

BODY IMAGE DAN SELF ESTEEM PADA REMAJA DITINJAU BERDASARKAN PERSPEKTIF GENDER

Ditya Indriasari¹, Ima Dwi Aprilia², Linda Ernawati³, Devy Sekar Ayu Ningrum⁴, Tita Rosita⁵

¹ Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

² Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi

³ Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi,

⁴ Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi

⁵ Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi

¹ ditya.indriasari@lecture.unjani.ac.id, ² imadwiapril@gmail.com,

³ linda.ernawati@lecture.unjani.ac.id, ⁴ devysekar@ikipsiliwangi.ac.id, ⁵ titarosita4@ikipsiliwangi.ac.id

Abstrak

Mahasiswa remaja akhir memiliki citra tubuh negatif yang menyebabkan mereka menilai diri mereka tidak berharga. Tujuan dari penelitian ini untuk menguji pengaruh *body image* terhadap *self esteem*. Teori yang digunakan yaitu *body image* (Cash, 2002) dan *self esteem* (Rosenberg, 1965). Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh *body image* terhadap *self esteem*. Subjek penelitian, yaitu 162 orang mahasiswi aktif Psikologi UNJANI. Instrumen penelitian, yaitu kuesioner *body image* sebanyak 26 item dan kuesioner *self esteem* sebanyak 10 item. Instrumen *body image* memiliki nilai reliabilitas sebesar 0,892 dan nilai validitas berkisar dari 0,503 – 0,911, *self esteem* sebesar 0,843 dengan nilai validitas berkisar 0,502 – 0,819. Peneliti menggunakan uji regresi linier sederhana untuk mengetahui pengaruh dari *body image*. Hasil penelitian menunjukkan nilai R Square = 0,180 dan signifikansi $p = 0,000$, artinya terdapat pengaruh signifikan antara *body image* terhadap *self esteem* sebesar 18%. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin positif *body image* yang dimiliki, maka semakin tinggi *self-esteem*.

Kata Kunci: *body image*, *self-esteem*, remaja akhi

Abstrack

Late adolescence students have a negative body image, making them judge themselves as worthless. This study aims to test the influence of body image on self-esteem. The theory used was body image (Cash, 2002) and self-esteem (Rosenberg, 1965). This study was a quantitative research with a causality research design. The hypothesis in this study was that there is an influence of body image on self-esteem. The research subjects were 162 students who were active in the Psychology of UNJANI. The research instrument was the body image questionnaire of 26 items and a self-esteem questionnaire of 10 items. The body image instrument has a reliability value of 0.892 and the validity value ranges from 0.503 to 0.911, reliability value of self-esteem is 0.843 with a validity value ranging from 0.502 to 0.819. The writer used a simple linear regression test to determine the influence of body image. The results showed that the value of R Square = 0.180 and the significance of $p = 0.000$ means that there was a significant effect between body image and self-esteem by 18%. This means that the more positive the body image, the higher the self-esteem.

Keywords: Keywords, Keywords, Keywords

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa perkembangan transisi antara masa anak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional. Perubahan dari sisi biologis merupakan salah satu aspek yang perubahannya dapat terlihat dengan jelas, sehingga keadaan tubuh merupakan hal yang sangat diperhatikan oleh remaja (Santroc k, 2004). Perilaku sering memerhatikan penampilan tersebut dilakukan untuk mendapatkan penghargaan atas dirinya (Lubis, 2016). Pada masa ini, remaja mendapat tugas baru untuk menjadi lebih dewasa dan mengharuskan remaja untuk memiliki *self-esteem*.

Menurut Rosenberg (Mruk, 2006), *self esteem* merupakan sikap seseorang berdasarkan persepsi tentang bagaimana ia menghargai dan menilai dirinya sendiri secara keseluruhan, yang berupa sikap positif atau negatif terhadap dirinya.. Terdapat dua dimensi dalam pengukuran *self esteem*, yaitu *self competence* dan *self liking*. Aspek pertama adalah *self competence*, merupakan penilaian bahwa diri mampu, memiliki potensi, efektif dan dapat dikontrol serta diandalkan. Aspek kedua adalah *self liking*, merupakan sebuah perasaan berharga individu akan dirinya sendiri dalam lingkungan sosial, apakah dirinya merupakan seseorang yang baik atau buruk (Novara,2019). Aspek kedua yaitu *self-liking* adalah penilaian suka atau tidak menyukai diri sendiri serta merasa berharga di lingkungan sosialnya. Kedua aspek *self-esteem* tersebut mampu mempengaruhi bagaimana cara seseorang memberikan gambaran positif terkait dengan *body image*. Seseorang yang memiliki *self-esteem* yang positif akan mengembangkan evaluasi yang positif terhadap tubuhnya, namun sebaliknya seseorang yang memiliki *self-esteem* yang buruk akan meningkatkan *body image* yang negatif (Cash & Pruzinsky, 2002).

Bagi seorang remaja akhir perempuan, penampilan fisik menjadi penting untuk berkomunikasi dengan orang lain. Hal tersebut akan berdampak kepada kepercayaan diri individu dalam berkomunikasi di lingkungan sosialnya. Hal tersebut sependapat dengan yang diungkapkan oleh Cross & Cross (Milligan & Pritchard 2006) yang mengatakan bahwa penampilan sangat penting bagi umat manusia karena dukungan sosial, popularitas, pemilihan teman hidup dan karier dipengaruhi oleh penampilan prima dan daya tarik fisik seseorang.

Pada penelitian ini, peneliti akan mengambil responden pada remaja akhir karena mengacu pada perkembangan yang berhubungan dengan fisik. bagi perempuan, menjadi cantik merupakan suatu hal yang penting untuk mencapai kesuksesan di dalam lingkungan sosial. Hal ini terjadi khususnya dalam kehidupan perkuliahan di kampus dimana orang-orang biasanya secara cepat dinilai berdasarkan daya tarik fisiknya (Pipher, 1994 dalam Lowery et al., 2005). Pada umumnya, perempuan memang lebih terpengaruh mengenai masalah citra tubuh dibandingkan dengan laki-laki (Henriques & Calhoun, 1999 dalam Thompson, 2001). Penelitian Fallon dan Rozin pada tahun 1975 menemukan hasil bahwa perempuan cenderung tidak puas dengan berat badan mereka dan memandang diri mereka terlalu gemuk untuk menjadi menarik di depan laki-laki. Bagi kaum perempuan, standar kecantikan yang ideal bergantung pada bentuk tubuh yang kurus (Cash & Green, 1986; Garner, Garfinkel, Schwartz, & Thompson, 1980 dalam Lowery, 2005). Sedangkan laki-laki memandang bahwa berat tubuh mereka sekarang kurang lebih sama atau mendekati berat tubuh ideal dan berat tubuh yang dapat menarik perempuan (dalam Atkinson, 1996).

Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Mathes & Khan (dalam Hurlock, 1980) bahwa dalam interaksi sosial, orang dengan penampilan fisik yang menarik lebih mudah diterima dalam pergaulan dan dinilai lebih positif oleh orang lain (Annisa, 2013). Sebagai remaja akhir, khususnya mahasiswi psikologi, mereka lebih sering dihadapkan dengan praktikum-praktikum yang mengharuskan mereka untuk bertemu orang banyak dan orang baru. Sehingga menurut salah satu responden, dirinya menilai

bahwa penampilan yang baik, menarik, akan membuat orang lain yakin dan berfikir positif terhadap kemampuan dirinya. Terlebih bagi seorang perempuan, mereka cenderung lebih memperhatikan penampilan dan juga keseluruhan tubuh yang dimiliki. Dalam penelitian yang dilakukan oleh Nia Agustiningih, dkk (2020), Prawono dan Mutiara Annisa (2013) menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan harga diri pada remaja putri dengan sifat hubungan positif yang bermakna bahwa semakin baik penerimaan remaja terhadap *body image* (*body image positif*) semakin tinggi harga diri remaja.

Menurut survei yang dilakukan oleh Garner (1997 dalam Thompson, 1999). Mengemukakan bahwa 89% dari 3.452 perempuan yang menjadi responden dalam surveinya ingin menurunkan berat badan. Dalam survei *Psychology Today* pada tahun 1997, ditemukan bahwa 73% perempuan mengaku khawatir jika tubuhnya akan menjadi gemuk. Penelitian yang dilakukan oleh Abraham dan Llewellyn-Jones di tahun yang sama, juga menunjukkan bahwa 65%-87% perempuan yang tergolong bertubuh kurus tidak puas dengan tubuhnya karena merasa terlalu gemuk. Menurut Grogan, Williams & Connor (dalam Levine et al., 2001) remaja putri yang berada pada usia kuliah (fase perkembangan remaja akhir) adalah yang paling terpengaruh secara afektif dengan citra tubuh yang buruk sehingga banyak dari mereka yang melakukan diet. Ketidakpuasan citra tubuh, masalah berat badan, gangguan pola makan, dan penampilan fisik telah menjadi isu-isu penting diantara mahasiswi (Harris, 1995; Mintz & Betz, 1988 dalam Lowery et al., 2005), dimana lebih dari 90% mahasiswi melaporkan bahwa mereka cemas akan citra tubuhnya sendiri (Delene & Brogowicz, 1990 dalam Lowery et al., 2005 dalam Annisa 2013). Hal tersebut menunjukkan ketidaksesuaian dimana pada tahap perkembangan remaja akhir seharusnya mereka menerima kondisi fisiknya dan memanfaatkan tubuhnya secara efektif (Havighrust, 1976).

Berdasarkan wawancara awal mengenai *body image*, rata-rata jawaban yang diberikan mengenai keseluruhan tubuhnya adalah merasa tidak puas. Beberapa diantaranya mengatakan tidak puas atau memiliki *body image* negatif. Sebanyak 3 orang mengatakan tidak puas atau memiliki *body image* negatif, dan 2 orang mengatakan puas atau memiliki *body image* positif. Alasannya sangat beragam karena mereka ada yang memiliki tubuh pendek, gemuk, terlalu kurus, mempunyai banyak jerawat, wajah yang berminyak, pantatnya tidak berisi. Hanya terdapat satu responden yang memiliki kekhawatiran dan kepanikan sesaat terkait kenaikan berat badan. Berdasarkan fenomena tersebut, para responden yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya namun mereka tetap memiliki *self esteem* yang baik atau menilai dirinya berharga di lingkungan sosial dan juga memiliki potensi dan kemampuan yang baik. Menurut hasil penelitian, seharusnya jika seseorang merasa puas dengan citra tubuhnya, berarti ia juga memiliki *self esteem* yang tinggi (Prawono, 2013). Akan tetapi, berdasar pada penelitian mengenai wawancara awal, ada beberapa data yang menunjukkan kombinasi *body image* tinggi dengan skor *self esteem* rendah dan kombinasi *body image* rendah dengan *self esteem* tinggi. Oleh karena itu, peneliti merasa bahwa variabel ini perlu diteliti lebih jauh khususnya pada mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UNJANI. Semua remaja akhir mempunyai masalah yang beragam terkait citra tubuhnya sehingga banyak yang kehilangan harga dirinya atas apa yang mereka miliki.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Berdasarkan teknik pengumpulan data yang digunakan, penelitian ini menggunakan teknik survei. Variabel bebas (X) dalam penelitian ini adalah *body-image*, sedangkan variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah *self-esteem*. Penelitian ini

dilakukan pada 162 mahasiswi aktif Fakultas Psikologi UNJANI. Teknik sampling yang digunakan yaitu *non-probability sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuisioner yang berupa skala likert. Terdapat dua skala yang digunakan sebagai alat ukur penelitian, yaitu skala body image yang sebanyak 26 item dan skala *self-esteem* yang merupakan hasil translasi dari skala *self-esteem* yang disusun oleh Rosenberg (1965) sebanyak 10 item. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas, kemudian setelah hasil uji asumsi diperoleh, penulis melakukan uji korelasi dengan menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Uji Normalitas Data

Tabel 1. Uji Asumsi Normalitas

		Unstandardized Residual	
N		162	
Normal Parameters ^{ab}	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	2,53430722	
Most Extreme Differences	Absolute	,072	
	Positive	,072	
	Negative	-,039	
Test Statistic		,072	
Asymp. Sig. (2-tailed)		,040 ^c	
Monte Carlo Sig. (2- tailed)	Sig.	,354 ^d	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,341
		Upper Bound	,366

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai probabilitas (sig) yang diperoleh variabel residual adalah $0,366 > 0,05$ yang menunjukkan bahwa data yang digunakan berdistribusi normal. Dengan kata lain, asumsi normalitas data terpenuhi.

Uji Linearitas

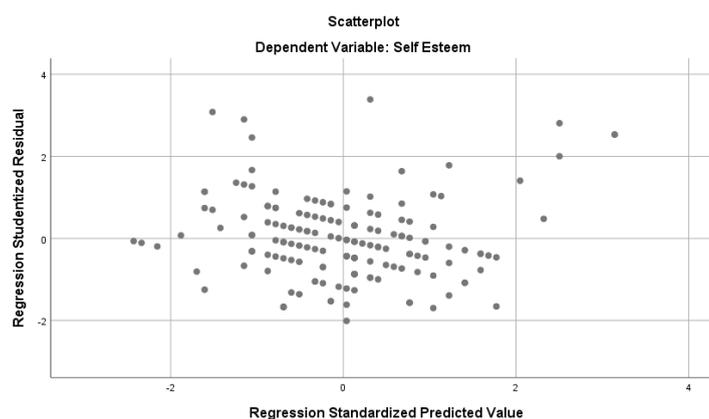
Tabel 2. Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Self Esteem * Body Image	Between Groups	658,807	42	15,686	3,09	,000
	Linearity	227,548	1	227,54	44,9	,000
	Deviation from Linearity	431,259	41	10,519	2,07	,001
	Within Groups	602,798	119	5,066		
Total	1261,60	161				
		5				

Ditya Indriasari¹, Ima Dwi Aprilia², Linda Ernawati³, Devy Sekar Ayu Ningrum⁴, Tita Rosita⁵. **BODY IMAGE DAN SELF ESTEEM PADA REMAJA DITINJAU BERDASARKAN PERSPEKTIF GENDER**,^{1,2,3} Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi,^{4,5} Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi

Berdasarkan tabel diatas hasil uji linearitas diperoleh nilai signifikansi (*P Value Sig.*) pada dimensi *Self Esteem * Body Image* sebesar 0,001, memiliki (*P Value Sig.*) < 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa asumsi linearitas antara variabel bebas dengan variabel terikat terpenu

Uji Heteroskedastisitas



Gambar 1. Hasil uji Heteroskedastisitas

Dari grafik Scatterplot terlihat bahwa titik-titik tidak membentuk pola yang jelas atau berkas data tidak memperhatikan pola tertentu. Titik-titik ini tersebar secara acak baik di atas maupun di bawah angka 0 pada sumbu Y. Dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi heteroskedastisitas dalam model regresi.

Tingkatan Body Image dan Self- Esteem pada Remaja Akhir Perempuan di Fakultas Psikologi UNJANI

Tabel 3. Tingkatan *Body Image* pada Remaja Akhir Perempuan di Fakultas Psikologi UNJANI

Kategori Body Image	Jumlah	%
Positif	80	49,4
Negatif	82	50,6
Total	162	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa responden yang memiliki *body image* positif sebanyak 80 orang (49,4%), sedangkan responden yang memiliki *body image* negatif sebanyak 82 orang (50,6%). Artinya, mayoritas responden pada penelitian ini memiliki *body image* yang negatif.

Tabel 4. Tingkatan *Self-Esteem* pada Remaja Akhir Perempuan di Fakultas Psikologi UNJANI

Kategori Self-Esteem	Jumlah	%
Rendah	144	88,9
Tinggi	18	11,1

Total	162	100
-------	-----	-----

Berdasarkan kategorisasi pada tabel 4 dapat dilihat bahwa subjek penelitian memiliki tingkat *Self Esteem* yang tergolong rendah yaitu 144 orang (88,9%) dan sebanyak 18 orang (11,1%) memiliki tingkat *Self Esteem* yang tergolong tinggi, yang artinya mayoritas responden memiliki *self esteem* sedang.

Tabel 5. Tabulasi Silang *Body Image* dengan *Self-Esteem*

Kategori_BodyImage		Self-Esteem		Total
		Rendah	Tinggi	
Negatif		56	39	95
	Positif	35	32	67
Total		91	71	162

Berdasarkan tabel 5, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebanyak 56 orang memiliki *body image* yang negatif dan tingkat *self-esteem* yang rendah. Sebanyak 35 orang *body image* yang positif dengan *self-esteem* yang rendah. Sebanyak 39 orang memiliki *body image* negatif dengan *self-esteem* yang tinggi dan 32 orang lainnya memiliki tingkat *self-esteem* tinggi dan *body-image* positif. Sehingga dapat diketahui pada penelitian ini didominasi oleh responden dengan tingkat *body image* negatif dan *self-esteem* yang rendah.

Pengaruh *Body Image* terhadap *Self-Esteem* pada Remaja Akhir Perempuan di Fakultas Psikologi UNJANI

Tabel 6. Uji Regresi Linier Sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	15,360	1,145		13,417	,000		
	Body Image	,109	,018	,425	5,934	,000	1,000	1,000

a. Dependent Variable: *Self Esteem*

Berdasarkan tabel 6 di atas, dapat dilihat bahwa *body image* memiliki nilai yang positif, yaitu sebesar 0.109 yang artinya dalam hal ini *body image* memiliki pengaruh yang arahnya sama. Sehingga semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula *self esteem* nya, sebaliknya jika *body image* rendah maka akan semakin rendah pula *self-esteem* seseorang. Dapat diartikan bahwa responden mempersepsikan dan menilai tidak puas terhadap tubuhnya, penampilan dan tubuh yang dimilikinya dirasa tidak menarik, hal tersebut membuat seseorang menilai dirinya negatif. Karena dia tidak menerima dirinya, sehingga dia menilai dirinya negatif. Penggambaran tubuh yang negatif membuat seseorang tidak merasa bangga dan tidak memiliki penghargaan atas dirinya.

Tabel 7. Koefisien Determinasi
Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
-------	---	----------	-------------------	----------------------------

Ditya Indriasari¹, Ima Dwi Aprilia², Linda Ernawati³, Devy Sekar Ayu Ningrum⁴, Tita Rosita⁵. **BODY IMAGE DAN SELF ESTEEM PADA REMAJA DITINJAU BERDASARKAN PERSPEKTIF GENDER**,^{1,2,3} Universitas Jenderal Achmad Yani, Cimahi,^{4,5} Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Siliwangi, Cimahi

1	,425 ^a	,180	,175	2,542
---	-------------------	------	------	-------

a. Predictors: (Constant), *Body Image*

b. Dependent Variable: *Self Esteem*

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat bahwa nilai *R Square* sebesar 0,180 atau 18% maka variabel *body image* secara simultan memiliki peranan sebesar 18% terhadap *self esteem*, sebesar 82% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian kepada 162 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body image* negatif serta *self esteem* yang rendah. Berdasarkan analisa item pada kuesioner *body image*, bahwa responden mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya, merasa tubuhnya tidak menarik, tidak menyukai tubuhnya, tidak percaya diri terhadap tubuh dan penampilannya, tidak menyukai bagian spesifik dari tubuhnya, merasa dirinya gemuk, kurus, pendek dan senantiasa mengontrol berat badan serta menghitung kalori makanan. Terkait *self esteem*, bahwa sebagian besar responden merasa tidak memiliki kelebihan yang baik dalam dirinya, merasa tidak mampu dengan kemampuan sendiri, tidak dapat melakukan hal seperti kebanyakan orang lain lakukan, merasa menjadi orang yang gagal, secara keseluruhan responden tidak merasa puas dengan dirinya, serta tidak bersikap positif terhadap dirinya. Jika seseorang merasakan *body image* yang negatif atau tidak puas terhadap tubuhnya, maka dapat dikatakan mereka memiliki perasaan tidak puas terhadap dirinya, apa yang dimiliki tubuhnya, karena kepuasan individu tersebut didasarkan pada kepuasan terhadap tubuh dan penampilan yang dimilikinya. Apabila seseorang memiliki penilaian yang baik terhadap fisiknya, maka akan menimbulkan perasaan puas terhadap diri, semakin seseorang menilai tubuhnya menarik maka akan semakin tinggi harga dirinya. Karena *body image* yang positif akan meningkatkan *self values* atau nilai diri dan kepercayaan diri seseorang, sehingga dapat mempengaruhi *self esteem* nya.

Hal tersebut sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky tahun 2002, bahwa seseorang yang memiliki *self esteem* rendah akan mengembangkan *body image* negatif, hal tersebut dapat menjadikan seseorang tidak puas terhadap tubuhnya, karena *self esteem* yang rendah menandakan seseorang belum dapat merasakan keraguan terhadap dirinya, belum dapat menerima dan menghargai yang ada pada dirinya, sehingga dapat memunculkan pemikiran yang cenderung negatif tentang bagaimana persepsi dirinya terhadap bentuk tubuhnya. Individu dengan *self esteem* rendah akan kesulitan mengalihkan perhatiannya pada dimensi lain yang membuat mereka lebih nyaman. Evaluasi tersebut akan menimbulkan perasaan cemas dan khawatir serta menimbulkan rasa tidak puas dan tidak nyaman ketika dihadapkan dengan *body image* nya.

Tubuh merupakan hal yang sensitif bagi remaja akhir perempuan, dikarenakan tubuh merupakan hal yang paling pertama dilihat oleh orang lain, oleh karena itu, tubuh akan mempengaruhi *body image* mereka. *Body image* seseorang terkait dengan bagaimana ia

berfikir, menilai dan mempersepsikan penampilan fisiknya. Jika individu memiliki tuntutan penuh atau berlebih terkait tubuh dan penampilannya, maka hal tersebut akan mengarah pada pembentukan *body image* yang negatif. Ketika individu memiliki pandangan yang baik terhadap tubuhnya, mereka akan menilai diri dengan baik, mempunyai kebanggaan atas dirinya terkait tubuh yang dimiliki, serta akan senang dengan penampilan fisik yang dimiliki. Sehingga, orang yang menilai tubuhnya positif, akan mempunyai harga diri yang tinggi, yaitu dari faktor kepuasan terhadap tubuh maupun fisik yang dimiliki. Jika individu mampu menerima keadaan fisiknya, berarti sudah mampu mengevaluasi dengan baik apa yang ada pada diri dan tubuhnya. Hal tersebut dapat membuka pikirannya tentang apa yang telah diperoleh dan dilakukan, pencapaian serta bagaimana proses dia melakukannya. Dia akan lebih menilai dirinya secara positif, menilai segala sesuatu dengan objektif, tidak hanya melihat dari segi fisik namun potensi, prestasi, serta faktor penghargaan diri lainnya yang dimiliki.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara *body image* dengan *self-esteem* pada remaja akhir perempuan di Fakultas Psikologi UNJANI. Hubungan antara kedua variabel tersebut menghasilkan koefisien korelasi sebesar 18%, yang berarti bahwa semakin negatif *body image* seseorang maka *self-esteem* yang dimilikinya rendah. Remaja akhir perempuan mempersepsikan tidak puas terhadap tubuhnya sehingga harga diri yang dimilikinya turun.

Adapun saran beberapa saran yang ditujukan yakni bagi remaja awal yang mengalami obesitas disarankan untuk lebih menghargai tubuh yang dimiliki, meningkatkan rasa syukur, dan menggali potensi dalam diri sehingga dapat menilai dirinya secara lebih positif. Diharapkan khususnya teman sebaya dapat memberikan dukungan kepada para remaja akhir perempuan yang mengalami obesitas. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk memperbanyak referensi dan literatur terkait dengan faktor-faktor yang berhubungan dengan *body image*. Diharapkan peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel kebersyukuran/*gratitude* sebagai variabel ketiga.

REFERENSI

- Aini, D.F.N. (2018). *Self Esteem* Pada Anak Usia Sekolah Dasar Untuk Pencegahan Kasus *Bullying*. *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD*. 6(1). 36-46.
- Agustiningih, Nia., Rohmi, Faizatur., Rahayu, Y.E. (2020). Hubungan *Body Image* dengan Harga Diri pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. 8(2). 109-115.
- Annisa, M. (2013). Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self Esteem* Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Skripsi. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Asril, M.Y. (2017). Pengaruh Kompetensi Sumber Daya Manusia, Penerapan Sistem informasi Akuntansi Keuangan Daerah, Dan Sistem Pengendalian Intern Pemerintah Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pemerintah Kota Medan. Skripsi. Medan. Universitas Sumatera Utara.

- Astriawati, N. (2016). Penerapan Analisis Regresi Linier Berganda Untuk Menentukan Pengaruh Pelayanan Pendidikan Terhadap Efektifitas Belajar Taruna Di Akademi Maritim Yogyakarta. *Bahari Jogja*. 14(23).
- Az'zahrario, F.N. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Pengguna Instagram. Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro.
- Azwar, Saifuddin. 2009. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Cash, T.F., Morrow, J.A., Perry, A.A., Hrabosky, J.I. (2004). How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 72(6). 1081-1089.
- Ekasari, A., Andriani, Z. (2013). Pengaruh *Peer Group Support* dan *Self-Esteem* Terhadap *Resilience* Pada Siswa SMAN Tambun Utara Bekasi. *Jurnal Soul*. 6(1).
- Fitria, S.E., Arifa, V.F. (2018). Analisis Faktor Kondisi Ekonomi, Tingkat Pendidikan dan Kemampuan Berwirausaha Terhadap Kinerja Usaha Bagi Pengusaha Pindang di Desa Cukanggenteng. *Jurnal Manajemen Indonesia*. 18(3). 197-208.
- Havighurst, R.J. 1976. *A Cross Cultural View*, in J.F Adam (ed), *Understanding Adolescence Current Development in Adolescent Psychology*, Allin & Bacon, Inc., Boston.
- Hendri., Setiawan, R. (2017). Pengaruh Motivasi Kerja Dan Kompensasi Terhadap Kinerja Karyawan Di PT. Samudra Bahari Utama. *Agora*. 5(1).
- Huda, Nurul. (2016). *Kemandirian Pada Remaja Yang Diasuh Orangtua Tunggal*. Skripsi. Medan: Universitas Medan Area.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Husna, R., Rusli, D. Pengaruh *Body Image* Terhadap *Self-Esteem* Pada Remaja *Fans K-Pop*. Universitas Negeri Padang.
- Khaira, P. (2018). Hubungan Antara *Self Esteem* dengan *Body Image* pada Remaja Pria. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Kholifah, B. (2020). Pengaruh Kecerdasan Logis-Matematis Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Matematika Materi Teorema Pythagoras Kelas VIII MTSn 2 Tulungagung. Skripsi. Tulungagung. IAIN Tulungagung.
- Kristanti, E.P., Andromeda, N. (2018). Mengapa Saya Tidak Asertif? Tinjauan Asertifitas Dari Tingkat *Self Esteem* Mahasiswa. *Psikovidya*. 22(1).
- Megumitama. (2019). Pengaruh *Body Image* Terhadap *Self Esteem* Pada Mahasiswi Baru Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: UIN Malang.
- Nurbillah, S.A. (2021). Pengaruh *Body Shaming* Terhadap *Body Image* Dengan *Gratitude* Sebagai Variabel Moderasi (Penelitian Dilakukan Pada Mahasiswi Aktif S1 Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi). Skripsi. Cimahi. UNJANI.
- Pujiwati, I. (2012). *Body Image* Pada Remaja Putri Usia 19-22 Tahun Pengguna Instagram.
- Prawono, V.I. (2013). Hubungan Antara *Body Image Satisfaction* Dan *Self-Esteem* Pada Perempuan Dewasa Muda Yang Berdiet Di Jakarta. *Psibernetika*. 6(1).

- Putri, N.A. (2011). Hubungan Konsep Diri Dengan Kecemasan Menghadapi Pensiun (Studi Korelasional Terhadap Karyawan PT Badak NGL, Bontang, Kalimantan Timur). Skripsi. Bandung. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Putri, T.A. (2015). Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putro, K.Z. (2017). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia*. 17(1). 25-32.
- Ramanda, R., Akbar, Z., Wirasti, R. A. M. K., (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori *Body Image* Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi*. 5(2). 121-135.
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosyamsi, Dodi. (2019). Pengaruh Kinerja Keuangan Terhadap Harga Saham (Studi Pada Perusahaan Sub-Sektor Otomotif Dan Komponen Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Tahun 2013-2017). Skripsi. Bandung. Universitas Pasundan Bandung.
- Rozika, R.A., Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara Harga Diri dan *Body Image* dengan *Online Self-Presentation* pada Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal Of Psychology*. 2(3). 172-183.
- Sa'diyah, S.C. (2012). Hubungan *Self Esteem* Dengan Kecenderungan *Cinderella Complex* Pada Mahasiswi Semester VI Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Skripsi. Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Sari, D. N.P. (2012). Hubungan *Body Image* dan *Self Esteem* Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Calypra*. 1 (1).
- Sari, W. (2017). Hubungan Antara *Self-Esteem* Dengan Resiliensi Pada Remaja Yang Tinggal Di Panti Asuhan Pekanbaru. Skripsi. Riau. UIN Sultan Syarif Kasim.
- Sahri, F.N. (2016). Hubungan Antara *Body Image* Dengan *Self Esteem* Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna *Skincare*. Skripsi. Surakarta. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Soraya, Y. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dan *Self Esteem* Dengan Optimisme Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa UIN Suska Riau. Skripsi. Riau. UIN Sultan Syarif Kasim.
- Uyuniyyah, L.Q. (2016). Korelasi Antara Sikap Pada Mata Pelajaran Biologi dan Kecerdasan Emosional (Eq) Dengan Hasil Belajar Biologi Siswa kelas XI IPA Sman 08 Semarang. Skripsi. Semarang. UIN Walisongo.
- Winarsunu, T. (2006). Statistika dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan. Skripsi. Malang. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Winata, Melinda Putri (2019) *Pengaruh subjective norm, personal innovativeness, dan perceived enjoyment terhadap intention to use pada Alfacart di Surabaya*. Undergraduate thesis, Widya Mandala Catholic University Surabaya.