

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA
DI MAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

OLEH :

DAVINA ZAHIRA SHAFFA

218600220



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/26

**HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN
BODY DISSATISFACTION PADA REMAJA
DI MAN 1 MEDAN**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Guna
Memenuhi Syarat dalam Meraih Gelar Sarjana



OLEH :

DAVINA ZAHIRA SHAFFA

218600220

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2026**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 29/7/26

Access From (repository.uma.ac.id)29/7/26

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Antara *Self-esteem* dengan *Body dissatisfaction*
Pada Remaja di Di MAN 1 Medan
Nama : Davina Zahira Shaffa
NPM : 218600220
Fakultas : Psikologi

Di Setujui Oleh
Komisi Pembimbing

Andy Chandra, S. Psi, M. Psi, Psikolog.

Dosen Pembimbing

Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Dekan

Faadhil, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Ka. Prodi

Tanggal Lulus: 03 Maret 2026

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 03 Maret 2026



Davina Zahira Shaffa

218600220

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Davina Zahira Shaffa

NPM : 21.860.0220

Program Studi : Ilmu Psikologi

Fakultas : Psikologi

Jenis karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: Hubungan Antara *Self-esteem* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja Di MAN 1 Medan, beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya

Dibuat Di : Medan

Pada Tanggal : 03 Maret 2026

Yang menyatakan,



Davina Zahira Shaffa
(218600220)

ABSTRAK

HUBUNGAN ANTARA *SELF-ESTEEM* DENGAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA DI MAN 1 MEDAN

Davina Zahira Shaffa

218600220

Email : davienashaffa@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh remaja perempuan kelas X dan XI di MAN 1 Medan yang berjumlah 525 Orang, dengan jumlah sampel sebanyak 94 Orang. Teknik sampel yang digunakan adalah teknik *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala *body dissatisfaction* dan skala *self-esteem*. Skala *self-esteem* disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Coopersmith (dalam Hardika et al., 2019), yaitu; rasa diterima, rasa mampu, dan rasa dibutuhkan (18 Aitem, $\alpha = .875$) dan skala *body dissatisfaction* disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Rosen & Reiter (dalam Aswandi 2023), yaitu; penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktivitas sosial (28 Aitem, $\alpha = .830$). Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction*, dengan nilai $r_{xy} = -0,668$ dengan signifikansi $P 0,000$ ($p < 0.05$). Artinya, semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan. Hasil ini juga dibuktikan dengan nilai (r^2) sebesar 0,446, yang menunjukkan bahwa 44,6% variasi *body dissatisfaction* dapat dijelaskan oleh *self-esteem*.

Kata Kunci: *Self-esteem*; *Body Dissatisfaction*; Remaja.

ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN SELF-ESTEEM AND BODY DISSATISFACTION AMONG ADOLESCENTS AT MAN 1 MEDAN

Davina Zahira Shaffa

218600220

Email : davienshaffa@gmail.com

This study aimed to examine the correlation between self-esteem and body dissatisfaction among adolescents at MAN 1 Medan. The population of this study was all female adolescents in grades X and XI at MAN 1 Medan, totaling 525 adolescents, with a sample of 94 participants selected using purposive sampling technique. The instruments used in this study were the self-esteem scale and the body dissatisfaction scale. The self-esteem scale was developed based on the aspects proposed by Coopersmith (as cited in Hardika et al., 2019), namely feeling accepted, feeling competent, and feeling needed (18 items, $\alpha = .875$). The body dissatisfaction scale was developed based on the aspects proposed by Rosen and Reiter (as cited in Aswandi 2023), namely negative evaluation of body shape, feelings of shame about the body, body checking, body camouflage, and avoidance of social activities (28 items, $\alpha = .830$). The results of the Product Moment correlation analysis indicated a significant negative relationship between self-esteem and body dissatisfaction, with a correlation coefficient of $r_{xy} = -0.668$ and a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This finding indicates that lower self-esteem is associated with higher levels of body dissatisfaction among adolescents at MAN 1 Medan. Furthermore, the coefficient of determination (r^2) was 0.446, indicating that self-esteem accounted for 44.6% of the variance in body dissatisfaction.

Keywords: *Self-esteem; Body dissatisfaction; Adolescents.*

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama Davina Zahira Shaffa, lahir di Banda Aceh pada 14 Mei 2003. Penulis merupakan anak pertama dari pasangan Bapak Mukhlis, S.H., dan Ibu Herna Junita. Penulis memiliki seorang adik perempuan bernama Raisya Calista dan seorang adik laki-laki bernama Muhammad Fatih. Pendidikan dasar di tempuh di MIN Lhong Raya Banda Aceh (2009-2021), dilanjutkan ke Madrasah Tsanawiyah Negeri 2 Medan (2015-2018), dan Madrasah Aliyah Ruhul Islam Anak Bangsa (2018-2021).

Pada tahun 2021, penulis melanjutkan pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dan masih aktif sebagai mahasiswa hingga saat ini. Skripsi ini merupakan karya ilmiah pertama penulis dengan judul “Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja di Di MAN 1 MEDAN”, yang disusun sebagai salah satu syarat kelulusan program sarjana di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada keluarga, dosen, teman serta semua pihak yang telah mendukung dalam proses penyelesaian skripsi ini.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya ucapkan atas kehadiran Allah SWT pemilik segala pengetahuan, yang telah melimpahkan rahmat, nikmat, dan hidayah-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: “Hubungan antara *Self-esteem* dengan *Body dissatisfaction* Pada Remaja di Di MAN 1 MEDAN” sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana Strata Satu (S1) di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bapak Andy Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku dosen pembimbing, Ibu Dr. Salamiah Sari Dewi, S.Psi, M.Psi dan Ibu Dr. Suryani, S.Psi., M.A selaku dosen penguji, serta Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi selaku sekretaris yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan arahan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih juga kepada pimpinan Universitas Medan Area, seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan pengalaman yang sangat berharga selama masa perkuliahan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada cinta pertama penulis yaitu Bapak Mukhlis, S.H., M.,Si, terima kasih sudah mengusahakan segalanya bagi saya, terima kasih atas segala jerih payah, doa, dukungan dan perjuangan yang tak pernah terlihat namun sangat saya rasakan. Skripsi ini saya persembahkan sebagai salah satu bentuk rasa terima kasih atas segala pengorbanan, dukungan dan kasih sayang yang telah papa berikan.

Dan juga kepada pintu surga penulis yaitu Ibu Herna Junita, terima kasih atas kasih sayang yang tak terbatas dan doa yang selalu mengiring saya. Terima kasih atas segala ketulusan, kesabaran dan cinta yang tidak mengenal batas. Skripsi ini juga wujud rasa terima kasih saya atas segala doa, perhatian dan cinta yang mama berikan selama ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada adik-adik tercinta Raisya Calista dan Muhammad Fatih atas doa, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Tasya Fransiska, Tutia Rahmi, Lilis Pardede, Ladiva Aprilita, Athaya Azkia, dan Nurila, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu yang telah memberikan dukungan, semangat, serta kebersamaan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada seseorang yang tidak dapat penulis sebutkan namanya, yang pernah dengan tulus meluangkan waktu, kesabaran, serta memberikan arahan dan penjelasan kepada penulis dalam memahami proses penyusunan skripsi ini. Bantuan yang diberikan secara perlahan dalam setiap tahap pengerjaan menjadi pengalaman yang sangat berarti bagi penulis hingga akhirnya dapat sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini. Penulis berharap segala kebaikan yang telah diberikan dapat memperoleh balasan yang baik pula.

Kepada diri saya sendiri, yang telah bertahan hingga saat ini disaat penulis tidak percaya terhadap dirinya sendiri, Namun penulis tetap mengingat bahwa setiap langkah kecil yang telah diambil adalah bagian dari perjalanan, meskipun

terasa sulit atau lambat. Perjalanan menuju impian bukanlah lomba sprint, tetapi lebih seperti maraton yang memerlukan ketekunan, kesabaran, dan tekad yang kuat. Tidak hanya itu disaat kendala "people come and go selalu menghantui pikiran yang selama ini menghambat proses penyelesaian skripsi ini yang juga memotivasi penulis untuk terus ambisi dalam menyelesaikan skripsi ini, terimakasih sudah dapat bertahan dan mampu menyelesaikan studi ini. Apapun pilihan yang telah dipegang sekarang terimakasih sudah berjuang sejauh ini. Terimakasih tetap memilih berusaha sampai dititik ini dan tetap menjadi manusia yang selalu mau berusaha dan tidak lelah mencoba. Ini merupakan pencapaian yang patut dirayakan untuk diri sendiri. Berbahagialah selalu apapun kekurangan dan kelebihanmu mari tetap berjuang untuk kedepan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi kesempurnaan skripsi ini dapat bermanfaat baik untuk kalangan pendidikan maupun masyarakat. Akhir kata penulis ucapkan terima kasih.

Medan, 03 Maret 2026



Davina Zahira Shaffa

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Hipotesis	11
1.5 Manfaat Penelitian.....	11
1.5.1 Manfaat Teoritis	11
1.5.2 Manfaat Praktis	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
2.1 <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.1 Definisi <i>Body Dissatisfaction</i>	12
2.1.2 Aspek-Aspek <i>Body Dissatisfaction</i>	13
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Body Dissatisfaction</i>	15
2.2 <i>Self-esteem</i>	20
2.2.1 Definisi <i>Self-esteem</i>	20
2.2.2 Aspek-Aspek <i>Self-esteem</i>	22
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Self-esteem</i>	23
2.2.4 Ciri-ciri <i>Self-esteem</i>	25
2.3 Hubungan <i>Self-esteem</i> dengan <i>Body dissatisfaction</i>	27
2.4 Kerangka Konseptual	28
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	29
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
3.2 Bahan dan Alat Penelitian	29
3.3 Metode Penelitian.....	30
3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian	30
3.3.2 Definisi Operasional.....	30

3.3.3	Metode Pengumpulan Data	31
3.3.4	Metode Uji Coba Alat Ukur	33
3.3.5	Metode Analisis Data	34
3.4	Populasi dan Sampel	35
3.4.1	Populasi.....	35
3.4.2	Teknik Pengambilan Sampel	35
3.4.3	Sampel.....	36
3.5	Prosedur Kerja.....	37
3.5.1	Persiapan Administrasi.....	37
3.5.2	Persiapan Alat Ukur	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		42
4.1	Uji Validitas dan Reliabilitas.....	42
4.1.1	Uji Validitas	42
4.1.2	Uji Reliabilitas.....	43
4.2	Hasil Analisis Data.....	44
4.2.1	Uji Normalitas	44
4.2.2	Uji Linearitas.....	44
4.2.3	Uji Hipotesis.....	45
4.2.4	Mean Hipotetik dan Mean Empirik	46
4.3	Pembahasan.....	48
BAB V SIMPULAN DAN SARAN		54
5.1	Kesimpulan	54
5.2	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		58
LAMPIRAN.....		61

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva Normal <i>Self-esteem</i>	47
Gambar 4.2 Kurva Normal <i>Body Dissatisfaction</i>	48



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Waktu Penelitian	29
Tabel 3.2 Favorable dan Unfavorable	33
Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem <i>Self-Esteem</i> Sebelum Uji Coba.....	39
Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem <i>Body dissatisfaction</i> Sebelum Uji Coba	40
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala <i>Self-esteem</i> Setelah Uji Coba	42
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala <i>Body dissatisfaction</i> Setelah Uji Coba	43
Tabel 4.3 Hasil Uji Reliabilitas	44
Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas Sebaran	44
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	45
Tabel 4.6 Rangkuman Hasil Analisis Uji Hipotesis.....	46
Tabel 4.7 Rangkuman Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	47



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Screening	62
Lampiran 2 Skala Penelitian	63
Lampiran 3 Distribusi Data Penelitian	66
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala	74
Lampiran 5 Hasil Analisis Data	78
Lampiran 6 Izin Penggunaan Skala.....	83
Lampiran 7 Surat Penelitian.....	84



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan individu, ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Menurut Santrock (2019) istilah *Adolescence* atau remaja berasal dari kata latin *Adolescence* yang berarti “tumbuh” menjadi dewasa. Istilah *Adolescence* yang dipergunakan saat ini memiliki arti lebih luas, mencakup mental, emosional, sosial dan fisik. Usia remaja dimulai pada usia 10-13 tahun dan berakhir pada usia 18-22 tahun. Menurut WHO (World Health Organization) mendefinisikan remaja sebagai individu dengan usia antara 10 hingga 19 tahun. WHO menggambarkan masa remaja sebagai periode transisi dari anak-anak menuju dewasa yang melibatkan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Selain itu, masa remaja juga merupakan fase penting dalam pembentukan identitas, keterampilan sosial, dan pola hidup yang dapat berdampak pada kesejahteraan seseorang di masa depan.

Salah satu isu yang kerap muncul pada masa remaja adalah ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction*. Ketidaksesuaian antara bentuk tubuh yang dimiliki dengan standar ideal yang diyakini atau ditampilkan oleh media sosial sering kali memicu penilaian negatif terhadap diri sendiri (Khoiriyah & Rosdiana, 2019). Remaja menjadi sangat peduli dengan penampilan dan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, sehingga muncul rasa tidak puas, malu, atau bahkan menarik diri dari lingkungan sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh ini dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan remaja,

termasuk kepercayaan diri, kesehatan mental, serta kualitas hubungan sosial mereka (Hurlock, 2005).

Menurut *World Health Organization* (WHO), seseorang akan mengubah bentuk tubuh mereka agar terlihat lebih menarik dan sesuai dengan apa yang mereka inginkan bagi individu yang mengalami ketidakpuasan bentuk tubuh. Tekanan, harapan dan ajakan dari sosial media serta lingkungan sosial akan mempengaruhi para remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti apa yang diinginkan sosialnya, bukan seperti diri mereka yang apa adanya.

Menurut Mueller (dalam Santrock, 2019) Pada umumnya remaja putri merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan memiliki citra tubuh yang negatif dibandingkan remaja putra. Banyak remaja putri yang merasa tubuhnya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan tidak ideal. Padahal kenyataannya, tubuh yang dimiliki remaja sudah termasuk tubuh yang ideal dan orang lain belum tentu memandang negatif terhadap bentuk tubuhnya. Perubahan fisik yang pesat menimbulkan respon serta pikiran tersendiri bagi individu, baik berupa tingkah laku yang memperhatikan bentuk tubuh dan membangun gambaran tubuh ideal. Remaja sering membandingkan tubuh mereka dengan teman sebaya mereka. Hal ini dikarenakan konsep tentang penampilan ideal, seperti bahwa perempuan harus memiliki tubuh yang kurus dan laki-laki memiliki otot yang besar, serta gagasan bahwa penampilan yang baik adalah kunci kesuksesan, juga berkontribusi pada keinginan remaja untuk mencapai penampilan ideal (Benowitz-Fredericks et al., 2012).

Fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh ini semakin terlihat jelas dalam perilaku remaja di era digital saat ini. Banyak remaja yang menunjukkan

ketidakpuasan terhadap tubuhnya melalui berbagai cara, seperti mengunggah foto dengan filter wajah atau tubuh yang mengubah penampilan asli mereka di media sosial, memilih untuk mengambil foto dari sudut belakang atau samping untuk menghindari menampilkan wajah atau tubuhnya secara penuh, atau bahkan hanya mengunggah foto pemandangan, bunga, atau objek lain tanpa menampilkan diri mereka sama sekali (Perloff, 2014). Perilaku lain yang juga mencerminkan ketidakpuasan terhadap tubuh adalah kebiasaan memakai masker secara terus-menerus meskipun tidak dalam konteks kesehatan, yang dapat mengindikasikan rasa tidak percaya diri terhadap penampilan wajah mereka (Kwon & Kim, 2022). Penelitian oleh Fardouly et al. (2015) menunjukkan bahwa paparan terhadap gambar ideal di media sosial berkorelasi positif dengan tingkat ketidakpuasan tubuh pada remaja perempuan, dimana mereka cenderung membandingkan penampilan mereka dengan standar yang tidak realistis.

Gambaran tubuh yang dimiliki antara remaja laki-laki dan remaja perempuan berbeda. Hal itu dikarenakan perbedaan fisik yang dialami. Brooks dan Paikoff dalam (Santrock, 2019) mengemukakan bahwa remaja putri menjadi kurang puas dengan tubuhnya, dibandingkan dengan remaja laki-laki. Hal ini sejalan dengan pendapat Philips dalam (Santrock, 2019) mengemukakan bahwa remaja perempuan memiliki lemak dan tubuh yang bertambah, sedangkan pada laki-laki massa otot yang meningkat. Pendapat dari Rosenberg dalam (Mruk, 2006) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* memiliki dampak penolakan terhadap diri, merasa tidak puas dengan apa yang ada pada diri, memiliki pandangan negatif terkait diri, serta individu tersebut memiliki *self esteem* yang rendah.

Ketidakpuasaan terhadap tubuh atau body dissatisfaction merujuk pada perasaan negatif individu terhadap bentuk atau ukuran tubuhnya. Menurut Thomas F. Cash (2002), body dissatisfaction muncul ketika individu menilai tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diinginkan atau yang berlaku di lingkungan sosialnya. Dalam masa remaja, penilaian terhadap tubuh seringkali dipengaruhi oleh bagaimana individu memandang dirinya sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa self esteem memiliki hubungan yang erat dengan body dissatisfaction pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh Susan J. Paxton et al. (2006) menunjukkan bahwa remaja dengan self esteem rendah cenderung sering merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri dan lebih sering membandingkan penampilan fisiknya dengan orang lain. Sebaliknya, remaja yang memiliki self esteem tinggi cenderung lebih mampu menerima kondisi tubuhnya sehingga tingkat body dissatisfaction yang dialami lebih rendah. Oleh karena itu, self esteem dipandang sebagai salah satu faktor yang berkaitan dengan munculnya body dissatisfaction pada remaja. Dengan demikian pentingnya memahami hubungan antara self esteem dan body dissatisfaction agar dapat memberikan intervensi yang tepat bagi remaja yang mengalami permasalahan terkait citra tubuh.

Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Anjela & Ambarwati, 2022) *body dissatisfaction* adalah bentuk ketidakpuasan akan tubuh sebagai akibat dari perbedaan persepsi individu terhadap ukuran tubuh yang dimiliki dan persepsi ideal tubuh yang mereka inginkan. Individu akan seringkali beranggapan bahwa bentuk tubuhnya tidak ideal. *Body dissatisfaction* dilihat bagaimana seseorang mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan serta

dirasakan terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya, serta bagaimana penilaian terhadap dirinya. Bentuk pemikiran dan perasaan negatif terhadap bentuk tubuh yang langsing atau tidak gemuk.

Hubungan antara *body dissatisfaction* dan *self-esteem* dijelaskan dalam beberapa perspektif teoretis. Sociocultural Theory menjelaskan bahwa standar kecantikan dan bentuk tubuh ideal yang dipromosikan oleh media dan budaya dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap tubuh mereka sendiri, yang kemudian berdampak pada *self-esteem* (Thompson et al., 1999). Objectification Theory yang dikembangkan oleh Fredrickson & Roberts (1997) menjelaskan bahwa ketika individu, terutama perempuan, mengalami objektifikasi tubuh, mereka cenderung menginternalisasi pandangan orang lain terhadap tubuh mereka sebagai objek, yang pada akhirnya menyebabkan *body dissatisfaction* dan menurunkan *self-esteem*. Sementara itu, Social Comparison Theory (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa individu memiliki kecenderungan alami untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain, dan ketika perbandingan ini menghasilkan evaluasi negatif (seperti merasa tubuhnya tidak sebaik orang lain), hal ini akan menurunkan *self-esteem*. Ketiga teori ini saling melengkapi dalam menjelaskan mengapa *body dissatisfaction* dapat berdampak negatif terhadap *self-esteem*, terutama pada masa remaja dimana pembentukan identitas dan penerimaan sosial menjadi sangat penting (Erikson, 1968).

Terjadinya *body dissatisfaction* ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya yang sering sekali terjadi disebabkan oleh standar kecantikan yang tidak realistis yang di promosikan di media dan lingkungan sosial. Pada fase perkembangan remaja yang rentan di mana perubahan fisik dan tekanan sosial

dapat memperburuk perasaan negatif mereka terhadap tubuh. Adanya perasaan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, memungkinkan seseorang untuk membandingkan kondisi fisiknya sehingga menimbulkan rasa malu terhadap tubuhnya (Amalia & Vebrian, 2022).

Body dissatisfaction adalah perasaan tidak puas seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Salah satu faktor yang berperan dalam hal ini yaitu keyakinan bahwa mengontrol diri bisa menghasilkan tubuh yang dianggap sempurna. Berat badan menjadi salah satu aspek yang dianggap bisa diubah, sehingga apabila seseorang merasa tidak puas akan tubuhnya berat badan menjadi fokus utama. Akibatnya, individu akan melihat tubuhnya secara negatif. Ketika berat badan tidak sesuai standar kecantikan yang beredar yang beranggapan jika setiap wanita bisa mencapai berat ideal jika mampu mengontrol dirinya, lalu rasa ketidakpuasan terhadap tubuh bisa semakin meningkat. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction*.

Salah satu faktor penting yang memengaruhi tingkat *body dissatisfaction* adalah *self-esteem* atau harga diri. *Self-esteem* merujuk pada bagaimana individu menilai dan menghargai dirinya sendiri. Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung lebih mampu menerima tubuhnya apa adanya, tidak mudah terpengaruh oleh standar sosial, serta memiliki cara pandang yang lebih positif terhadap dirinya. Sebaliknya, *self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan perasaan tidak berharga, tidak layak, dan cenderung memicu ketidakpuasan terhadap tubuh karena individu merasa dirinya tidak cukup baik dibandingkan orang lain. Dalam konteks remaja, harga diri memainkan peran penting dalam

proses pembentukan identitas diri dan keseimbangan emosi di tengah tekanan sosial yang tinggi (Fortes et al., 2014).

Self-esteem adalah bagian dari diri individu yang harus dipertahankan dan ditingkatkan. *Self-esteem* memiliki pengaruh yang besar terhadap cara seseorang memandang tubuhnya. Ketika seorang individu memiliki *self-esteem* yang tinggi, maka ia lebih menerima dan menghargai bentuk tubuhnya apa adanya. Sebaliknya individu dengan *self-esteem* rendah cenderung lebih sering merasa tidak puas dengan penampilan fisiknya dan membandingkan dirinya dengan standar kecantikan yang ada di masyarakat (Myers & Crowther, 2007).

Terpuasnya kebutuhan akan rasa harga diri pada individu akan menghasilkan sikap percaya diri, rasa berharga, rasa kuat, rasa mampu, dan perasaan berguna. Sebaliknya, frustrasi atau terhambatnya pemuasan kebutuhan akan rasa harga diri itu akan menghasilkan sikap rendah diri, rasa tak pantas, rasa lemah, rasa tak mampu, dan rasa tak berguna yang menyebabkan individu tersebut mengalami kehampaan, keraguan, dan keputusan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan hidupnya, serta memiliki penilaian yang rendah atas dirinya sendiri dalam kaitannya dengan orang lain (Koeswara, dalam Jauhari & Karyono, 2022).

Self-esteem adalah suatu elemen yang krusial dalam kepribadian manusia, terutama pada masa remaja. Masa remaja menjadi periode yang sangat signifikan dalam membentuk perkembangan *self-esteem*. Selama masa remaja, individu memiliki kesempatan untuk mengenali dan mengembangkan berbagai aspek yang melekat pada diri mereka. Hal ini memungkinkan remaja dalam menentukan apakah mereka memiliki *self-esteem* negatif atau positif (Kamila & Mukhlis, 2013).

Hasil penelitian (Azizah & Rahayu, 2016) menyatakan bahwa orang dengan *Self-esteem* tinggi menghargai kekuatan mereka, berinvestasi pada kemampuan dan kompetensi mereka. Mereka merasa mereka cukup baik untuk mengekspresikan diri di depan umum, bahkan menghadapi perasaan atau situasi yang sulit. Dengan kata lain, *Self-esteem* secara langsung mempengaruhi perasaan, pikiran, dan perilaku seseorang terkait penampilannya. Jika individu merasa baik tentang seluruh diri mereka, terutama tubuh mereka, dan menempatkan kepentingan pada diri mereka sendiri, mereka lebih mungkin untuk memperhatikan hal-hal baik dari tubuh mereka dan menghormati tubuh mereka. Faktanya, orang dengan *self-esteem* tinggi memuliakan diri mereka sendiri, cenderung berfikir realistis, dan berusaha untuk menyesuaikan diri dengan perasaan tidak puas dari penampilan mereka.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti di MAN 1 Medan, ditemukan sejumlah perilaku yang menunjukkan adanya *body dissatisfaction* dan rendahnya *self-esteem* pada siswa-siswi remaja. Perilaku tersebut tampak dalam berbagai situasi sehari-hari di lingkungan sekolah. Saat jam pelajaran berlangsung, beberapa siswa menolak ketika diminta guru untuk maju ke depan kelas. Penolakan ini bukan karena mereka tidak memahami materi atau tidak memiliki persiapan akademik. Mereka justru terlihat memahami pelajaran, namun tetap menolak dengan alasan "malu" atau "tidak percaya diri". Artinya, keengganan mereka bukan soal kesiapan materi, melainkan soal ketidaknyamanan menampilkan diri secara fisik di hadapan teman-temannya. Mereka khawatir dinilai atau diperhatikan penampilan fisiknya oleh orang lain.

Perilaku lain yang teramati adalah kebiasaan memperhatikan penampilan secara berlebihan. Beberapa siswi terlihat merapikan jilbab dan menggunakan bedak berulang kali dalam satu waktu, bahkan di luar situasi yang memerlukan hal tersebut. Sebagian siswa juga terlihat tidak nyaman saat bercermin, menghindari ajakan berfoto bersama, dan menjauh dari kegiatan sosial yang mengharuskan kehadiran fisik secara langsung. Temuan ini sejalan dengan penelitian Tiggemann dan Slater (2013) yang menemukan bahwa remaja dengan *body dissatisfaction* tinggi cenderung menghindari situasi sosial yang melibatkan eksposur tubuh mereka, termasuk menolak untuk difoto.

Wawancara informal dengan beberapa siswa memperkuat temuan observasi tersebut. Para siswa mengungkapkan bahwa mereka merasa tubuhnya tidak ideal dan sering membandingkan penampilan diri dengan teman sebaya. Mereka mengaku kurang percaya diri saat berada di lingkungan sosial, dan merasa terganggu ketika menerima komentar tentang bentuk tubuh, meskipun disampaikan secara bercanda. Beberapa di antaranya bahkan menyatakan merasa malu dan tidak layak karena penampilan fisik mereka dianggap tidak sesuai dengan standar yang berlaku di sekitarnya. Respons-respons ini mencerminkan gejala rendahnya *self-esteem* sekaligus munculnya *body dissatisfaction* dalam keseharian remaja.

Fenomena ini menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* bukan sekadar konsep teoretis, melainkan kondisi nyata yang dialami remaja di lingkungan sekolah. Kondisi ini berkaitan erat dengan bagaimana remaja menilai dirinya sendiri, atau yang dikenal sebagai *self-esteem*. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body*

dissatisfaction pada remaja di MAN 1 Medan, sebagai upaya memahami faktor yang memengaruhi penerimaan diri dan kesejahteraan psikologis mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa kebaruan dibandingkan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Meylani. Pertama, penelitian ini dilakukan pada populasi remaja di MAN 1 Medan yang memiliki karakteristik sosio-demografis yang berbeda dengan subjek penelitian sebelumnya, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih kontekstual tentang fenomena *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada remaja di lingkungan pendidikan Islam. Kedua, penelitian ini juga mengeksplorasi manifestasi *body dissatisfaction* dalam konteks penggunaan media sosial dan teknologi digital yang semakin intensif di kalangan remaja saat ini, yang merupakan aspek yang belum banyak dieksplorasi dalam penelitian-penelitian sebelumnya di Indonesia. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru terhadap pemahaman tentang dinamika *body dissatisfaction* dan *self-esteem* pada remaja Indonesia, khususnya di era digital.

1.2 Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini untuk mengetahui apakah ada hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pada masalah yang di uraikan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan.

1.4 Hipotesis

Berdasarkan pemaparan sebelumnya, maka peneliti mengajukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction*. Semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah tingkat *body dissatisfaction*. Sebaliknya, semakin rendah *self-esteem*, semakin tinggi kecenderungan mengalami *body dissatisfaction*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan ilmu pengetahuan dibidang ilmu Psikologi, khususnya dibidang Psikologi Klinis mengenai hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan.

1.5.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi masyarakat khususnya terutama bagi orang tua, guru, siswa, sebagai sumber informasi untuk menambah pemahaman mengenai *self-esteem* dan *body dissatisfaction* serta faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Melalui penelitian ini, diharapkan kesadaran tentang meningkatnya gangguan tersebut sehingga langkah-langkah pencegahan dapat dilakukan dengan lebih efektif. Serta dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menginspirasi penelitian lain untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Body Dissatisfaction*

2.1.1 *Definsi Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction merupakan permasalahan kesehatan mental yang tidak bisa dianggap remeh. Hal ini diperkuat oleh fakta bahwa masalah citra tubuh ini bersifat global dan banyak penelitian menunjukkan bahwa *body dissatisfaction* secara luas dialami oleh perempuan di berbagai negara dan wilayah diseluruh dunia. *Body dissatisfaction* merupakan perasaan negatif atau tidak nyaman terhadap bentuk tubuh karena tidak sesuai dengan kriteria ideal yang ditekankan oleh masyarakat (Grogan, 2017).

Cooper dkk (dalam Rachmat et al., 2024) menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* adalah penilaian individu terhadap bentuk tubuhnya, yang melibatkan membandingkan persepsi citra tubuhnya dengan individu lain, pandangan yang berlebihan terhadap citra tubuhnya, pemahaman individu terhadap tubuhnya. *National Eating Disorder Association* (dalam Najla & Zulfiana, 2022) menambahkan bahwa *body dissatisfaction* melibatkan keyakinan yang keliru tentang bentuk tubuh sendiri, seperti merasa bahwa orang lain lebih menarik, menganggap bentuk tubuh sebagai penyebab kegagalan pribadi, merasa malu dan cemas terhadap tubuh, serta merasa tidak nyaman dan asing dengan tubuh yang dimiliki.

Grogan, (2017) mengemukakan bahwa remaja mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh disebabkan penilaian negatif terhadap tubuh dan terdapat kesenjangan penilaian individu pada tubuh yang sebenarnya dengan gambaran

tubuh ideal, penilaian tersebut *body dissatisfaction*. Cash dan Szymanski (dalam Grogan, 2017) mengemukakan bahwa *body dissatisfaction* merupakan penilaian negatif terhadap ukuran tubuh, bentuk otot, dan berat badan yang melibatkan perbedaan terhadap tubuh saat ini dengan tubuh ideal.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* adalah ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya yang melibatkan perbandingan dengan standar ideal, persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, serta keyakinan yang keliru mengenai penampilan fisik. Ketidakpuasan ini dapat memicu perasaan cemas, malu, dan ketidaknyamanan terhadap tubuh sendiri.

2.1.2 Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*

Cooper dkk (dalam Rachmat et al., 2024) mengungkapkan terdapat 4 (empat) aspek pada *body dissatisfaction*, yaitu:

1. Persepsi diri sendiri terhadap bentuk tubuh (*self perception of body shape*), yaitu yang mencakup bagaimana individu memandang bentuk tubuhnya sendiri dan perasaan takut atau cemas terkait dengan potensi kenaikan berat badan.
2. Membandingkan persepsi mengenai citra tubuh dengan individu lain (*comparative perception of body image*), yaitu di mana individu membandingkan tubuhnya dengan orang lain, yang seringkali menimbulkan perasaan malu dan persepsi negatif terhadap tubuh sendiri.
3. Sikap yang berfokus pada citra tubuh (*attitude concerning body image alteration*), yaitu individu yang melakukan berbagai upaya untuk terlihat tetap kurus ketika merasa bahwa tubuhnya berubah menjadi gemuk.

4. Perubahan drastis dalam persepsi tentang tubuh (*severe alternation in body perception*), yaitu di mana perubahan persepsi yang signifikan dapat menyebabkan individu merasa bahwa bentuk tubuhnya mengganggu aktivitas sehari-hari, baik bagi diri sendiri maupun lingkungan sekitarnya.

Menurut Tovim dan Walker (dalam Gerner & Wilson, 2005) ada beberapa aspek *body dissatisfaction*, yaitu:

1. *Body Disparagement* (meremehkan bentuk tubuh), yaitu ketika seseorang sering meremehkan beberapa bagian tubuh atau keseluruhan tubuh.
2. *Feeling Fat* (perasaan gemuk), yaitu ketika seseorang sering merasa memiliki berat badan yang berlebih atau merasa dirinya gemuk.
3. *Lower Body fat* (rendahnya lemak tubuh), yaitu keyakinan bahwa tubuh yang memiliki sedikit timbunan lemak adalah tubuh yang ideal.
4. *Salience Of Weight and Shape* (arti penting dari berat badan dan bentuk), yaitu keyakinan bahwa berat badan dan bentuk tubuh adalah hal yang paling penting.

Rosen & Reiter (dalam Aswandi 2023) menyatakan bahwa aspek-aspek *body dissatisfaction*, yaitu:

1. Penilaian Negatif terhadap Bentuk Tubuh: Merupakan penilaian negatif bentuk tubuh, baik secara keseluruhan maupun bagian tertentu.
2. Perasaan Malu terhadap Tubuh: Merupakan keadaan individu merasa malu pada bentuk tubuh ketika berada di lingkungan disebabkan orang lain memperhatikan penampilan fisiknya.

3. *Body Checking*: Merupakan keadaan individu mengenai pengecekan bentuk dan ukuran tubuh, seperti menimbang berat badan dan melihat penampilan di depan cermin.
4. *Kamuflase Tubuh*: Merupakan keadaan menutupi kekurangan bentuk tubuh sebagai penyamaran dari kondisi tubuh sebenarnya yang dilakukan untuk menenangkan hati individu.
5. *Penghindaran Aktivitas Sosial*: Merupakan penghindaran kontak fisik secara langsung dengan orang lain dilingkungan.

Dari penjabaran di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek *body dissatisfaction* mencakup persepsi diri terhadap bentuk tubuh, perbandingan dengan orang lain, sikap terhadap citra tubuh, kamuflase tubuh, penghindaran aktivitas sosial, dan perubahan drastis dalam persepsi tubuh. Aspek-aspek ini menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya memengaruhi cara individu melihat dirinya sendiri, tetapi juga berdampak pada perilaku dan interaksi sosialnya.

2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Body Dissatisfaction*

Grogan, (2017) menjelaskan dalam bukunya bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* adalah sebagai berikut:

1. *Perbandingan Sosial*: Perempuan lebih rentan terhadap tekanan budaya mengenai standar kecantikan fisik dibandingkan laki-laki. Hal ini diperkuat oleh efek media, di mana paparan yang sering terhadap citra model perempuan ideal mendorong perempuan untuk membandingkan diri.
2. *Harga Diri*: Harga diri memiliki pengaruh signifikan terhadap cara individu mempersepsikan tubuhnya, baik secara positif maupun negatif. Harga diri

didefinisikan sebagai evaluasi diri individu, yang dapat menghasilkan penilaian positif atau negatif. Evaluasi diri yang negatif dapat memicu pembentukan citra diri yang negatif, yang seringkali termanifestasi dalam bentuk ketidakpuasan terhadap tubuh.

3. *Self Schema Theory*: Skema diri adalah representasi mental individu mengenai berbagai aspek diri yang membedakannya dari orang lain. Merujuk pada teori ini, citra diri (*body image*) merupakan komponen penting dalam skema diri seseorang. Oleh karena itu, ketidakpuasan tubuh yang merupakan manifestasi dari citra diri negatif dapat dipengaruhi oleh skema diri yang dimiliki individu.

Menurut Bremh (dalam Iswari & Hartini, 2005), faktor-faktor yang menjadi penyebab dari *body dissatisfaction*, yaitu:

1. Standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai

Setiap kebudayaan di seluruh dunia mungkin memiliki standar kecantikan yang berbeda. Sebagian besar kebudayaan yang berbeda-beda beranggapan bahwa penampilan yang baik dan menyenangkan sebagai status yang lebih tinggi, peluang yang lebih besar untuk menarik lawan jenis, dan banyak keuntungan lainnya.

2. Kepercayaan atau keyakinan

Kontrol terhadap diri akan menghasilkan tubuh yang sempurna. Secara teori, salah satu yang dapat diubah dari tubuh ialah berat badan. Berdasarkan mitos kecantikan bahwa saat berat badan individu tidak memberikan tubuh yang sempurna setiap wanita dapat mencapai berat badan idealnya jika mereka dapat mengontrol dirinya sendiri.

3. Ketidakpuasan yang mendalam terhadap diri sendiri dan kehidupan

Ahli citra tubuh atau *body image* percaya bahwa *body dissatisfaction*, terutama jika meningkat menjadi rasa benci terhadap tubuhnya, merupakan gambaran perasaan inadkuat dan *self-esteem* yang rendah. Hal ini dapat terjadi karena tubuh adalah bagian diri yang dapat dilihat. Dengan kata lain, jika seseorang memiliki perasaan negatif terhadap dirinya sendiri, mereka juga memiliki perasaan negatif terhadap tubuh mereka sendiri.

4. Kebutuhan akan Kontrol

Dikarenakan banyak hal yang tidak dapat di kontrol, manusia pasti mengalami beberapa masalah di hidupnya. Sebagian mungkin tidak dapat jawabannya, meskipun orang tersebut sangat butuh akan jawaban itu. Di bawah kondisi ini, orang yang berusaha untuk mengontrol hal-hal yang dapat mereka kontrol, seperti mengontrol perasaan mereka tentang makan dan berat badan. Dengan ini mereka dapat mempengaruhi hidup mereka dengan mengontrol tubuh mereka dan akan merasa tertolong.

5. Hidup dalam budaya “*first impression*” (Kesan Pertama)

Penampilan merupakan hal yang sangat penting, ini dibuktikan dengan adanya penilaian terhadap orang baru dikenal berdasarkan pakaian, cara berbicara, cara jalan dan lainnya.

6. *Self-esteem*

Salah satu faktor penyebab terjadi *body dissatisfaction* pada remaja adalah *self-esteem* yang rendah. Ini akan menyebabkan evaluasi diri yang negatif terhadap bentuk tubuh mereka, yang pada gilirannya akan menyebabkan *body dissatisfaction*.

7. Persepsi

Persepsi juga memiliki hubungan dengan *self-esteem*. *Self-esteem* yang tinggi dapat menunjukkan persepsi yang tepat dan benar tentang martabat seseorang, termasuk pencapaian dan keberhasilan. Sebaliknya, orang dengan *self-esteem* rendah akan menganggap dirinya memiliki keterbatasan, bahkan dalam situasi yang tidak aman.

Green & Pritchard, (2003) mengidentifikasi beberapa faktor yang berperan dalam mempengaruhi ketidakpuasan tubuh (*body dissatisfaction*), di antara lain:

1. **Gender:** Gender merupakan faktor penting yang sering dibahas dalam penelitian tentang *body dissatisfaction*. Temuan menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak mengalami ketidakpuasan tubuh dibandingkan laki-laki (Grogan, 2017). Muth & Cash (dalam Green & Pritchard, 2003) juga menemukan bahwa perempuan cenderung memiliki evaluasi negatif terhadap tubuh mereka dibandingkan laki-laki dalam penelitian di berbagai universitas.
2. **Media Influence:** Perkembangan media massa telah mengubah persepsi perempuan tentang kecantikan, paparan terhadap gambar tubuh perempuan kurus menyebabkan responden merasakan perubahan signifikan dalam memandang citra tubuh secara negatif.
3. **Family Influence:** Lingkungan keluarga sangat berperan penting dalam membentuk citra tubuh (*body image*) individu. Sebagai individu yang tinggal bersama keluarga, seringkali komentar dan kritik terhadap tubuh yang sering dilontarkan oleh anggota keluarga dapat berkontribusi pada *body dissatisfaction*.

4. *Self-esteem*: Berbagai studi menunjukkan adanya korelasi antara harga diri (*self-esteem*) dan citra tubuh (*body image*), individu dengan harga diri rendah cenderung memiliki citra tubuh yang negatif.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *body dissatisfaction* yaitu perbandingan sosial, harga diri, dan *self-schema theory*. Perbandingan sosial ketika individu membandingkan tubuhnya dengan standar kecantikan ideal yang dipromosikan oleh media, yang dapat memicu ketidakpuasan terhadap tubuh. Harga diri juga berperan penting, di mana individu dengan evaluasi diri negatif cenderung memiliki citra tubuh yang buruk. Selain itu, teori skema diri menjelaskan bahwa citra tubuh merupakan bagian dari representasi mental individu, sehingga ketidakpuasan terhadap tubuh dapat muncul akibat skema diri yang negatif.

2.1.4 Ciri-Ciri *Body dissatisfaction*

Ciri-ciri *body dissatisfaction* menurut Tadabbur (dalam Aswandi, 2023) yaitu sebagai berikut:

1. Merasa rendah diri, menganggap dirinya tidak berguna dan tidak berarti dengan masyarakat
2. Merasa keberadaannya tidak dibutuhkan oleh masyarakat dan lingkungan.
3. Merasa tidak pantas atau tidak berhak memiliki atau mendapatkan sesuatu
4. Merasa dibenci dan tidak disukai oleh lingkungan dan orang sekitar
5. Merasa tidak mampu dan selalu khawatir mendapatkan kegagalan dan cemoohan diri orang di sekelilingnya
6. Merasa kurang pendidikan di banding orang lain

Ciri-ciri *body dissatisfaction* menurut Ananta (dalam Aswandi, 2023) menjelaskan ciri-ciri individu yang mengalami *body dissatisfaction* diantaranya:

1. Individu merasa kurang percaya diri
2. Individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya sendiri
3. Selalu memperdulikan dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain yang dianggapnya lebih ideal
4. Individu cenderung sensitif jika disinggung mengenai tubuhnya
5. Memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta senang jika memperoleh pujian.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *body dissatisfaction* ditandai dengan adanya perasaan negatif terhadap diri dan tubuh, yang mencakup rendahnya kepercayaan diri, perasaan tidak puas terhadap penampilan fisik, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan standar tubuh ideal yang dimiliki orang lain. Individu yang mengalami *body dissatisfaction* juga cenderung merasa tidak berharga, tidak layak, serta sensitif terhadap komentar terkait tubuhnya. Selain itu, muncul kebutuhan untuk memperoleh pengakuan dan dukungan dari lingkungan sekitar, sebagai bentuk kompensasi atas ketidakpuasan yang dirasakan.

2.2 *Self-esteem*

2.2.1 Definisi *Self-esteem*

Menurut Coopersmith (dalam Astika et al., 2018) *self-esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh sikap interaksi, penghargaan dan penerimaan orang lain terhadap individu. *Self-esteem* merupakan kunci penting dalam pembentukan perilaku seseorang, sebab *self-esteem* ini dapat mempengaruhi

proses berpikir siswa, keputusan-keputusan yang diambil, dan nilai-nilai tujuan individu siswa. Harga diri (*self-esteem*) menurut Blascovich & Tomaka (dalam Azizah & Rahayu, 2016) pandangan individu terhadap nilai dirinya atau bagaimana seseorang menilai, mengakui, menghargai, atau menyukai dirinya.

Self-esteem menurut Branden (dalam Sylvia, 2016) adalah keyakinan dan kemampuan untuk bertindak dan menghadapi tantangan hidup. Keyakinan dalam hak untuk bahagia, perasaan berharga, dan layak. *Self-esteem* merupakan salah satu aspek kepribadian yang merupakan kunci dalam pembentukan perilaku seseorang, karena akan sangat berpengaruh pada proses berpikir, tingkat emosi, keputusan yang diambil pada nilai-nilai tujuan hidup seseorang yang memungkinkan seseorang mampu menikmati dan menghayati kehidupan.

Self-esteem yaitu sebagai suatu rangkaian sikap individu tentang apa yang dipikirkan mengenai dirinya berdasarkan persepsi perasaan, yaitu suatu perasaan tentang keberhargaan dan kepuasan dirinya (Mruk, 2006) *Self-esteem* merupakan evaluasi seorang individu terhadap dirinya sendiri secara positif dan juga sebaliknya dapat menghargai secara negatif. Seorang individu yang memiliki *self-esteem* positif akan menghargai diri mereka. Namun individu yang memiliki *self-esteem* negatif akan merasa mereka memiliki banyak kekurangan dan merasa tidak dihargai oleh orang lain (Santrock, 2019).

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, penghargaan, serta penerimaan orang lain terhadap individu. Dengan *self-esteem* yang positif, individu lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik.

2.2.2 Aspek-Aspek *Self-esteem*

Menurut Coopersmith (dalam Hardika et al., 2019), terdapat beberapa aspek *self-esteem* diantaranya yaitu:

1. Rasa Diterima: Rasa ini berupa merasa sebagai bagian dari suatu kelompok, dihargai, dan diterima oleh anggota kelompok lainnya. Perasaan ini membuat individu merasa aman untuk mengekspresikan dirinya tanpa takut ditolak. Selain itu, rasa diterima juga memperkuat ikatan sosial dan meningkatkan motivasi untuk berpartisipasi dalam kelompok.
2. Rasa Mampu: Rasa ini berupa rasa mampu untuk melakukan sesuatu yang penting karena akan mendorong kemajuan. Ketika seseorang merasa mampu, ia lebih percaya diri untuk menghadapi tantangan dan mencoba hal baru. Rasa mampu juga membantu individu mengembangkan potensi dirinya secara optimal.
3. Rasa Dibutuhkan: Rasa ini berupa merasa berharga, berarti, dan bernilai. Perasaan dibutuhkan memberikan keyakinan bahwa keberadaan dan kontribusi individu memiliki dampak positif bagi orang lain. Selain itu, hal ini dapat meningkatkan komitmen seseorang dalam menjalankan peran atau tugas yang ia emban.

Menurut Minchinton (dalam W, 2014), ada tiga aspek-aspek *self-esteem*, diantaranya yaitu:

1. Perasaan terhadap diri: Individu dapat menghormati dirinya sendiri dan memaafkan dirinya atas segala kekurangan dan ketidaksempurnaan yang dimiliki.

2. Perasaan terhadap hidup: Seseorang bertanggung jawab atas sebagian hidup, menerima dengan lapang dada, dan tidak menyalahkan keadaan hidupnya terhadap orang lain atas segala masalah yang terjadi.
3. Hubungan individu dengan orang lain: Individu mampu menghargai orang lain, selalu meyakini bahwa dirinya memiliki hak yang sama sebagaimana manusia pada umumnya.

Berdasarkan penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dari *self-esteem* yaitu perasaan diterima, perasaan mampu, dan perasaan dibutuhkan. Selain itu, *self-esteem* juga mencakup penerimaan diri, tanggung jawab terhadap hidup, dan kemampuan menghargai serta merasa setara dengan orang lain.

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Self-esteem*

Menurut Michener., dkk (dalam Anggraeni et al., 2010) menyebutkan bahwa faktor-faktor dari *self-esteem* ada tiga, yaitu:

1. *Family experience*, hubungan orang tua-anak dikatakan penting untuk perkembangan harga diri. Pengaruh keluarga terhadap harga diri menunjukkan bahwa *self-concept* yang dibangun mencerminkan gambaran diri yang dikomunikasikan atau disampaikan oleh orang-orang terpenting di hidupnya (*significant other*).
2. *Performance feedback*, umpan balik yang terus menerus terhadap kualitas performa individu seperti kesuksesan dan kegagalan, dapat mempengaruhi harga diri. Individu memperoleh harga diri melalui pengalaman kita sebagai tokoh yang membuat sesuatu terjadi di dunia, yang dapat mencapai cita-cita dan dapat mengatasi rintangan.

3. *Social comparison*, sangat penting untuk harga diri karena perasaan memiliki kompetensi tertentu didasarkan pada hasil performa yang dibandingkan baik dengan hasil yang diharapkan diri sendiri maupun hasil performa orang lain.

Faktor yang mempengaruhi *self-esteem* menurut Ghuftron (dalam Hardika et al., 2019) terdapat dua faktor, yaitu:

1. Faktor Internal, seperti jenis kelamin, intelegensi, dan kondisi fisik individu.
2. Faktor Eksternal, berupa lingkungan sosial, sekolah dan keluarga.

Menurut Coopersmith (dalam Anindyajat & Karima, 2004) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi *self-esteem*, ialah:

1. Penerimaan atau penghinaan terhadap diri (*bullying*), Individu yang merasa dirinya berharga akan memiliki penilaian yang lebih baik atau positif terhadap dirinya dibandingkan dengan individu yang tidak mengalami hal tersebut.
2. Kepemimpinan atau popularitas. Penilaian atau keberanian diri diperoleh seseorang pada saat individu tersebut harus berperilaku sesuai dengan tuntutan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya yaitu kemampuan seseorang untuk membedakan dirinya dengan orang lain atau lingkungannya.
3. Keluarga dan orang tua. Keluarga dan orang tua memiliki porsi terbesar yang mempengaruhi harga diri, ini dikarenakan keluarga merupakan modal pertama dalam proses imitasi. Alasan lainnya karena perasaan dihargai dalam keluarga merupakan nilai penting dalam mempengaruhi harga diri.
4. Keterbukaan dan kecemasan. Individu cenderung terbuka dalam menerima keyakinan, nilai-nilai, sikap, moral dari seseorang maupun lingkungan lainnya jika dirinya diterima dan dihargai. Sebaliknya seseorang akan mengalami kekecewaan bila ditolak lingkungannya.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan berdasarkan teori Coopersmith yaitu terdapat empat faktor yang mempengaruhi *self-esteem*, yaitu penerimaan diri atau penghinaan terhadap diri, kepemimpinan atau popularitas, keluarga dan orang tua, keterbukaan dan kecemasan.

2.2.4 Ciri-ciri *Self-esteem*

Terdapat beberapa ciri-ciri *self-esteem* yang dikemukakan oleh Bryant (dalam Sari & Fitriarningsih, 2024) yaitu sebagai berikut:

1. Meyakini dirinya sebagai sosok yang layak dicintai dan mencintai, layak disayangi dan menyayangi dan merasa sebagai orang yang baik dan dikenal sebagai orang yang baik.
2. Memiliki produktifitas yang tinggi.
3. Kreatif, imajinatif dan optimis dalam pemecahan masalah.
4. Tidak takut memimpin dan menghadapi orang.
5. Memiliki persepsi diri yang sehat atau sesuai dengan kemampuannya.
6. Mampu menyatakan dengan jelas siapa dirinya, potensi-potensinya dan apa tujuan hidupnya.
7. Tidak takut menerima tanggung jawab dan konsekuensi setiap tindakannya.
8. Peduli dengan orang lain.
9. Mampu mengatasi permasalahan sehingga tidak mudah tertekan.
10. Melihat masa depan bukan sebagai sesuatu yang menakutkan, namun menghadapinya dengan optimis.
11. Berorientasi pada tujuan.

Menurut Rosenberg & Owens (dalam Mruk, 2006) Remaja dengan tingkat *self-esteem* yang tinggi menunjukkan beberapa ciri yaitu:

1. Sering merasakan kebahagiaan dan tidak mudah terdepresi atau traumatis menghadapi situasi yang menantang atau stres.
2. Aktif dalam berbagai kegiatan, sehingga jarang mengalami kesepian.
3. Lebih mempunyai pemikiran yang fleksibel dan responsif, sehingga ia memiliki usaha dalam meningkatkan kemampuannya. mudah dalam mengerjakan pekerjaannya.

Berlainan dengan remaja yang memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah, yaitu sebagai berikut:

1. Mereka terlihat memiliki permasalahan interpersonal
2. Ketergantungan
3. Melakukan perlawanan dengan diam-diam mengalami khawatir
4. Merasa terisolasi
5. Kurang mendapatkan kasih sayang
6. Melakukan penarikan diri dari interaksi sosial, depresi
7. Selalu menampilkan perilaku mencari perhatian, dan memiliki permasalahan akademi.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri Remaja dengan *self-esteem* tinggi umumnya aktif dalam berbagai kegiatan, fleksibel dalam berpikir, jarang merasa kesepian atau tertekan, serta berusaha meningkatkan kemampuannya. Sebaliknya, remaja dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami masalah interpersonal, kecemasan, ketergantungan, merasa terisolasi, kurang kasih sayang, menarik diri dari interaksi sosial, mudah depresi, sering mencari perhatian, dan mengalami kesulitan akademik.

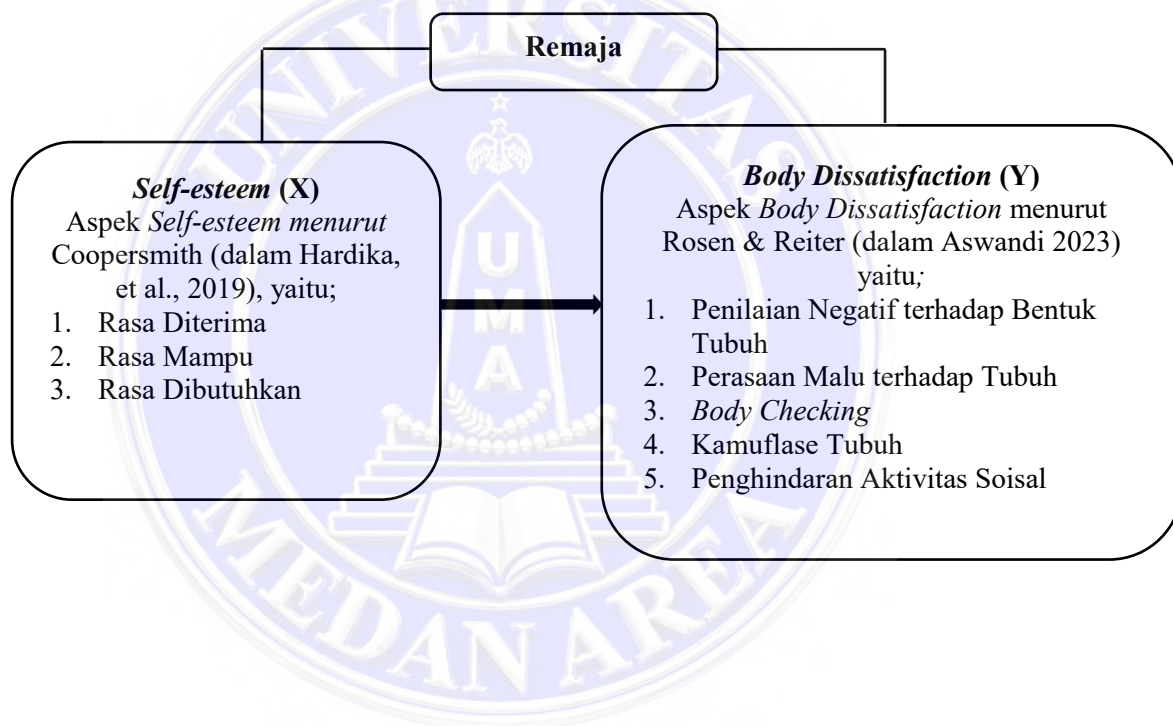
2.3 Hubungan *Self-esteem* dengan *Body dissatisfaction*

Penelitian yang dilakukan oleh Lestari et al., (2022) dengan judul “Ketidakpuasan tubuh mahasiswi: Bagaimana peranan harga diri?” menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara harga diri dengan ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi. Artinya semakin tinggi harga diri maka semakin rendah ketidakpuasan tubuh. Sebaliknya semakin rendah harga diri maka semakin tinggi ketidakpuasan tubuh pada mahasiswi (Lestari et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Resky, 2021) yang berjudul “Hubungan Harga Diri Dengan *Body dissatisfaction* Pada Mahasiswi di Kota Makassar” menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara *self-esteem* (harga diri) dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota Makassar ($p=0,000$, $r= -0,502$). Penelitian ini menggambarkan bahwa makin tinggi tingkat harga diri makin rendah *body dissatisfaction*, sebaliknya jika harga diri rendah maka makin tinggi kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di kota Makassar (Resky, 2021).

Dari penjelasan diatas maka dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara harga diri dan ketidakpuasan tubuh. Semakin tinggi harga diri, semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh. Sebaliknya, semakin rendah harga diri, semakin tinggi kecenderungan mengalami ketidakpuasan tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa harga diri berperan penting dalam membentuk persepsi terhadap tubuh.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Medan yang beralamat di Jl. Williem Iskandar No. 7 B, Kec. Medan Tembung, Kota Medan Sumatera Utara. Waktu penelitian dilakukan pada bulan Agustus 2025 – September 2025. Berikut merupakan tabel waktu pelaksanaan penelitian.

Tabel 3.1 Waktu Penelitian

No	Jenis Kegiatan	Februari 2025	Maret 2025	April 2025	Mei 2025	Juni 2025	Juli 2025	Agustus 2025	September 2025	Januari 2026	Februari 2026	Maret 2026
1.	Riset Awal / Pengajuan Judul											
2.	Perbaikan Judul											
3.	Penyusunan Proposal											
4.	Pengajuan Proposal											
5.	Seminar Proposal											
6.	Perbaikan/ ACC Proposal											
7.	Penelitian											
8.	Pengolahan Data											
9.	Seminar Hasil											
10.	Penyusunan Skripsi											
11.	Bimbingan Skripsi											
12.	Sidang Meja Hijau											

3.2 Bahan dan Alat Penelitian

Alat yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan kuesioner berupa skala yang digunakan sebagai alat pengumpulan data dan disebarkan kepada responden.

3.3 Metode Penelitian

Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif menurut Azwar, (2017) adalah penelitian yang menekankan analisisnya pada data kuantitatif yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistika.

3.3.1 Identifikasi Variabel Penelitian

Dalam sebuah pelaksanaan penelitian pasti ada objek atau fokus utama di dalam penelitian, gunanya untuk membatasi apa saja yang akan diteliti. Sugiyono, (2019) menyatakan bahwa variabel penelitian adalah karakteristik atau atribut dari individu atau organisasi yang dapat diukur atau di observasi yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dijadikan pelajaran dan kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel di dalam penelitian yang dilaksanakan oleh peneliti yaitu:

Variabel Bebas (X) = *Self-esteem*

Variabel Terikat (Y) = *Body Dissatisfaction*

3.3.2 Definisi Operasional

Definisi operasional variabel menurut Sugiyono, (2019) adalah seperangkat lengkap petunjuk tentang apa yang harus diamati dalam mengukur atau menguji suatu variabel dalam pengujian kesempurnaan. Operasional variabel mampu menetapkan aturan dan prosedur bagi penulis dalam menjalankan penelitian agar pengumpulan data dan analisis lebih terarah, focus, efisien, serta konsisten. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. *Body Dissatisfaction*

Body dissatisfaction adalah ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya yang melibatkan perbandingan dengan standar ideal, persepsi negatif terhadap bentuk tubuh, serta keyakinan yang keliru mengenai penampilan fisik. Ketidakpuasan ini dapat memicu perasaan cemas, malu, dan ketidaknyamanan terhadap tubuh sendiri. Kala *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (dalam Aswandi, 2023), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktifitas sosial.

b. *Self-esteem*

Self-esteem adalah penilaian diri yang dipengaruhi oleh interaksi sosial, penghargaan, serta penerimaan orang lain terhadap individu. Dengan *self-esteem* yang positif, individu lebih percaya diri dan mampu menghadapi tantangan hidup dengan baik. Skala *self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring, berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (1967), yaitu; rasa diterima, rasa mampu, dan rasa dibutuhkan.

3.3.3 Metode Pengumpulan Data

1. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring yang berjudul “Hubungan *Self-esteem* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Siswi di SMA

Hang Tuah Belawan”, Skala ini berisi 34 aitem yang mengukur *body dissatisfaction*

Berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (dalam Aswandi, 2023) yaitu:

1. Penilaian negative terhadap bentuk tubuh
2. Perasaan malu terhadap tubuh
3. *Body checking*
4. Kamuflase tubuh
5. Penghindaran aktifitas sosial

2. Skala *Self-esteem*

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring yang berjudul “Hubungan *Self-esteem* Dengan *Body dissatisfaction* Pada Siswi di SMA Hang Tuah Belawan”. Skala ini berisi 34 aitem yang mengukur *body dissatisfaction*

Bedasarkan aspek-aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Hardika et al., 2019), yaitu;

1. Rasa diterima
2. Rasa mampu
3. Rasa dibutuhkan.

Model yang digunakan dari dua skala tersebut adalah model skala likert. Aitem-aitem dalam skala ini dibagi menjadi 2 kelompok pernyataan yaitu pernyataan *favorable* dan *unfavorable* (Azwar, 2017). Keterangan untuk setiap skor pada aitem *favorable* dan *unfavorable* adalah sebagai berikut:

Tabel 3.2 *Favorable dan Unfavorable*

<i>Aitem Favorable</i>		<i>Aitem Unfavorable</i>	
Sangat Setuju (SS)	4	Sangat Setuju (SS)	1
Setuju (S)	3	Setuju (S)	2
Tidak Setuju (TS)	2	Tidak Setuju (TS)	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	Sangat Tidak Setuju (STS)	4

Berdasarkan 2 skala diatas, subjek akan diminta untuk merespon aitem-aitem pertanyaan yang terdapat dalam skala tersebut, dengan cara memilih salah satu alternatif jawaban yang menggambarkan tentang dirinya dan bukan pendapat orang lain tentang suatu pernyataan.

3.3.4 Metode Uji Coba Alat Ukur

a. Uji Validitas

Menurut Azwar, (2017) validitas didefinisikan sebagai ketepatan dan kecermatan instrumen dalam melaksanakan fungsi ukurannya. Artinya, validitas menunjukkan seberapa akurat dan teliti skala psikologi dapat mengungkap data tentang fitur yang dimaksudkan untuk diukur. Pengujian validitas digunakan untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat dan sesuai dengan tujuan ukurnya.

b. Uji Reliabilitas

Menurut Azwar, (2017) reliabilitas dari suatu alat ukur adalah konsistensi atau stabilitas yang ada umumnya menunjukkan sejauh mana pengukuran tersebut dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran ulang pada subjek yang sama. Koefisien realibilitas dimaksud untuk mengetahui konsistensi jawaban yang diberikan dan data yang dianalisis dengan teknik yang

digunakan untuk mengukur tingkat kekonsistenan metode yang digunakan adalah analisis *alpha cronbach* yaitu guna melihat hubungan antara dua variabel.

3.3.5 Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis dalam rangka menentukan kesimpulan untuk mencapai tujuan penelitian. Metode analisis data dalam penelitian ini adalah menggunakan statistik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, dengan tujuan yaitu ingin melihat sejauh mana hubungan kedua variabel yang menjadi topik pembahasan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2019). Perhitungan analisis data pada penelitian ini diuji dengan program SPSS, sebelum data dianalisis dengan menggunakan metode Korelasi *Product Moment*, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah pengujian untuk melihat apakah penelitian yang diperoleh memiliki sebaran normal atau mengikuti bentuk kurva normal. Uji *person product moment* adalah salah satu dari beberapa jenis uji korelasi yang digunakan untuk mengetahui derajat keeratan hubungan dua variabel yang berskala interval atau rasio, dimana uji ini akan mengembalikan nilai koefisien korelasi yang nilainya berkisaran - 1,0 dan nilai -1 artinya terdapat korelasi negative yang sempurna dan 0 artinya tidak ada korelasi. Nilai 1 berarti ada positif yang sempurna uji linieritas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* pada remaja.

b. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono (2019), uji linieritas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel (*dukungan sosial* dan *empty nest syndrome*) mempunyai

hubungan yang linear atau tidak secara signifikan. Untuk melakukan uji linieritas dapat menggunakan *test of linearity*. Kriteria yang berlaku, jika nilai sig, pada *linearity* dengan kriteria $p > 0,05$, maka dinyatakan linier, sebaliknya apabila $p < 0,05$, maka dinyatakan tidak linier.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Menurut Azwar, (2017) populasi adalah sekumpulan individu atau objek dengan karakteristik yang sama, yang akan diteliti atau menjadi sumber data dalam suatu penelitian. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di MAN 1 Medan yang terdaftar pada tahun ajaran 2023/2024 yang berjumlah 525 orang. MAN 1 Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena berdasarkan observasi pendahuluan, sekolah tersebut memiliki karakteristik siswi yang beragam dalam hal latar belakang yang menunjukkan fenomena *body dissatisfaction* yang signifikan.

3.4.2 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik *purposive sampling* yaitu teknik dengan kriteria khusus untuk penarikan sampel yang akan memberikan informasi yang dibutuhkan sesuai dengan tujuan penelitian (Periantalo, 2016). Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas. *Purposive sampling* dipilih karena peneliti memerlukan sampel yang memenuhi kriteria spesifik, yaitu siswi yang mengalami atau tidak mengalami *body dissatisfaction*.

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini yaitu:

1. Remaja perempuan (siswi) yang berada dikelas X dan XI
2. Yang mengalami *body dissatisfaction* berdasarkan dari *screening*

3.4.3 Sampel

Menurut Arikunto (2017), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Sampel yaitu sejumlah individu yang dipilih dari populasi dan merupakan bagian yang mewakili keseluruhan anggota populasi. Sampel yang baik memiliki sifat *representative* terhadap populasi. Suatu sampel yang tidak representatif terhadap setiap anggota populasi, berapapun ukuran sampel itu, tidak dapat digeneralisasi terhadap populasi. Adapun sampel pada penelitian ini yaitu remaja perempuan kelas X dan XI MAN 1 Medan yang berjumlah 94 Orang.

Screening test digunakan untuk mengetahui apakah sampel yang ingin diteliti mengalami *body dissatisfaction* atau tidak. Skor dari *screening test* digolongkan menjadi dua yaitu rendah dan tinggi. Norma scoring *screening test* ini mengacu pada ketentuan yang ditetapkan oleh Rosen dan Reiter (1996), yang dipakai menjadi subjek penelitian adalah yang mendapat skor tinggi dengan syarat jika menjawab “YA” sebanyak 7-10. Sedangkan yang mendapat skor rendah atau menjawab “YA” sebanyak 1-6 tidak dipakai menjadi subjek penelitian. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan disusun berdasarkan ciri-ciri atau kriteria dari *body dissatisfaction* menurut Ananta (dalam Aswandi, 2023), yaitu kurang percaya diri, tidak pernah merasa puas terhadap bagian/bentuk tubuh, selalu mempedulikan dan membandingkan tubuhnya dengan orang lain, *sensitive*, memiliki kebutuhan untuk memperoleh dukungan serta senang memperoleh pujian.

3.5 Prosedur Kerja

3.5.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan persiapan administrasi, yaitu mengurus surat perizinan dari pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kemudian, pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat izin penelitian yang disetujui oleh Ketua Program Studi Psikologi. Selanjutnya peneliti memberikan surat izin penelitian dari fakultas ke pihak sekolah melalui Kepala Sekolah MAN 1 Medan. Penelitian ini di akhiri dengan keluarnya surat pernyataan selesai penelitian di MAN 1 Medan.

3.5.2 Persiapan Alat Ukur

Sebelum melakukan penelitian, peneliti melakukan persiapan yaitu persiapan administrasi penelitian seperti perizinan lokasi untuk melaksanakan penelitian menggunakan alat ukur atau skala sebagai pengumpulan data.

1. Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dahulu meminta surat izin penelitian pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang ditujukan kepada pihak sekolah di MAN 1 Medan untuk mengambil data. Setelah surat izin tersebut keluar maka peneliti mulai melakukan penelitian pada siswa kelas X dan XI di MAN 1 Medan.

2. Persiapan Alat Ukur

Pada tahap selanjutnya, pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan dua instrumen pengukuran, yaitu skala *self-esteem* dan skala *body dissatisfaction*. Skala *self-esteem* disusun berdasarkan aspek-aspek *self-esteem*

menurut Coopersmith (dalam Hardika et al., 2019), yaitu; rasa diterima, rasa mampu, dan rasa dibutuhkan. Sementara skala *body dissatisfaction* yang disusun berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (dalam Aswandi., 2023), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktifitas sosial.

Masing masing item terdiri dari item *Favorable* (mendukung atau memihak pada objek sikap) dan *Unfavorable* (tidak mendukung objek sikap). Sistem penilaian dalam penelitian ini didasarkan pada bentuk model skala likert yang mempunyai empat tingkat jawaban yang terdiri dari “Sangat Setuju (ST)”, “Setuju (S)”, “Tidak Setuju (TS)”, “Sangat Tidak Setuju (STS)”. Pada aitem *favorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS), nilai 3 untuk jawaban Setuju (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Setuju (TS) dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS). Sedangkan untuk aitem *unfavorabel* nilai 4 diberikan untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS), nilai 3 untuk jawaban Tidak Setuju (TS), nilai 2 untuk jawaban Setuju (S), dan niai 1 untuk jawaban Sangat Setuju (SS).

a. Skala *Self-esteem*

Skala *self-esteem* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *self-esteem* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring, berdasarkan aspek-aspek *self-esteem* menurut Coopersmith (dalam Hardika et al., 2019), yaitu; rasa diterima, rasa mampu, dan rasa dibutuhkan. Skala ini terdiri dari 21 aitem.

Tabel 3.3 Distribusi Sebaran Aitem *Self-Esteem* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Rasa diterima	Penerimaan orang lain	5, 10	14, 19	4
	Merasa di inginkan di lingkungan sekitar	1, 2	11, 20	4
Rasa mampu	Mebutuhkan dukungan orang terdekat	7, 21	12, 16	4
	Berharga serta mempunyai kelebihan yang membuat orang tertarik	3, 13	4, 8	4
Rasa dibutuhkan	Kemampuan terhadap suatu pekerjaan	6, 9	15, 18	4
	Kemampuan dalam menghadapi masalah	17	-	1
Total		11	10	21

b. Skala *Body Dissatisfaction*

Skala *body dissatisfaction* yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *body dissatisfaction* yang diadaptasi dari penelitian Meylani Lolina Br Sembiring berdasarkan aspek-aspek *body dissatisfaction* menurut Rosen & Reiter (dalam Aswandi, 2023), yaitu penilaian negatif terhadap bentuk tubuh, perasaan malu terhadap tubuh, *body checking*, kamuflase tubuh, dan penghindaran aktifitas sosial. Skala ini terdiri dari 34 aitem.

Tabel 3.4 Distribusi Sebaran Aitem *Body dissatisfaction* Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Penilaian negative individu terhadap bentuk tubuh</i>	Tidak menyukai penampilan tubuh	18, 22	1, 26	4
	Membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain	2	8	2
Perasaan malu terhadap tubuh	Perasaan malu terhadap bentuk tubuh yang dimiliki	17, 21	6	3
	Percaya diri terhadap bentuk tubuh yang dimiliki	7, 15	9, 29	4
<i>Body checking</i>	Memantau berat badan yang dimiliki	12, 20	28, 34	4
	Mengecek penampilan tubuh di cermin	10, 14	9, 33	4
Kamuflase tubuh	Menyamarkan penampilan tubuh	11, 16	27, 32	4
	Menyembunyikan bentuk tubuh dari yang sebenarnya	23, 31	4, 13	4
Penghindaran aktifitas sosial	Malas mengikuti aktivitas yang berhubungan	3, 30	-	2

	dengan orang lain			
	Senang menghabiskan waktu dirumah	5	24, 25	3
Total		18	16	34



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti jelaskan sebelumnya, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil analisis korelasi *product moment* menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara x terhadap y pada remaja perempuan kelas X dan XI di MAN 1 Medan. Hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = -0,668$ dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, semakin rendah *self-esteem* maka semakin tinggi *body dissatisfaction* pada remaja di MAN 1 Medan. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan negatif antara *self-esteem* dengan *body dissatisfaction* dapat **diterima**. Artinya, remaja yang memiliki harga diri yang rendah cenderung lebih merasa tidak puas terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya.
2. Berdasarkan hasil analisis dengan metode korelasi *product moment* terlihat bahwa nilai koefisien determinan (r^2) dari hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah $r^2 = 0,446$. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* memiliki distribusi terhadap *body dissatisfaction* sebesar 44,6%. Sisanya sebesar 55,4% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.
3. Berdasarkan data deskriptif, hasil menunjukkan bahwa rerata empirik variabel *self-esteem* adalah 36,47, yang lebih rendah dibanding rerata hipotetik sebesar 45, dengan kategori rendah. Sementara itu, variabel *body dissatisfaction* berada pada kategori tinggi dengan rerata empirik 77,87, lebih tinggi dari

rerata hipotetik 70. Hal ini mengindikasikan bahwa subjek penelitian pada umumnya memiliki penghargaan diri yang rendah, merasa kurang puas dengan penampilan fisik mereka, serta cenderung menilai tubuhnya secara negatif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan peneliti, maka terdapat beberapa saran yang perlu dipertimbangkan bagi pihak lain yaitu:

1. Saran kepada Subjek Penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa self-esteem remaja putri berada pada kategori rendah dan body dissatisfaction berada pada kategori tinggi, remaja putri disarankan untuk mengurangi kebiasaan membandingkan penampilan diri dengan orang lain di media sosial dengan membatasi penggunaannya serta memahami bahwa tidak semua foto di media sosial menggambarkan kondisi yang sebenarnya. Remaja putri juga diharapkan dapat meningkatkan penerimaan terhadap tubuh yang dimiliki, fokus pada fungsi positif tubuh, serta mengembangkan kepercayaan diri melalui aktivitas yang bermanfaat seperti olahraga, kegiatan akademik, seni, maupun keterampilan lainnya. Selain itu, penting bagi remaja putri untuk membangun hubungan sosial yang positif dan menghindari perilaku body checking yang berlebihan.

2. Saran Kepada Orangtua

Orang tua, khususnya ibu, disarankan untuk membangun komunikasi yang terbuka dan dekat dengan anak perempuan mereka dengan meluangkan waktu mendengarkan cerita dan keluhan anak tanpa memberikan penilaian atau kritik

yang menyakitkan, serta menghindari komentar negatif tentang penampilan anak atau anggota keluarga lain. Orang tua perlu memberikan dukungan emosional yang tidak bersyarat dengan menekankan bahwa nilai diri anak tidak ditentukan oleh penampilan fisik melainkan oleh karakter, perilaku, dan prestasi, serta memberikan pujian yang tulus terhadap kemampuan anak.

Orang tua disarankan memberikan edukasi tentang *body image* yang sehat dengan menjelaskan bahwa standar keindahan di media sosial seringkali tidak realistis dan telah melalui proses editing, serta mengajarkan anak untuk lebih kritis terhadap pesan-pesan media dan menghargai tubuh berdasarkan fungsinya. Orang tua perlu menunjukkan contoh sikap positif terhadap tubuh sendiri dengan menghindari mengeluh tentang penampilan fisik atau melakukan diet ekstrem di depan anak, serta memprioritaskan kesehatan di atas penampilan. Selain itu, orang tua perlu memonitor penggunaan media sosial anak dengan membatasi waktu penggunaan dan mendorong mereka untuk mengikuti akun-akun yang memberikan konten positif, serta membuka dialog tentang bahaya perbandingan sosial di media sosial.

3. Saran kepada Pihak Sekolah

Kepada Pihak Sekolah, seperti guru diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan dukungan psikologis kepada siswa melalui sikap yang positif, menghindari komentar negatif terkait penampilan fisik, serta mendorong siswa untuk lebih percaya diri dan menghargai diri sendiri dalam proses pembelajaran maupun interaksi sosial. Kepada kepala sekolah diharapkan dapat menciptakan kebijakan dan lingkungan sekolah yang kondusif, seperti memfasilitasi program bimbingan konseling atau kegiatan edukatif yang

bertujuan untuk meningkatkan *self-esteem* dan mencegah *body dissatisfaction* pada remaja.

4. Saran bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin mengkaji lebih lanjut hubungan antara *self-esteem* dan *body dissatisfaction*, disarankan untuk menggunakan metode pengambilan sampel acak agar hasil penelitian lebih representatif dan dapat digeneralisasikan ke populasi remaja yang lebih luas. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk menambahkan variabel lain yang dapat mempengaruhi *body dissatisfaction*, seperti pengaruh media sosial, teman sebaya, atau lingkungan keluarga, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar hasil penelitian menjadi lebih luas dan mendalam, mengingat dalam penelitian ini masih terdapat 55,4% varian yang tidak dijelaskan oleh *self-esteem*. Hal ini dapat memperluas pemahaman tentang faktor-faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* remaja secara lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). Hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kepercayaan diri remaja pada korban body shaming di SMK Al-Gina. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), 129–135.
- Anggraeni, A., M, S. A., & Christia, M. (2010). Gambaran *self-esteem* pada pelaku residivisme: Studi pada residivis di Lembaga Pemasyarakatan Kelas I Cipinang. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Berkala Psikologi*, 12(2), 115-125.
- Anindyajat, M., & Karima, C. M. (2004). Peran harga diri terhadap asertivitas remaja penyalahguna narkoba (Penelitian pada remaja penyalahguna narkoba di tempat-tempat rehabilitasi penyalahguna narkoba). *Jurnal Psikologi*, 2(1), 49-73.
- Anjela, V. E., & Ambarwati, K. D. (2022). Kualitas hidup dan perbandingan sosial wanita dewasa awal yang mengalami *body dissatisfaction*. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 55-67.
- Arikunto, S. (2017). *Pengembangan instrumen penelitian dan penilaian program*. Pustaka Pelajar.
- Astika, I. W. M., Suwindra, I. N. P., & Mardana, I. B. P. (2018). Hubungan self-efficacy dan *self-esteem* dengan prestasi belajar fisika siswa di kelas X MIPA SMA Negeri. *Jurnal Pendidikan Fisika Undiksha*, 8(2), 77-85.
- Aswandi, A. K. (2023). *Pengaruh peer appearance culture terhadap body dissatisfaction pada mahasiswi Psikologi Universitas Medan Area* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Medan Area.
- Azizah, A. N., & Rahayu, S. A. (2016). Hubungan *self-esteem* dengan tingkat kecenderungan kesepian pada lansia. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 7(2), 40-58.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- B, R., Hamid, H., & Hamid, A. N. (2021). Hubungan harga diri dengan *body dissatisfaction* pada mahasiswi di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 1(1), 92-104.
- Benowitz-Fredericks, C. A., Garcia, K., Massey, M., Vasagar, B., & Borzekowski, D. L. G. (2012). Body image, eating disorders, and the relationship to adolescent media use. *Pediatric Clinics of North America*, 59(3), 693-704. <https://doi.org/10.1016/j.pcl.2012.03.018>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cohen, J., Cohen, P., West, S. G., & Aiken, L. S. (2003). *Applied multiple regression/correlation analysis for the behavioral sciences* (3rd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. W. H. Freeman and Company.

- Fortes, L. de S., Cipriani, F. M., Coelho, F. D., Paes, S. T., & Ferreira, M. E. C. (2014). Does *self-esteem* affect *body dissatisfaction* levels in female adolescents? *Revista Paulista de Pediatria*, 32(3), 236-240.
- Gerner, B., & Wilson, P. H. (2005). The relationship between friendship factors and adolescent girls' body image concern, *body dissatisfaction*, and restrained eating. *International Journal of Eating Disorders*, 37(4), 313-320. <https://doi.org/10.1002/eat.20094>
- Green, S. P., & Pritchard, M. E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 31(3), 215-222. <https://doi.org/10.2224/sbp.2003.31.3.215>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3rd ed.). Routledge.
- Hardika, J., Noviekayati, I., & Saragih, S. (2019). Hubungan *self-esteem* dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media Instagram. *Psikosains*, 14(1), 1-13.
- Hardika, J., Noviekayati, I. G. A. A., & Saragih, S. (t.t.). Hubungan *self-esteem* dan kesepian dengan kecenderungan gangguan kepribadian narsistik pada remaja pengguna sosial media Instagram. *Jurnal Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Harrington, A. G., & Overall, N. C. (2021). Women's attractiveness contingent *self-esteem*, romantic rejection, and *body dissatisfaction*. *Body Image*, 39, 77-89.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. Guilford Press.
- Hurlock, E. B. (2005). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Iswari, D., & Hartini, N. (2005). Pengaruh pelatihan dan evaluasi self-talk terhadap penurunan tingkat *body dissatisfaction*. *Jurnal Unair Surabaya*, 7(3), 1-22.
- Jauhari, M. I., & Karyono, K. (2022). Teori humanistik Maslow dan kompetensi pedagogik. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 250-265. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v5i2.2585>
- Kamila, I. I., & Mukhlis. (2013). Perbedaan harga diri (*self-esteem*) remaja ditinjau dari keberadaan ayah. *Jurnal Psikologi*, 9(2), 100-112.
- Khoiriyah, A. L., & Rosdiana, A. M. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di Kota Malang. *Egalita: Jurnal Kesetaraan dan Keadilan Gender*, 14(2), 42-53.
- Lestari, S., Matulessy, A., & Pratitis, N. (2022). Ketidakpuasan tubuh mahasiswi: Bagaimana peranan harga diri? *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 218-226.

- Marettih, A. K. E., Ikhwanisifa, I., Widiningsih, Y., & Yovanny, C. P. (2024). Peran harga diri terhadap ketidakpuasan bentuk tubuh remaja perempuan. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 8(1), 44-52.
- Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3rd ed.). Springer Publishing Company.
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self-objectification, and *body dissatisfaction*: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body Image*, 4(3), 296-308. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2007.04.001>
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap *body dissatisfaction* pada laki-laki dewasa awal pengguna Instagram. *Cognicia*, 10(1), 64-71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Periantalo, J. (2016). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Rachmat, A. P., Riza, W. L., & Aisha, D. (2024). *Body dissatisfaction* ditinjau dari social comparison pada perempuan dewasa awal di Kabupaten Karawang. *GUIDENA: Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling*, 14(3), 613-624.
- Santrock, J. W. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Shahyad, S., Pakdaman, S., & Shokri, O. (2015). Prediction of body image dissatisfaction from *self-esteem*, thin-ideal internalization and appearance-related social comparison. *International Journal of Travel Medicine & Global Health*, 3(2), 65-69.
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). Role of *body dissatisfaction* in the onset and maintenance of eating pathology: A synthesis of research findings. *International Journal of Eating Disorders*, 31(1), 1-13. <https://doi.org/10.1002/eat.10018>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sylvia, R. (2016). Hubungan *self-esteem* dan motivasi belajar terhadap pendidikan kewarganegaraan. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 7(2), 311-328.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association.
- Tiggemann, M., McGill, B., & O'Keeffe, Z. (2003). The effect of television commercials on mood and *body dissatisfaction*: The role of appearance-schema activation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 22(5), 489-507. <https://doi.org/10.1521/jscp.22.5.489.22926>
- W, S. O. (2014). Hubungan antara dukungan sosial keluarga terhadap tingkat *self-esteem* pada penderita pasca stroke. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 3(2), 110-118.



LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Screening

Nama :

Umur :

Kelas :

1. Saya merasa malu dan cemas dengan bentuk tubuh saya
 - a. Ya
 - b. Tidak
2. Saya tidak suka Ketika bentuk tubuh/penampilan disamakan dengan orang lain
 - a. Ya
 - b. Tidak
3. Ketika saya bercermin, saya merasa tubuh saya buruk padahal tubuh saya normal dan baik-baik saja
 - a. Ya
 - b. Tidak
4. Saya merasa ukuran/bentuk tubuh saya tidak menarik dan tidak sesuai dengan yang saya harapkan
 - a. Ya
 - b. Tidak
5. Saya tidak suka ketika orang lain mengomentari tubuh/penampilan saya
 - a. Ya
 - b. Tidak
6. Saya berani tampil Ketika mendapatkan dukungan dari orang sekitar
 - a. Ya
 - b. Tidak
7. Saya merasa kurang puas dengan bentuk tubuh saya
 - a. Ya
 - b. Tidak
8. Saya senang ketika ada yang memuji penampilan saya
 - a. Ya
 - b. Tidak
9. Saya malas mengikuti aktivitas sosial yang berhubungan dengan orang lain
 - a. Ya
 - b. Tidak
10. Saya tidak pede ketika mengekspos penampilan saya di Sosmed.
 - a. Ya
 - b. Tidak

Lampiran 2 Skala Penelitian

IDENTITAS SUBJEK

Nama :

Usia :

Kelas :

PETUNJUK

Baca dan pahami dengan baik setiap pernyataan dalam skala ini. Kemudian berikan jawaban pada lembar atau kolom yang disediakan. Isilah sesuai dengan diri anda dengan cara memberi tanda **centang (✓)** pada salah satu pilihan jawaban yang tersedia yaitu:

SS = Sangat Setuju

S = Setuju

TS = Tidak Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

Semua jawaban dalam skala ini adalah benar, selagi jawaban yang Anda berikan mencerminkan diri Anda yang sesungguhnya. Untuk itu, Anda dimohon jujur dalam menjawab skala ini. Selamat mengerjakan.

Skala *Self-esteem*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya disukai dilingkungan sekitar				
2	Saya rasa kehadiran saya ditunggu-tunggu				
3	Saya merasa diri saya berguna bagi orang sekitar saya				
4	Saya tidak memiliki keunikan yang membuat orang tertarik kepada saya				
5	Pendapat/ide saya sering dipuji				
6	Saya sanggup mengerjakan tugas sulit yang diberikan kepada saya				
7	Saya merasa diri saya tidak berguna bagi orang sekitar saya				
8	Saya bisa bekerja sama dengan kelompok/tim dengan cukup baik				
9	Saya dihargai dilingkungan sekitar				
10	Saya merasa tidak disukai di lingkungan sekitar				
11	Saya memiliki keunikan yang membuat orang tertarik kepada saya				
12	Pendapat/ide saya tidak pernah dipuji				
13	Saya kurang sanggup mengerjakan tugas sulit yang diberikan kepada saya				
14	Saya kurang diberi semangat oleh orang sekitar saya				
15	Saya tidak bisa bekerja sama dengan kelompok/tim dengan baik				
16	Saya tidak dihargai dilingkungan sekitar				
17	Saya rasa kehadiran saya diabaikan				
18	Orang sekitar saya selalu memberikan semangat kepada saya				

Skala *Body Dissatisfaction*

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa memiliki penampilan yang menarik				
2	Saya tampak tinggi dibandingkan dengan teman-teman saya				
3	Saya aktif mengikuti kegiatan sosial karena saya mudah bergaul dengan orang lain				
4	Saya senang berada dilingkungan sosial/luar rumah dengan penampilan yang apa adanya				
5	Penampilan tubuh saya memiliki daya Tarik pada lawan jenis				
6	Saya tampak pendek dibandingkan dengan teman-teman saya				
7	Saya cuek dengan keadaan bentuk tubuh saya jika berjalan dengan teman saya				
8	Saya sering bercermin untuk melihat akan bentuk tubuh saya				
9	Saya memilih baju yang pas untuk bentuk tubuh saya				
10	Saya sering menimbang berat badan saya				
11	Saya tidak suka memakai sandal/sepatu/heels tinggi				
12	Saya menyukai penampilan saya				
13	Saya berdandan agar kelihatan cantik dari yang sebenarnya				
14	Penampilan tubuh saya tidak memiliki daya tarik pada lawan jenis				
15	Saya jarang bercermin memperhatikan bentuk tubuh saya				
16	Saya tahu berapa berat badan saya				
17	Saya senang berada dilingkungan sosial				
18	Saya merasa penampilan tubuh saya jelek				
19	Saya memakai sandal/sepatu/heels tinggi agar terlihat tinggi				
20	Saya tidak terlalu suka berada diluar rumah karena insecure dengan penampilan saya				
21	Saya pede dengan penampilan tubuh saya				
22	Saya tidak memperdulikan ukuran baju, yang penting saya nyaman dalam memakainya				
23	Saya tidak tahu pasti berat badan saya				
24	Saya tidak menyukai tubuh saya yang pendek/gendut/hitam				
25	Saya senang jika bertemu dengan orang lain karena saya cantik dan memiliki bentuk tubuh idea				
26	Saya lebih senang memakai flats shoes karena nyaman walaupun terlihat pendek				
27	Saya tidak suka mengecek tubuh saya				
28	Saya jarang menimbang berat badan saya				

Lampiran 3 Distribusi Data Penelitian
Try Out Self-esteem

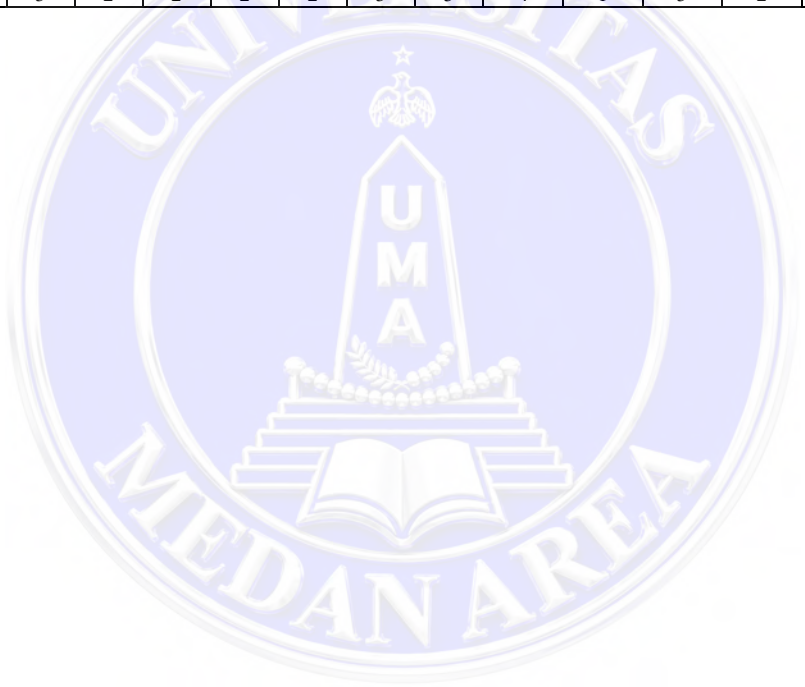
Nama	Usia	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	Jumlah
NS	16	11	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	2	4	4	3	3	4	4	4	4	101
ASB	15	11	3	2	4	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	4	2	2	4	4	4	3	4	92
SAB	16	11	3	3	3	2	3	3	4	2	4	3	2	4	3	3	3	2	3	4	3	2	3	89
DAA	16	11	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	79
NA	16	11	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	101
NFL	16	11	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	3	3	83
KA	16	11	2	2	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	85
JMR	16	11	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	4	89
AA	15	11	2	2	2	2	2	2	4	1	3	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	2	3	72
MYG	16	11	3	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	2	2	3	4	4	89
NS	16	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	90
KDA	16	11	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	87
HAA	15	11	3	2	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	2	4	2	3	2	3	3	3	4	91
AMN	16	11	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89
Z	16	11	3	2	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88
DAS	15	11	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	78
CPS	15	10	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	84
AAP	15	10	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	93
SIS	14	10	3	3	2	2	3	3	1	4	2	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	3	1	76
K	16	11	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	104
NRS	15	10	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	82
LSH	15	10	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	4	91
MNH	15	11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	86
SAK	15	11	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	92
RRZ	17	11	1	1	1	4	1	1	3	2	3	3	2	4	1	4	1	1	4	4	4	4	4	81
DK	14	10	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	72
TIH	15	10	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	2	1	81
SPHL	15	10	2	2	2	3	2	2	4	2	3	3	2	4	2	3	2	4	3	3	3	3	3	82
AP	15	11	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	88
DRAS	15	10	4	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	4	4	4	1	96

Data Penelitian *Self-esteem*

Nama	Usia	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	Jumlah
FM	14	10	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	2	4	4	4	2	85
ARS	16	11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	1	4	3	2	3	68
ANA	15	10	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	2	69
AA	15	10	2	1	2	2	2	2	2	3	2	1	2	3	4	3	4	3	3	3	69
AZBG	15	10	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	4	4	4	4	80
ABM	15	10	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	70
ASD	15	10	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	77
SCM	15	10	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	77
N	15	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	78
K	15	10	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	67
AZ	14	10	2	2	2	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	67
DHN	15	10	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	79
KFBS	15	10	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	71
CKSB	15	10	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	72
NB	14	10	2	2	2	3	2	1	1	3	4	1	2	1	1	1	3	2	1	4	60
AM	15	10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	63
FAM	14	10	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	67
AL	15	10	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	68
AU	15	10	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	71
AAA	15	11	3	3	2	2	3	1	1	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	69
AA	16	11	4	2	4	3	2	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	4	82
MN	16	11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	79
ZAR	14	10	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	66
FM	16	11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	72
HZ	17	11	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	85
NR	17	11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	80
ATN	17	11	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	97
IM	17	11	4	2	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	90
NA	16	11	2	2	3	1	3	4	1	3	3	2	1	3	3	2	4	3	2	3	72
T	15	10	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	4	74
AA	15	10	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	81
R	16	11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	86
VAN	16	11	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	75
TR	15	10	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	77
AASS	15	10	2	1	2	3	1	4	2	4	2	1	2	3	3	2	4	3	2	2	68
AZ	14	10	3	2	3	1	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	71
NB	14	10	3	4	2	2	2	2	2	3	3	3	3	1	1	2	3	2	1	4	67
K	15	10	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75
NVH	14	10	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	69
DSH	14	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	4	80

A	15	10	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	2	4	4	3	3	4	79
CKHB	15	10	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	76
I	14	10	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	70
AZB	15	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	4	4	4	4	4	85
NR	15	10	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	74
WNA	15	10	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	70
S	15	10	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	61
D	15	10	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	76
QJ	14	10	2	2	2	3	1	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	68
KF	15	10	3	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	69
NAP	15	10	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
SIS	14	10	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	70
FNA	17	11	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	4	77
AAH	17	11	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	72
AAAL	17	11	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	86
NSR	16	11	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	3	3	75
HAH	17	11	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	76
AQ	17	11	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	79
APF	17	11	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	79
DSMZW	17	11	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	77
RSP	16	11	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	1	3	3	2	3	70
MA	16	11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
AAUH	17	11	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	74
SIP	18	11	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	91
AFAR	16	11	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	87
NISH	17	11	3	1	1	3	1	3	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	2	4	71
AR	17	11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	1	3	1	1	2	61
ZH	17	11	1	1	1	1	1	2	1	3	2	4	1	1	1	3	3	1	1	4	60
RJ	17	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	81
NA	16	11	2	1	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	74
CAF	17	11	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	84
NR	17	11	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	2	3	4	3	4	4	4	4	87
AZN	17	11	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	78
AF	16	11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	3	2	66
M	17	11	1	2	2	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	4	3	75
RYZ	16	11	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	86
WNA	17	11	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	85
NA	17	11	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	1	2	3	2	2	3	65
MFA	17	11	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	73
ES	17	11	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	79
DY	17	11	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	3	77
NZ	17	11	2	1	4	4	3	2	4	4	4	2	3	4	2	1	4	2	2	2	78
NM	17	11	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	82

NR	17	11	3	3	3	3	2	2	3	4	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	80
SR	17	11	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	64
ES	17	11	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	82
TW	18	11	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	79
NAPS	16	11	3	2	3	3	2	1	3	3	2	3	3	3	1	2	3	3	2	2	71
NS	17	11	2	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	79
NF	17	11	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	83
JF	17	11	4	4	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	4	2	1	2	2	4	79
NZZ	17	11	3	3	4	3	2	4	1	4	2	2	3	4	4	2	4	1	1	4	79
IMH	16	11	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	78
DAA	16	11	3	2	3	2	2	2	2	3	3	4	1	3	2	3	4	4	4	3	77



Try Out Body Dissatification

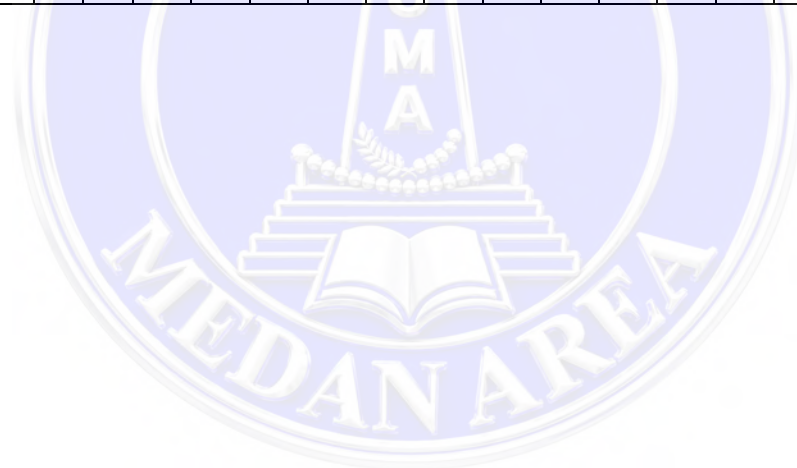
Nama	Usia	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	A31	A32	A33	A34	Jumlah
NS	16	11	2	2	4	2	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	121	
ASB	15	11	1	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	4	2	3	4	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	4	3	2	119
SAB	16	11	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	121
DAA	16	11	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	119	
NA	16	11	2	2	4	1	2	3	4	2	2	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	1	2	4	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	113
NFL	16	11	3	2	1	3	1	4	2	4	2	4	4	1	4	2	3	2	3	2	4	4	1	2	1	4	3	2	4	4	4	3	1	3	3	2	119
KA	16	11	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	117
JMR	16	11	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	4	2	1	2	3	116	
AA	15	11	3	1	3	4	2	3	4	1	3	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	1	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	124
MYG	16	11	2	2	2	3	4	2	4	2	2	4	4	3	3	4	4	2	2	2	4	4	2	2	4	3	3	1	1	3	2	2	4	2	4	4	123
NS	16	11	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	121
KDA	16	11	3	1	2	3	1	3	3	2	3	3	4	2	4	2	4	4	3	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	1	2	2	3	4	2	1	116
HAA	15	11	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	113
AMN	16	11	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	4	2	1	2	2	4	3	2	3	3	2	111
Z	16	11	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	113
DAS	15	11	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	115
CPS	15	10	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	107
AAP	15	10	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	4	3	2	1	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	2	3	3	2	2	108
SIS	14	10	2	2	3	2	2	3	3	1	2	4	3	1	4	1	2	3	3	3	4	3	2	3	4	4	3	3	2	3	1	1	1	4	4	1	111
K	16	11	2	2	3	2	3	4	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	4	3	4	4	4	1	3	135
NRS	15	10	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	117
LSH	15	10	2	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	2	1	2	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	4	2	2	3	3	2	116
MNH	15	11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	121
SAK	15	11	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	1	2	3	3	2	2	3	3	1	2	3	4	3	2	3	3	3	115
RRZ	17	11	3	2	1	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	1	1	3	4	3	1	4	1	4	2	1	1	4	4	1	1	4	4	4	126
DK	14	10	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	115
TIH	15	10	2	3	2	4	2	3	3	4	2	4	3	2	2	2	3	4	2	2	3	4	2	1	2	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	1	113
SPHL	15	10	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	117
AP	15	11	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	3	3	118
DRAS	15	10	2	2	3	1	4	4	4	1	1	4	4	3	4	2	4	4	4	4	1	4	1	3	4	4	1	1	1	1	1	1	3	4	1	1	112

Data Penelitian *Body dissatisfaction*

Nama	Usia	Kelas	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	Jumlah
FM	14	10	2	4	2	2	3	4	3	4	4	2	4	4	3	4	3	3	1	2	3	4	1	4	3	4	3	2	3	1	106
ARS	16	11	3	3	3	3	4	4	3	3	3	1	2	3	2	4	1	3	4	3	3	3	2	2	1	2	1	2	2	1	98
ANA	15	10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	4	2	3	3	2	101
AA	15	10	3	1	2	3	4	1	4	4	3	2	4	1	3	4	4	4	3	3	4	2	3	3	4	2	1	2	4	3	106
AZBG	15	10	3	1	2	3	3	1	3	4	3	4	3	3	4	2	4	4	1	1	3	3	2	1	4	4	3	4	4	3	105
ABM	15	10	3	2	3	3	4	2	3	2	2	2	4	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	1	3	3	3	2	2	2	96
ASD	15	10	2	3	4	2	3	3	2	4	3	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	95
SCM	15	10	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	2	2	2	2	4	2	3	2	4	2	3	3	2	100
N	15	10	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	101
K	15	10	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	2	1	3	2	3	3	2	3	3	3	108
AZ	14	10	2	3	2	3	3	4	2	3	4	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	3	2	1	2	3	3	2	3	3	100
DHN	15	10	2	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	97
KFBS	15	10	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	97
CKSB	15	10	2	3	2	4	3	3	2	3	4	2	3	4	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	102
NB	14	10	3	2	1	4	4	3	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4	2	3	4	4	1	1	2	4	2	1	4	4	106
AM	15	10	2	4	2	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	1	3	1	3	3	3	4	3	2	3	3	3	107
FAM	14	10	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	1	93
AL	15	10	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	2	3	1	1	2	2	2	97
AU	15	10	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	1	3	3	2	3	2	2	93
AAA	15	11	2	2	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	3	2	1	3	3	3	2	3	2	99
AA	16	11	2	2	4	4	3	1	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	3	2	105
MN	16	11	3	4	3	3	1	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	104
ZAR	14	10	1	2	4	4	3	1	1	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	1	2	2	3	1	103
FM	16	11	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	103
HZ	17	11	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	102
NR	17	11	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	104
ATN	17	11	1	4	4	4	2	4	3	4	4	2	4	4	4	1	4	4	1	1	3	4	1	1	4	4	4	2	3	2	111
IM	17	11	2	2	4	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	2	1	4	4	116
NA	16	11	3	3	1	2	4	3	4	2	3	2	2	2	3	4	1	4	1	3	2	2	4	3	3	2	1	2	3	2	98
T	15	10	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	102
AA	15	10	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	3	3	3	2	2	1	3	2	1	3	4	3	4	3	3	99
R	16	11	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	102
VAN	16	11	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	4	2	2	100
TR	15	10	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	2	2	4	4	2	2	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	98
AASS	15	10	3	1	2	3	4	1	3	3	4	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	2	1	2	3	2	104

AZ	14	10	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	98			
NB	14	10	3	3	1	4	4	4	1	4	2	4	4	4	1	4	4	4	1	2	4	1	1	1	4	4	2	2	3	4	104	
K	15	10	3	4	2	2	4	4	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	1	3	1	2	3	3	4	3	2	3	2	3	98	
NVH	14	10	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	101	
DSH	14	10	2	2	2	2	2	3	4	3	3	4	3	4	3	2	3	3	2	2	3	3	1	3	3	4	3	1	3	3	100	
A	15	10	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	99	
CKHB	15	10	2	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	3	2	4	3	3	101	
I	14	10	3	2	3	4	3	2	2	4	3	2	4	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	1	99	
AZB	15	10	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	4	4	4	2	4	4	1	1	3	4	1	2	4	4	3	3	4	4	109	
NR	15	10	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	104	
WNA	15	10	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	2	94	
S	15	10	3	3	1	2	3	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	1	1	4	3	2	94	
D	15	10	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	1	4	2	3	3	1	95	
QJ	14	10	3	3	2	3	4	3	2	4	3	2	2	4	4	1	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	2	4	3	2	103
KF	15	10	2	2	2	4	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	1	3	1	3	3	2	3	4	4	108	
NAP	15	10	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	1	1	2	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2	88	
SIS	14	10	3	1	3	3	3	1	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	94	
FNA	17	11	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	108	
AAH	17	11	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	101	
AAAL	17	11	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	2	4	4	2	1	2	4	1	3	3	4	3	2	4	2	107	
NSR	16	11	3	1	2	3	3	1	3	3	3	4	1	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	100	
HAH	17	11	2	1	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	1	104	
AQ	17	11	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	99	
APF	17	11	2	2	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	1	3	4	2	3	3	4	2	2	4	3	104	
DSMZW	17	11	2	3	2	3	1	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	2	2	1	2	4	2	1	2	4	3	3	3	3	98	
RSP	16	11	2	2	3	4	2	1	2	3	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	99	
MA	16	11	2	4	3	3	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	105	
AAUH	17	11	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	96	
SIP	18	11	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	1	2	4	1	1	2	4	3	2	3	2	105	
AFAR	16	11	1	3	2	3	2	4	2	2	3	4	4	4	4	1	2	1	1	1	1	4	1	2	4	4	1	2	4	3	97	
NISH	17	11	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	1	4	4	1	3	3	1	1	1	4	4	4	3	2	2	99	
AR	17	11	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	101	
ZH	17	11	1	2	1	1	3	1	4	4	1	2	4	1	3	4	2	4	4	4	4	1	3	4	4	1	1	2	1	1	96	
RJ	17	11	3	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	2	94	
NA	16	11	2	4	2	2	3	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	3	3	2	99	
CAF	17	11	2	2	2	4	4	1	1	2	2	1	4	4	3	3	3	4	2	2	3	4	2	1	4	4	3	2	3	1	101	
NR	17	11	2	1	2	3	4	1	3	4	1	3	3	3	2	3	4	4	1	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	98	
AZN	17	11	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	97	
AF	16	11	3	2	2	2	3	2	2	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	1	2	4	3	2	109	
M	17	11	3	1	2	3	3	3	4	2	1	3	4	3	3	1	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	1	3	3	2	104	
RYZ	16	11	1	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	4	3	2	3	4	1	1	3	4	1	1	4	4	3	4	3	3	105	

WNA	17	11	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	2	1	1	1	4	2	2	3	4	2	3	3	3	98
NA	17	11	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	4	3	1	4	4	4	1	1	4	4	1	118	
MFA	17	11	3	1	3	2	4	1	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	1	4	3	2	3	3	3	1	2	2	3	2	101
ES	17	11	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	101
DY	17	11	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	103
NZ	17	11	2	1	2	4	2	1	3	4	4	3	4	3	1	2	4	3	1	1	4	3	2	4	2	2	2	1	4	2	99
NM	17	11	2	2	3	4	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	100
NR	17	11	1	3	3	3	4	4	3	3	3	2	2	4	4	3	2	3	1	1	3	3	1	1	2	3	4	4	3	3	104
SR	17	11	3	3	2	1	3	3	4	4	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	1	2	3	3	2	103
ES	17	11	2	3	3	3	3	4	4	3	4	1	3	4	4	3	2	3	1	1	2	4	1	3	3	4	4	2	3	2	107
TW	18	11	2	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	2	4	3	4	3	2	108
NAPS	16	11	3	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	1	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	99
NS	17	11	1	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3	4	3	3	2	3	1	2	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	102
NF	17	11	2	3	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	4	3	2	2	2	103
JF	17	11	3	2	3	4	3	2	2	3	3	2	2	4	3	3	3	4	2	3	3	2	3	1	1	1	4	4	4	2	104
NZZ	17	11	2	2	3	4	4	2	2	3	2	4	4	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	1	3	3	4	102
IMH	16	11	2	1	2	2	3	1	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	3	2	100
DAA	16	11	3	3	3	2	4	4	4	3	2	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	103



Lampiran 4 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala SKALA *SELF-ESTEEM* SEBELUM UJI COBA

Reliability

Scale: *Self-esteem*

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	30	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.863	21

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	2.74	.623	30
SE2	2.34	.673	30
SE3	2.65	.651	30
SE4	2.53	.643	30
SE5	2.55	.667	30
SE6	2.51	.716	30
SE7	3.51	.605	30
SE8	2.65	.776	30
SE9	3.18	.527	30
SE10	2.94	.515	30
SE11	2.80	.675	30
SE12	3.44	.589	30
SE13	2.55	.679	30
SE14	2.94	.684	30
SE15	2.41	.786	30
SE16	2.65	.807	30
SE17	2.71	.752	30
SE18	3.15	.594	30
SE19	2.94	.616	30
SE20	2.82	.733	30
SE21	3.11	.724	30

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	56.39	47.638	.627	.851
SE2	56.79	48.509	.475	.856
SE3	56.48	47.747	.583	.852
SE4	56.60	49.690	.365	.860
SE5	56.58	46.977	.655	.850
SE6	56.62	49.229	.366	.860
SE7	55.62	52.237	.093	.869
SE8	56.48	47.178	.528	.854
SE9	55.95	49.363	.510	.856
SE10	56.19	48.689	.621	.853
SE11	56.33	47.768	.557	.853
SE12	55.69	51.762	.154	.866
SE13	56.58	48.815	.436	.858
SE14	56.19	47.165	.616	.851
SE15	56.72	48.269	.414	.859
SE16	56.48	49.341	.302	.864
SE17	56.42	50.067	.261	.865
SE18	55.98	50.097	.353	.860
SE19	56.19	47.860	.608	.852
SE20	56.31	46.946	.590	.852
SE21	56.02	49.024	.382	.860

Item gugur = 3

SKALA *BODY DISACTIFACTION* SEBELUM UJI COBA

Reliability

Scale: *Body Disactifaction*

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	30	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	30	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.313	34

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BD1	2.30	.598	30
BD2	2.40	.785	30
BD3	2.56	.725	30
BD4	2.83	.833	30

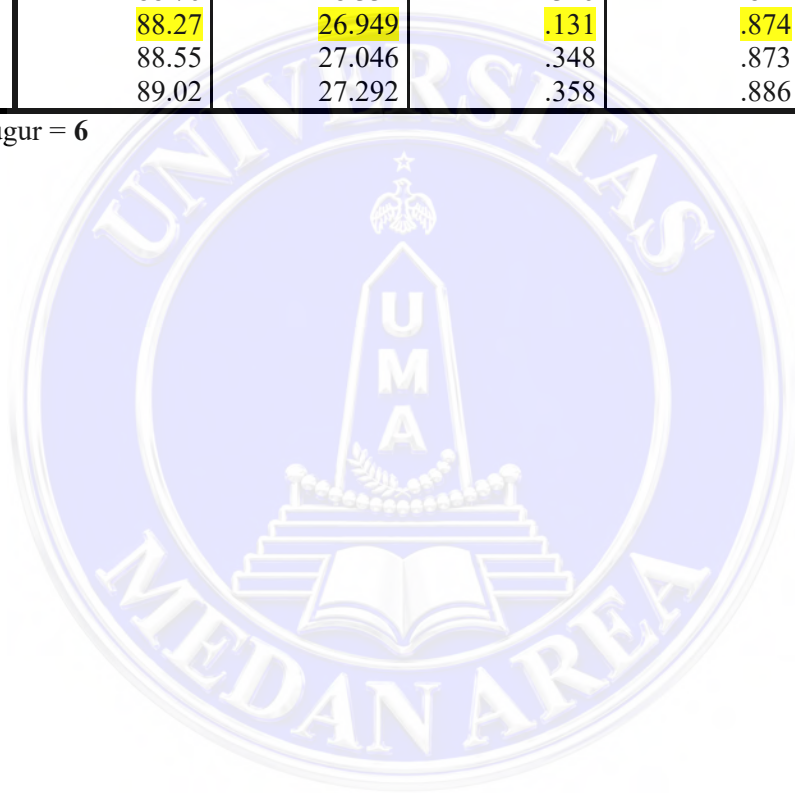
BD5	2.87	.743	30
BD6	2.94	.678	30
BD7	3.20	.650	30
BD8	2.62	.968	30
BD9	2.71	.741	30
BD10	3.09	.675	30
BD11	2.95	.685	30
BD12	2.51	.811	30
BD13	2.98	.791	30
BD14	2.60	.743	30
BD15	3.09	.710	30
BD16	2.93	.788	30
BD17	2.66	.731	30
BD18	2.44	.839	30
BD19	2.89	.712	30
BD20	3.07	.677	30
BD21	2.20	.901	30
BD22	2.27	.810	30
BD23	2.62	.842	30
BD24	2.93	.777	30
BD25	2.42	.866	30
BD26	2.16	.726	30
BD27	2.31	.859	30
BD28	2.75	.792	30
BD29	2.84	.958	30
BD30	2.32	.760	30
BD31	2.62	.792	30
BD32	3.10	.731	30
BD33	2.83	.659	30
BD34	2.35	.778	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BD1	89.08	29.180	.355	.826
BD2	88.98	29.178	.372	.835
BD3	88.82	29.952	.463	.850
BD4	88.55	27.111	.158	.885
BD5	88.51	29.569	.316	.842
BD6	88.44	28.947	.331	.824
BD7	88.18	26.716	.104	.863
BD8	88.76	28.640	.338	.833
BD9	88.67	27.800	.306	.898
BD10	88.29	26.435	.330	.856
BD11	88.43	26.865	.360	.869
BD12	88.87	25.967	.309	.850
BD13	88.40	27.039	.384	.880
BD14	88.78	26.968	.015	.875
BD15	88.29	29.704	.333	.843
BD16	88.45	27.388	.342	.889

BD17	88.72	27.733	.319	.895
BD18	88.94	27.736	.084	.802
BD19	88.49	26.756	.360	.868
BD20	88.31	26.783	.377	.866
BD21	89.18	27.936	.345	.811
BD22	89.10	27.509	.319	.894
BD23	88.76	27.551	.304	.897
BD24	88.45	29.908	.357	.851
BD25	88.96	31.616	.027	.893
BD26	89.22	28.725	.309	.021
BD27	89.06	28.581	.315	.025
BD28	88.63	26.528	.348	.866
BD29	88.54	29.974	.363	.864
BD30	89.06	29.680	.330	.845
BD31	88.76	28.331	.326	.814
BD32	88.27	26.949	.131	.874
BD33	88.55	27.046	.348	.873
BD34	89.02	27.292	.358	.886

Item gugur = 6



Lampiran 5 Hasil Analisis Data

Reliability

Scale: Self-esteem

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	94	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	94	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.875	18

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SE1	2.74	.623	94
SE2	2.34	.673	94
SE3	2.65	.651	94
SE4	2.53	.643	94
SE5	2.55	.667	94
SE6	2.51	.716	94
SE8	2.65	.776	94
SE9	3.18	.527	94
SE10	2.94	.515	94
SE11	2.80	.675	94
SE13	2.55	.679	94
SE14	2.94	.684	94
SE15	2.41	.786	94
SE16	2.65	.807	94
SE18	3.15	.594	94
SE19	2.94	.616	94
SE20	2.82	.733	94
SE21	3.11	.724	94

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SE1	46.73	41.924	.633	.864
SE2	47.13	42.747	.479	.869
SE3	46.81	41.908	.604	.865
SE4	46.94	43.963	.357	.874
SE5	46.92	41.229	.671	.862
SE6	46.96	43.437	.368	.874
SE8	46.81	41.291	.554	.866
SE9	46.29	43.736	.489	.869

SE10	46.52	43.016	.613	.866
SE11	46.67	42.061	.561	.866
SE13	46.92	42.937	.452	.870
SE14	46.53	41.324	.641	.863
SE15	47.06	42.281	.442	.871
SE16	46.81	43.616	.296	.878
SE18	46.32	44.432	.333	.874
SE19	46.52	42.235	.601	.865
SE20	46.65	41.206	.603	.864
SE21	46.35	43.629	.342	.875

$$18 \times 4 + 18 \times 1 / 2 = 45$$

Reliability

Scale: Body Disactifaction

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	94	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	94	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.830	28

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
BD1	2.30	.598	94
BD2	2.40	.785	94
BD3	2.56	.725	94
BD5	2.87	.743	94
BD6	2.94	.678	94
BD8	2.62	.968	94
BD9	2.71	.741	94
BD10	3.09	.675	94
BD11	2.95	.685	94
BD12	2.51	.811	94
BD13	2.98	.791	94
BD15	3.09	.710	94
BD16	2.93	.788	94
BD17	2.66	.731	94
BD19	2.89	.712	94
BD20	3.07	.677	94
BD21	2.20	.901	94
BD22	2.27	.810	94
BD23	2.62	.842	94
BD24	2.93	.777	94
BD26	2.16	.726	94
BD27	2.31	.859	94

BD28	2.75	.792	94
BD29	2.84	.958	94
BD30	2.32	.760	94
BD31	2.62	.792	94
BD33	2.83	.659	94
BD34	2.35	.778	94

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
BD1	72.48	21.455	.373	.849
BD2	72.38	20.871	.311	.840
BD3	72.23	21.542	.398	.860
BD5	71.91	21.220	.453	.850
BD6	71.84	21.307	.357	.849
BD8	72.16	20.494	.303	.841
BD9	72.07	20.669	.428	.829
BD10	71.69	19.027	.527	.854
BD11	71.83	19.134	.301	.859
BD12	72.27	19.192	.319	.872
BD13	71.81	19.670	.359	.892
BD15	71.69	21.076	.427	.842
BD16	71.85	20.076	.301	.808
BD17	72.12	20.595	.342	.825
BD19	71.90	19.086	.391	.859
BD20	71.71	19.167	.301	.860
BD21	72.58	21.107	.362	.858
BD22	72.51	21.049	.340	.849
BD23	72.16	20.023	.390	.811
BD24	71.85	21.410	.384	.859
BD26	72.62	21.717	.324	.867
BD27	72.47	21.649	.123	.874
BD28	72.03	19.040	.252	.864
BD29	71.94	21.013	.060	.860
BD30	72.46	20.917	.013	.840
BD31	72.16	21.161	.052	.851
BD33	71.95	19.721	.214	.884
BD34	72.43	19.873	.134	.899

$$28 \times 4 + 28 \times 1 / 2 = 70$$

NPar Tests**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		self esteem	body disactifaction
N		94	94
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	36.47	77.87
	Std. Deviation	6.886	4.769
Most Extreme Differences	Absolute	.061	.094
	Positive	.058	.094
	Negative	-.061	-.065
Test Statistic		.161	.294
Asymp. Sig. (2-tailed)		.221	.139

a. Test distribution is Normal

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Means**Case Processing Summary**

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
body disactifaction * self esteem	94	100.0%	0	0.0%	94	100.0%

Report**Body Disactifaction**

self esteem	Mean	N	Std. Deviation
32	69.00	1	.
33	76.00	1	.
36	77.67	3	7.638
37	84.50	2	9.192
38	85.00	1	.
39	85.00	1	.
40	76.00	1	.
41	74.00	1	.
42	83.00	3	3.000
43	76.30	10	4.001
44	79.71	7	4.030
45	75.33	6	3.077
46	74.57	7	2.992
47	78.40	5	2.408
48	77.00	4	2.309
49	78.83	6	3.488
50	75.43	7	4.353
51	77.17	12	2.657
52	77.78	9	3.346
53	74.40	5	6.731
54	77.67	6	3.502
55	78.80	5	3.421

56	78.00	4	1.414
57	74.67	3	2.082
58	83.00	1	.
59	77.67	3	4.509
60	81.00	2	9.899
61	80.50	2	7.778
62	86.00	2	8.485
64	78.50	2	4.950
65	95.00	1	.
69	87.00	1	.
Total	77.87	94	4.769

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
body disactifaction * self esteem	Between Groups	(Combined)	1255.556	21	40.502	2.416	.001
		Linearity	79.155	1	79.155	4.721	.002
		Deviation from Linearity	1176.402	30	39.213	2.339	.761
		Within Groups	1542.379	82	16.765		
	Total		2797.935	94			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
body disactifaction * self esteem	-.668	.446	.670	.449

Correlations

Correlations

		self esteem	body disactifaction
self esteem	Pearson Correlation	1	-.668**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	94	94
body disactifaction	Pearson Correlation	-.668**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	94	94

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Lampiran 6 Izin Penggunaan Skala



Lampiran 7 Surat Penelitian



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 3251/FPSI/01.10/VIII/2025 25 Agustus 2025
Lampiran : -
Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
MAN I Medan
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **MAN I Medan** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama	: Davina Zahira Shaffa
Nomor Pokok Mahasiswa	: 218600220
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul "**Pengaruh antara Self Esteem dengan Body Dissatisfaction pada Remaja di MAN 1 Medan**". Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **MAN I Medan**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Bapak **Andy Chandra, M.Psi, Psikolog**.

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

A.n Dekan,
Wakil Bidang Penjamin Mutu Akademik
& Gugus Jaminan Mutu



Laili Atfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip





KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
KANTOR KEMENTERIAN AGAMA KOTA MEDAN
MADRASAH ALIYAH NEGERI 1 MEDAN
Jalan Willem Iskandar No.7 B Telepon (061) 44025069;
Email : info@man1medan.sch.id; Website : www.man1medan.sch.id

SURAT KETERANGAN

Nomor : B- 031 /Ma/PP.00.6/09/2025

Berdasarkan surat dari Universitas Medan Area Fakultas Psikologi nomor :
3251/FPSI/01.10/VIII/2025 hal : Penelitian

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Reza Faisal, S.Pd, M.PMat
NIP : 19810801 200501 1 003
Jabatan : Kepala Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan

dengan ini menerangkan :

Nama : Davina Zahira Shaffa
NIM : 218600220
Program Studi : S1 Psikologi

adalah benar nama yang bersangkutan diatas telah selesai melaksanakan penelitian
dan pengambilan data di Madrasah Aliyah Negeri 1 Medan dengan judul "**Hubungan
antara Self Esteem dengan Body Dissatification pada Remaja di MAN 1 Medan**"
pada tanggal 16 September 2025.

Demikian surat keterangan ini diperbuat untuk dapat dipergunakan seperlunya. Atas
perhatiannya diucapkan terima kasih.

