem sebagai variabel independen dengan body image sebagai variabel dependen, sehingga hipotesis alternatif (H1) dinyatakan diterima dan hipotesis nol (H0) ditolak. Selain itu, self-esteem terbukti memberikan kontribusi pengaruh sebesar 33,8% terhadap body image, yang berarti bahwa sebesar 33,8% variasi dalam body image siswa dapat dijelaskan oleh tingkat self-esteem yang dimiliki, sementara sisanya sebesar 66,2% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar variabel penelitian ini. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi tingkat self-esteem peserta didik, maka semakin positif pula persepsi mereka terhadap citra tubuhnya, meskipun masih terdapat faktor lain yang turut berperan dan perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian selanjutnya.

DAFTAR REFERENSI

- Agus, F., & Millenitta, U. (2021). Konsep Mempercantik diri dalam Perspektif Islam dan sains. *Dinamika Sosial Budaya*, 23(1), 115-125
- Annum Mukhlis, M. F., & Mukhlis, M. (2022). Apakah body image berperan Abamara, N. C., & Agu, S. A. (2014). Relationship between body image and self-esteem among female undergraduate students of behavioural sciences. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 19(1), 1–5. <https://doi.org/10.9790/0837-191120105>
- Ajeng, Y. K., & Maria, N. M. R. (2022). Self esteem dan citra tubuh pada wanita dewasa pasca melahirkan. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 653. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.9099>
- Anggoro, D. W. A. (2016). Hubungan antara body image dan kepercayaan diri siswa. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 80–88. <http://journal.student.uny.ac.id/index.php/fipbk/article/view/1157>
- Arthur, S. R., & Emely, S. R. (2010). *Kamus psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Baron, A., dan Byrne. (2004). *Psikologi Sosial Jilid 1*. Jakarta: Erlangga.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik: Panduan bagi orang tua dan guru dalam memahami psikologi anak usia SD, SMP, SMA* (hlm. 190). PT Remaja Rosdakarya.
- Fadhillah, A. S. A., dan H. Indrijati. (2022). Hubungan antara Self Esteem dan Body Image pada Remaja Akhir Perempuan Pengguna Instagram. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 2, no.1:201-211

- Fitriani, Ana, dan Jusuf Tjahjo Purnomo. (2023). Body Image Pada Remaja Putri yang Menggunakan TikTok. *Proyeksi: Jurnal Psikologi* 18. No.2:213-225
- Ghufron, M. N., & Risnawati, S. R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media Group.
- Habe, H., & Ahiruddin, A. (2017). Sistem pendidikan nasional. *Ekombis Sains: Jurnal Ekonomi, Keuangan dan Bisnis*, 2(1), 39–45. <https://doi.org/10.24967/ekombis.v2i1.48>
- Melliana, A. S. (2013). *Menjelajah tubuh perempuan dan mitos kecantikan* (Cet. II, hlm. 84). PT LKis Printing Cemerlang.
- Muyana, S., Kusumaningrum, A. W., & Susanti, T. (2022). Pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Priyatna, A. (2009). *Be a smart teenager! (For boys & girls)* (hlm. 54). Gramedia.
- Rachmayani, A. N. (2015). *Hubungan antara self esteem dengan body image pada remaja pria* [Skripsi tidak dipublikasikan].
- Safitri, R., & Jayanti, A. M. (2023). Harga diri dan kecemasan memilih pasangan hidup wanita dewasa awal fase quarter life crisis. *Indonesian Psychological Research*, 5(1), 52–58. <https://doi.org/10.29080/ipr.v5i1.765>
- Shihab, M. Q. (2002). *Tafsir Al-Misbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 14, hlm. 245–246). Lintena Hati.
- Syahla, A. (2024). *Hubungan antara self esteem dengan body image pada putri di SMP IT Ar-Raihan Bandar Lampung Akademik 2023/2024* [Skripsi tidak dipublikasikan].
- Wulan, T. U. (2014). *Hubungan antara citra tubuh dengan perilaku konsumtif kosmetik make up wajah pada mahasiswi* [Naskah publikasi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Yuke, R. D., & Fourianalistyawati, E. (2018). Hubungan antara self esteem dengan penyesuaian diri sebagai ibu rumah tangga pada ibu berhenti bekerja di Jakarta. *Psibernetika*, 11(1), 9–20. <https://doi.org/10.30813/psibernetika.v11i1.1154>