

Hubungan *Body Image* dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Velly Amelia Wijayanti ^{1*}, Ni Putu Dita Wulandari ², Komang Yogi Triana ³, Gusti Ayu Krisma Yuntari ⁴

^{1,2,3,4}STIKES Bina Usada Bali, Jl. Raya Padang Luwih, Tegal Jaya, Dalung, Kec. Kuta Utara, Kab. Badung, Bali
 E-mail: veliamelia99@gmail.com

*Corresponding Author



<https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7235>

ARTICLE INFO

Article history:

Received: 19 Jun 2026

Revised: 25 Jun 2026

Accepted: 04 Jul 2026

Kata Kunci:

Remaja, Citra Tubuh, Harga Diri

Keywords:

Adolescents, Body Image, Self-Esteem



ABSTRACT

Masa remaja adalah fase transisi fisik dan emosional di mana *body image* sangat memengaruhi tingkat harga diri. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan *body image* dengan harga diri pada remaja perempuan di SMK X Denpasar. Penelitian kuantitatif korelasional dengan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 140 siswi berusia 15-18 tahun yang dipilih melalui *simple random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) dan *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES). Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *body image* negatif (65,0%) dan harga diri rendah (46,4%). Uji *Spearman Rank* menghasilkan nilai $p = 0,001$ dan koefisien korelasi $r = 0,475$. Kesimpulan, terdapat hubungan positif yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang antara *body image* dan harga diri; semakin positif *body image* yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat harga diri siswi tersebut. Diharapkan bagi institusi pendidikan dan lingkungan (keluarga dan masyarakat) untuk memberikan dukungan positif, serta upaya skrining dini kondisi psikologis oleh pelayanan kesehatan atau unit kesehatan sekolah.

Adolescence is a physical and emotional transitional phase where body image significantly influences self-esteem. This study aims to analyze the relationship between body image and self-esteem among female adolescents at SMK X Denpasar. This correlational quantitative research utilized a cross-sectional approach, involving 140 female students aged 15–18 years who were selected through simple random sampling. Data were collected using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales (MBSRQ-AS) and the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES). The results indicated that the majority of respondents had a negative body image (65.0%) and low self-esteem (46.4%). The Spearman Rank correlation test yielded a p-value of 0.001 and a correlation coefficient of $r = 0.475$. In conclusion, there is a significant positive relationship with a moderate correlation strength between body image and self-esteem; a more positive perceived body image correlates with a higher level of self-esteem among the students. It is recommended that educational institutions and the surrounding environment (family and community) provide positive support, alongside early psychological screening efforts conducted by healthcare services or school health unit.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Velly Amelia Wijayanti et al (2026), Hubungan *Body Image* dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar , 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7235>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan proses pertumbuhan dan perkembangan fisik serta emosional yang signifikan (Rahmawati & Ghasya, 2024). Perubahan fisik yang terjadi pada umumnya meliputi peningkatan tinggi badan, berat badan, serta perubahan bentuk tubuh yang memberikan pengaruh besar terhadap perkembangan kejiwaan remaja (Agustiningsih, dkk., 2020). Perubahan fisik ini sering kali memicu munculnya penilaian subjektif dari remaja terhadap tanggapan orang lain mengenai fisiknya, sehingga memunculkan perubahan secara emosional terhadap *body image*-nya.

Penilaian fisik tersebut sangat berkaitan erat dengan persepsi seseorang secara sadar maupun tidak sadar terhadap bentuk, penampilan, fungsi, dan ukuran tubuhnya yang disebut sebagai *body image*. Ketidakpuasan yang muncul akibat bentuk atau struktur tubuh yang tidak sesuai dengan ukuran ideal yang diinginkan dapat menyebabkan gangguan pada *body image* remaja. Seseorang yang memiliki gangguan pada citra tubuhnya akan cenderung memberikan penilaian negatif terhadap potensi dirinya dan menganggap kondisi fisiknya sebagai sesuatu yang tidak menarik bagi orang lain (F.I dkk., 2024). Persepsi ini juga sering kali dipengaruhi oleh perbandingan sosial, evaluasi teman sebaya, serta standar figur ideal yang dilihat melalui media sosial (Agustiningasih, dkk., 2020).

Tingkat penerimaan terhadap *body image* merupakan salah satu faktor paling penting yang memengaruhi pembentukan harga diri (*self-esteem*) pada remaja. Konsekuensi utama dari tingkat penerimaan *body image* yang rendah adalah munculnya harga diri yang rendah pula (Priyanti dkk., 2023). Harga diri merupakan bentuk kepuasan pribadi yang mencakup penerimaan diri dan kemampuan untuk menafsirkan kepribadian sebagai bagian dari kebutuhan dasar manusia. Harga diri yang rendah pada masa remaja sering kali terjadi karena konsep diri mereka yang belum matang secara psikologis, sehingga berdampak buruk pada kemampuan remaja dalam berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya (Widianti dkk., 2021).

Menurut *World Health Organization* di dunia jumlah remaja yang mengalami harga diri rendah didapatkan sekitar 39% remaja (WHO, 2024). Di Indonesia, sekitar 35% remaja dengan usia 15 tahun keatas memiliki harga diri rendah (Herdiani dkk., 2025). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, dampak dari perundungan ini turut menyumbang angka depresi, di mana 6,2% remaja usia 15-24 tahun di Indonesia mengalami gangguan depresi (Tim Riskesdas, 2018). Dampak terburuk dari masalah psikologis akibat rendahnya harga diri dan perundungan ini dapat berujung pada tingginya angka tindakan bunuh diri pada kelompok usia muda atau produktif (BRIN, 2024).

Fenomena permasalahan psikologis tersebut tercermin dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan di SMK X Denpasar terhadap 10 orang siswi. Dari hasil survei awal tersebut, didapatkan bahwa 7 siswi (70%) memiliki *body image* negatif dan harga diri rendah karena merasa postur tubuhnya tidak ideal, tidak *good looking*, merasa malu untuk tampil di depan umum, kesulitan bersosialisasi, serta khawatir menerima penilaian dari orang lain. Sebaliknya, hanya 3 siswi (30%) yang memiliki citra tubuh positif dan harga diri tinggi. Berdasarkan uraian masalah dan temuan studi pendahuluan tersebut, penelitian ini difokuskan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *body image* dengan harga diri pada remaja perempuan di SMK X Denpasar.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan desain *cross-sectional* yang dilaksanakan di SMK X Denpasar pada bulan Januari hingga Februari 2026. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling*, yang menghasilkan total 140 siswi berusia 15-18 tahun sebagai responden. Proses pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner Google Formulir yang terdiri dari instrumen *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur variabel *body image* dan instrumen *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) untuk mengukur variabel harga diri. Data yang telah terkumpul kemudian diolah dan dianalisis menggunakan program SPSS versi 22 melalui analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi variabel, serta analisis bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan batas signifikansi $p\text{-value} < 0,05$ untuk menguji hipotesis hubungan antar variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Usia Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Variabel	Frequency (n)	Mean	Min-Max
Usia	140	16,23	15-18

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa keseluruhan rata-rata usia responden 16,23 dari 140 responden dengan usia tertinggi 18 tahun dan usia terendah adalah 15 tahun.

Tabel 2. Identifikasi frekuensi *body image* pada remaja perempuan di SMK X Denpasar

	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Body image	Negatif	91	65,0
	Positif	49	35,0

Berdasarkan hasil tabel 2 diatas, dari 140 responden *body image* pada remaja perempuan di SMK X Denpasar yaitu sebanyak 91 (65,0%) responden memiliki persepsi *body image* positif, dan 49 (35%) memiliki *body image* negatif.

Tabel 3. Identifikasi frekuensi harga diri pada remaja perempuan di SMK X Denpasar.

	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Harga diri	Rendah	65	46,4
	Sedang	22	15,7
	Tinggi	53	37,9

Berdasarkan hasil tabel 3 diatas, dari 140 responden harga diri pada remaja perempuan di SMK X Denpasar yaitu sebanyak 65 (46,4%) responden memiliki harga diri rendah, sebanyak 22 (15,7%) memiliki harga diri sedang, dan 53 (37,9%) memiliki harga diri yang tinggi.

Analisis bivariat

Body Image	Harga Diri								r	p
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Negatif	62	68.1	3	3.3	26	28.6	91	100	0.475	0,001
Positif	3	6.1	19	38.8	27	55.1	49	100		
Total	65	46.4	22	15.7	53	37.9	140	100		

Tabel diatas menunjukkan hasil uji statistik *Spearman Rho* didapatkan hasil koefisien $\alpha=0.05$ diperoleh nilai $p=0.001$ yang berarti nilai $p < \alpha$ ($\alpha=0.05$) yaitu H_0 diterima, artinya terdapat Hubungan Antara *Body Image* dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar. Kekuatan hubungan yang dinyatakan berdasarkan nilai *Correlation Coefficient*, sebesar 0.475.

Pembahasan

Karakteristik Responden Berdasarkan Usia Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Hasil identifikasi karakteristik remaja perempuan di SMK X Denpasar berdasarkan usia menunjukkan bahwa keseluruhan rata-rata usia responden 16,23 dari 140 responden dengan usia tertinggi 18 tahun dan usia terendah 15 tahun. Rahmawati & Ghasya (2024) menyatakan hasil penelitian ini sejalan dengan teori bahwa usia tersebut merupakan fase transisi krusial yang melibatkan kematangan kognitif sekaligus kerentanan emosional terhadap penampilan fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Suryana dkk (2022) yang menunjukkan bahwa pada periode ini, remaja mulai membuat penilaian awal tentang citra tubuhnya yang sangat dipengaruhi oleh perubahan hormonal dan fisik. Hal ini menunjukkan bahwa usia tersebut merupakan periode yang cukup krusial dalam tahap perkembangan remaja. Pada masa ini perhatian terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisik cenderung meningkat. Kondisi ini dapat memengaruhi cara remaja menilai *body image*, sehingga usia remaja tengah menjadi fase yang rentan terhadap munculnya persepsi positif maupun negatif terhadap *body image* (Astuti dkk., 2026).

Mayoritas responden berada pada rentang usia remaja tengah dengan rata-rata 16 tahun. Pada fase ini fokus pada perhatian terhadap penampilan fisik yang menjadi penentu utama dalam pembentukan konsep diri yang sehat maupun maladaptif dan dapat mempengaruhi persepsi *body image* dan harga diri pada remaja.

Body Image Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden *body image* pada remaja perempuan di SMK X Denpasar yaitu sebanyak 91 (65,0%) responden memiliki persepsi *body image* negatif sedangkan 49 (35,0%) memiliki persepsi *body image* positif. Hasil ini sejalan dengan penelitian Kartika dkk (2021) dimana didapatkan hasil dari 109 responden di SMK PGRI 4 Denpasar, sebanyak 60 (55%) responden memiliki *body image* negatif. Di sisi lain, hasil penelitian oleh (Patonengan dkk., 2025) di SMAN 2 Kotamobagu ditemukan mayoritas responden memiliki *body image* positif yaitu, sebanyak 75 responden (87.2%). Berdasarkan hasil temuan-temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan karakteristik responden dan juga wilayah berdampak pada tingkat positif atau negatif *body image* individu.

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja perempuan di Bali yang mengalami persepsi *body image* yang negatif dan dapat berdampak pada psikologis seperti merasa cemas, depresi, sulit berkonsentrasi, sering memeriksa penampilan di cermin, mencoba menutupi kekurangan. Perasaan ini mendorong individu untuk melakukan kegiatan yang berisiko seperti olahraga berlebihan atau menjalani diet ekstrim.

Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 140 responden harga diri pada remaja perempuan di SMK X Denpasar yaitu sebanyak 65 (46,4%) responden memiliki harga diri yang rendah. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Qodariyah dkk., 2024) di Kota Bandung yang menyebutkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat harga diri rendah yaitu sebanyak 63 (54%). Di sisi lain, temuan penelitian oleh (Idris dkk., 2024) di Desa Punranga ditemukan mayoritas responden memiliki tingkat harga diri tinggi yaitu, sebanyak 46 (69,7%). Berdasarkan hasil temuan-temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perbedaan karakteristik responden dan juga wilayah berdampak pada tingkat tinggi atau rendahnya harga diri individu.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja perempuan di SMK X Denpasar memiliki tingkat harga diri yang rendah. Perubahan harga diri ini dapat berpotensi menimbulkan depresi dan kegelisahan atau kecemasan yang terus-menerus (Mujahidah dkk., 2023). Harga diri berperan penting dalam membantu individu untuk berkembang menjadi pribadi yang lebih baik. Individu yang memiliki harga diri rendah akan berpikir bahwa dirinya tidak dihargai, tidak memiliki kemampuan dan merasa takut akan kegagalan (Oktavia & Rahayu, 2024).

Hubungan *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar

Hasil uji statistik *Spearman Rho* didapatkan hasil koefisien $\alpha=0.05$ diperoleh nilai $p=0.001$ yang berarti nilai $p < \alpha$ ($\alpha=0.05$) yang berarti H_0 diterima, artinya terdapat Hubungan Antara *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar. Kekuatan hubungan yang dinyatakan berdasarkan nilai *correlation coefficient*, sebesar 0.475 artinya korelasi sedang. Disimpulkan bahwa ada hubungan yang sedang antara *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar. Arah hubungan didapatkan positif (jenis hubungan searah) yang artinya jika kualitas *body image* positif maka remaja perempuan akan memiliki harga diri yang tinggi.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Aryani dkk (2026) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* dengan harga diri pada remaja perempuan, dengan nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi $r = 0,357$ yang menunjukkan hubungan kedua variabel searah dengan koefisien korelasi bernilai positif. Hasil ini didukung oleh penelitian Fitra dkk (2021) yang mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan sebesar 0,010 ($p < 0,05$) yang menunjukkan hipotesis diterima, dengan nilai $r = 0,307$ artinya terdapat hubungan positif signifikan antara harga diri dengan *body image* remaja perempuan. Penelitian lain menemukan dari 53 siswi, ditemukan sebagian besar responden 34 (64%) memiliki *body image* negatif, dengan diantaranya memiliki 32 (94,1%) tingkat harga diri rendah dan tidak ditemukan responden dengan *body image* negatif yang memiliki harga diri tinggi ataupun sebaliknya (Maqfirah dkk., 2025).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *body image* dan harga diri saling memengaruhi. *Body image* berperan penting dalam meningkatkan harga diri melalui penerimaan diri dan juga penghormatan diri, sehingga remaja perempuan lebih mampu untuk menghadapi tekanan selama masa pertumbuhan. *Body image* yang positif dapat meningkatkan harga diri, sementara *body image* negatif cenderung menurunkan harga diri.

SIMPULAN

Adapun simpulan penelitian terkait hasil dan temuan pada penelitian ini yaitu mayoritas responden berada pada rentang rata-rata usia 16 tahun. Mayoritas responden menunjukkan bahwa persepsi *body image* pada remaja perempuan di SMK X Denpasar dalam kategori negatif. Mayoritas menunjukkan bahwa harga diri remaja perempuan di SMK Bintang Persada Denpasar berada pada kategori rendah. Terdapat hubungan Antara *Body Image* Dengan Harga Diri Pada Remaja Perempuan di SMK X Denpasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian dan penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, Rohmi, & Rahayu. (2020). *Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. Vol. 8 No.2.*
- Aryani, N. S., Reni, R., & Rahayu, S. (2026). Hubungan Citra Tubuh Dengan Harga Diri Pada Remaja Di SMKN 32 Jakarta Selatan. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 4(4), 14875–14886. <https://doi.org/10.31004/riggs.v4i4.6029>
- Astuti, M. D., Puswati, D., Putri, V. D., & Adelia, G. (2026). Hubungan Indek Massa Tubuh (IMT) dengan Body Image pada Remaja di SMAN 6 Pekanbaru. *RIGGS: Journal of Artificial Intelligence and Digital Business*, 5(1), 6904–6912. <https://doi.org/10.31004/riggs.v5i1.6969>
- BRIN. (2024). Kasus Bunuh Diri Tertinggi di Usia Muda, Apa Penyebabnya? [Website pemerintahan atau lembaga negara]. *Kasus Bunuh Diri Tertinggi di Usia Muda, Apa Penyebabnya?* <https://brin.go.id/ork/posts/kabar/kasus-bunuh-diri-tertinggi-di-usia-muda-apa-penyebabnya>
- F.I, Y.K, K., & Humaira. (2024). Hubungan Body Image dan IMT dengan Gangguan Makan pada Siswa/i Kelas XI MIPA di SMA Negeri 1 Palangka Raya: The Correlation Between Body Image and IMT and Eating Disorders in Student Class XI MIPA at SMA Negeri 1 Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 10(3), 36–42. <https://doi.org/10.33084/jsm.v10i3.8961>
- Fitra, Rahayu, Desmita, & Irman. (2021). Hubungan Self-Esteem dan Body Image Remaja Putri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak (LKSA). *Istinarah: Riset Keagamaan, Sosial dan Budaya*, 3 (2), 84–93.
- Herdiani, Sugarni, Shoufiah, & Islamarida. (2025). *Kesehatan Mental Remaja*. EUREKA MEDIA AKSARA.
- Idris, Suhermi, Emin, & Alam. (2024). Hubungan Body Image dengan Perilaku Self Esteem pada Remaja Putri. *Window of Nursing Journa*, 5(2), 166–1722.
- Kartika, Negara, & Wulandari. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Pola Makan Remaja Putri Kelas XI Di SMK PGRI 4 Denpasar. *JURNAL RISET KESEHATAN NASIONAL*, 5(2), 87–93.
- Maqfirah, Fauziah, & Kala. (2025). Hubungan Body Image Terhadap Harga Diri Siswi Kelas IX di MTsS Lam Ujong Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 63–72. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i4.2483>
- Mujahidah, Z., Suharto, S., & Fitri, I. (2023). Acne Vulgaris dan perubahan harga diri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(05), 381–387. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i05.2239>
- Oktavia & Rahayu. (2024). Hubungan Antara Harga Diri (Self Esteem) Dengan Perilaku Agresif Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). *G-COUNS: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(2), 1644–1652.
- Patonengan, Sibua, Ningsih, Amir, & Jaata. (2025). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswi Putri di SMA Negeri 2 Kotamobagu. *JURNAL PROMOTIF PREVENTIF*, 8(2), 320–325.
- Priyanti, Nito, & Ariani. (2023). Tindakan Bullying Berhubungan Dengan Self Esteem Pada Remaja SMA. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), Volume 11 No 3.*
- Qodariyah, Maryani, & Sujana. (2024). Hubungan Penggunaan Media Sosial dengan Tingkat Harga Diri pada Remaja di RW 05 Kelurahan Pelindung Hewan Kecamatan Astana Anyar Kota Bandung. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(2), 120–129.
- Rahmawati & Ghasya. (2024). Bagaimana Pemahaman Pribadi Remaja Tentang Kondisi Psikologisnya. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 4(3).
- Suryana, Hasdikurniati, Harmayanti, & Harto. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education (JIME)*, 8(3). <https://doi.org/10.58258/jime.v9i1.3494>
- Tim Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).

- WHO. (2024). *Mentransformasi Kesehatan Remaja: Laporan Komprehensif WHO tentang Kemajuan dan Kesenjangan Global* [Dataset].
- Widianti, Ramadanti, & Karwati. (2021). Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Harga Diri Rendah Pada Remaja. *JURNAL KEPERAWATAN KOMPREHENSIF, VOL. 7 NO. 1*, Hal. 1-89.