

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN *SELF ESTEEM* DENGAN KECEMASAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 PALU

*The relationship between body image and self-esteem with anxiety among
adolescents at State Senior High School 5 Palu*

Astuti^{1*}, Bayu Eka Kurniawan², Sintong H Hutabarat³, Dina Palayukan Singkali⁴

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Widya Nusantara, Palu, Indonesia

⁴Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako, Palu, Indonesia

e-mail*: astutiabdulzaman@gmail.com

(Naskah diterima: 16/02/2026. Disetujui: 16/02/2026. Dipublikasi: 28/02/2026)

Abstrak. Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi persepsi diri. *Body image* negatif dan *self-esteem* rendah berpotensi meningkatkan kecemasan pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Palu. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 86 siswa kelas XI dan XII yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS untuk *body image*, skala *self-esteem*, dan *Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS)*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki *body image* negatif (73,3%), *self-esteem* sedang (52,3%), dan kecemasan sedang (64%). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kecemasan ($p < 0,05$) serta antara *self-esteem* dengan kecemasan ($p < 0,05$) pada remaja di SMA Negeri 5 Palu. Disimpulkan bahwa *body image* dan *self-esteem* memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Palu. Upaya peningkatan *body image* positif dan *self-esteem* diperlukan sebagai strategi untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

Kata Kunci : *Body image*; Kecemasan; Remaja; *Self-esteem*

Abstract. Adolescence is a developmental stage characterized by physical and psychological changes that may influence self-perception. Negative body image and low self-esteem have the potential to increase anxiety among adolescents. This study aimed to analyze the relationship between body image and self-esteem with anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 5 Palu. This study employed a quantitative analytical design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 86 students from grades XI and XII selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using the MBSRQ-AS questionnaire to measure body image, a self-esteem scale, and the Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS). Data analysis was conducted using univariate and bivariate analyses with the Chi-square test. The results showed that the majority of respondents had negative body image (73.3%), moderate self-esteem (52.3%), and moderate levels of anxiety (64%). Statistical analysis indicated significant relationships between body image and anxiety ($p < 0.05$), as well as between self-esteem and anxiety ($p < 0.05$) among adolescents at SMA Negeri 5 Palu. In conclusion, body image and self-esteem are significantly associated with anxiety levels among adolescents at SMA Negeri 5 Palu. Efforts to improve positive body image and self-esteem are necessary as strategies to reduce anxiety and enhance adolescents' mental health.

Keywords: Adolescents; Anxiety; Body Image; Self-Esteem

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai dengan perubahan signifikan pada aspek fisik, psikologis, dan sosial. Perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas sering kali membuat remaja menjadi lebih memperhatikan penampilan tubuhnya, sehingga memengaruhi cara mereka menilai dan menerima diri sendiri (Setiawan et al., 2023; Istiwati et al., 2022). Pada tahap ini, remaja cenderung melakukan perbandingan



dengan teman sebaya maupun standar ideal yang berkembang di masyarakat, yang dapat membentuk persepsi terhadap citra tubuh (*body image*).

Body image merupakan persepsi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya yang dapat bersifat positif maupun negatif. Persepsi *body image* yang negatif pada remaja dapat menimbulkan berbagai dampak psikologis, seperti rendahnya kepercayaan diri, ketidakpuasan terhadap diri, hingga kesulitan dalam penyesuaian sosial (Nisak et al., 2022; Abdillah & Masykur, 2021). Penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri serta lebih rentan terhadap tekanan sosial, termasuk pengalaman *body shaming* (Safitri & Rizal, 2020; Mandala et al., 2021). Selain itu, *body image* juga berhubungan dengan kemampuan penyesuaian diri remaja dalam lingkungan sosialnya (Istiowati et al., 2022).

Selain *body image*, faktor psikologis lain yang berperan penting dalam perkembangan remaja adalah *self-esteem*. *Self-esteem* merupakan penilaian individu terhadap nilai dan harga dirinya. Remaja dengan *self-esteem* tinggi cenderung memiliki pandangan positif terhadap dirinya dan mampu menghadapi tekanan sosial dengan lebih baik, sedangkan *self-esteem* rendah berkaitan dengan perasaan tidak berharga, kurang percaya diri, dan rentan terhadap gangguan psikologis (Mandala et al., 2021; Permatasari et al., 2024). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa peningkatan *self-esteem* dapat berkontribusi terhadap pembentukan *body image* yang lebih positif pada remaja (Junnica et al., 2026).

Di sisi lain, kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum dialami oleh remaja. Kecemasan dapat muncul sebagai respons terhadap tekanan sosial, tuntutan akademik, maupun ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Remaja dengan *body image* negatif dan *self-esteem* rendah cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih tinggi karena adanya rasa tidak percaya diri dan ketakutan terhadap penilaian negatif dari lingkungan (Apriliana & Kurniati, 2023; Bahri et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa kondisi psikologis remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh bagaimana remaja memandang dan menilai dirinya sendiri.

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dengan aspek psikologis remaja, seperti kepercayaan diri, penyesuaian diri, dan penerimaan sosial (Sari et al., 2024; Nisak et al., 2022). Namun demikian, penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan *body image* dan *self-esteem* dengan kecemasan pada remaja sekolah menengah masih terbatas, khususnya di wilayah Indonesia bagian timur. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami keterkaitan ketiga variabel tersebut dalam konteks yang lebih spesifik.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di SMA Negeri 5 Palu, ditemukan bahwa sebagian besar siswa mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya, seperti merasa terlalu gemuk, terlalu kurus, atau kurang menarik dibandingkan teman sebaya, yang kemudian memicu munculnya perasaan cemas. Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan psikologis yang perlu mendapatkan perhatian, khususnya dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Palu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan intervensi keperawatan, khususnya dalam meningkatkan kesehatan mental remaja melalui penguatan konsep diri dan penerimaan diri.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional melalui pendekatan *cross sectional* untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dengan kecemasan pada remaja putri. Populasi penelitian adalah seluruh siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 5 Palu sebanyak 610 orang. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh 86 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *body image* dan *self-esteem*, sedangkan variabel dependen adalah kecemasan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS untuk mengukur *body image*, kuesioner *self-esteem* berbasis skala Likert, serta *Hamilton Rating Scale for Anxiety* (HARS) untuk mengukur kecemasan.

Seluruh instrumen telah dinyatakan valid dan reliabel. Pengukuran kecemasan menggunakan HARS dilakukan dengan skoring 0–4 sesuai pedoman, kemudian diklasifikasikan ke dalam kategori tidak cemas, cemas ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Data dianalisis secara statistik untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 5 Palu. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada kesesuaian karakteristik sekolah dengan kebutuhan penelitian, ketersediaan subjek penelitian, serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai. Selain itu, pihak sekolah memberikan izin dan kerja sama yang baik sehingga

pelaksanaan penelitian dapat berjalan dengan lancar. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20 hingga 23 Oktober 2025, dengan waktu pelaksanaan yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan belajar mengajar di sekolah agar tidak mengganggu proses pembelajaran. Rentang waktu tersebut digunakan untuk melaksanakan seluruh tahapan penelitian, mulai dari persiapan, pengumpulan data, hingga penyelesaian kegiatan penelitian, sehingga data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi yang sebenarnya dan mendukung pencapaian tujuan penelitian.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas XI dan XII SMA Negeri 5 Palu yang berjumlah 610 orang. Sampel penelitian berjumlah 86 responden yang ditentukan menggunakan teknik probability sampling dengan metode proportionate stratified random sampling, sehingga setiap anggota populasi memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih secara proporsional sesuai dengan jumlah siswa di masing-masing kelas. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi, yaitu remaja putri kelas XI dan XII berusia 12–19 tahun yang bersedia menjadi responden dan menandatangani lembar informed consent, serta kriteria eksklusi berupa siswi yang tidak kooperatif, tidak bersedia berpartisipasi, atau tidak hadir saat penelitian, sehingga sampel yang diperoleh diharapkan dapat mewakili populasi dan mendukung tercapainya tujuan penelitian.

Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat dua jenis variabel, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Variabel independen atau variabel bebas merupakan variabel yang memengaruhi atau menjadi penyebab terjadinya perubahan pada variabel terikat. Variabel independen dalam penelitian ini adalah *body image* dan *self-esteem*. Sementara itu, variabel dependen atau variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel dependen yang diamati dalam penelitian ini adalah kecemasan pada remaja putri.

Instrumen dan Pengukuran

Instrumen penelitian adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Dalam penelitian ini digunakan tiga kuesioner, yaitu kuesioner *body image*, *self-esteem*, dan kecemasan. *Body image* diukur menggunakan kuesioner MBSRQ-AS dengan skala Likert empat pilihan jawaban untuk menilai pandangan responden terhadap citra tubuhnya. *Self-esteem* diukur menggunakan kuesioner skala Likert untuk mengetahui tingkat harga diri responden yang dikategorikan menjadi tinggi, sedang, dan rendah. Tingkat kecemasan diukur menggunakan kuesioner HARS yang menilai berbagai gejala kecemasan dengan skor tertentu untuk menentukan tingkat kecemasan responden. Ketiga instrumen tersebut telah diuji validitas dan reliabilitasnya sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Prosedur Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah metode atau prosedur yang digunakan peneliti untuk memperoleh data yang relevan dan akurat sesuai tujuan penelitian, seperti wawancara, observasi, kuesioner, dokumentasi, atau gabungan beberapa metode (Sugiyono, 2022). Dalam penelitian ini, data yang dikumpulkan terbagi menjadi data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh langsung dari siswa dan siswi SMA Negeri 5 Palu melalui kuesioner yang diberikan setelah proses izin penelitian, pengambilan jadwal, penjelasan tujuan penelitian, dan persetujuan partisipasi (*informed consent*). Responden mengisi data demografi dan kuesioner, kemudian peneliti memeriksa kelengkapan data dan menjaga kerahasiaan identitas responden selama seluruh proses penelitian. Sementara itu, data sekunder merupakan informasi yang diperoleh dari sumber yang sudah tersedia, seperti WHO, kementerian kesehatan, dinas kesehatan, penelitian sebelumnya, buku, serta data dari lokasi penelitian. Setelah data terkumpul, data diolah melalui beberapa tahapan, yaitu editing untuk memeriksa kesalahan, coding untuk memberi kode pada data, tabulating untuk menyusun data dalam tabel, entry untuk memasukkan data ke komputer, cleaning untuk membersihkan dan memeriksa kembali data, serta describing untuk menggambarkan hasil data secara sistematis sehingga siap dianalisis lebih lanjut.

Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk menggambarkan karakteristik setiap variabel secara keseluruhan, termasuk pola distribusi dan frekuensi responden, sehingga dapat diketahui persentase masing-masing variabel. Sedangkan analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara dua variabel, dalam hal ini hubungan antara *body image* dan *self-esteem* dengan tingkat kecemasan pada remaja di SMA Negeri 5 Palu. Analisis ini menggunakan uji *Chi-Square* untuk menilai adanya hubungan antara variabel kategorik.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperhatikan prinsip etika penelitian dengan memberikan penjelasan kepada responden mengenai tujuan penelitian, menjamin kerahasiaan identitas, serta memberikan kebebasan kepada responden untuk berpartisipasi tanpa paksaan. Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh persetujuan etik dan persetujuan responden melalui penandatanganan lembar *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Kelas dan IMT

Karateristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
16 Tahun	17	19,8
17 Tahun	21	24,4
18 Tahun	31	36
19 Tahun	17	19,8
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	46,5
Perempuan	46	53,5
Kelas		
XI	42	48,8
XII	44	51,2
IMT		
Kurang	28	32,6
Normal	46	53,5
Berlebih	10	11,6
Obesitas	2	2,3

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil dari 86 responden mayoritas usia responden 18 tahun yaitu sebanyak 31 responden (36%) dan paling sedikit usia 16 dan 19 tahun yaitu sebanyak 17 responden (19,8%), Jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 46 responden (53,5%) dan laki-laki sejumlah 40 responden (46,5%), selanjutnya kelas mayoritas terbanyak kelas XII sebanyak 44 responden (51,2%) dan kelas XI sebanyak 42 responden (48,8%) kemudian IMT mayoritas normal sebanyak 46 responden (53,5%) dan yang paling sedikit obesitas sebanyak 2 responden (2,3%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi *body image* pada remaja

<i>Body image</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Positif	23	26,7
Negatif	63	73,3
Total	86	100

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil dari 86 responden mayoritas *body image* negatif 63 responden (73,3%) dan yang paling sedikit *body image* negatif sebanyak 23 responden (26,7%).

Tabel 3. Distribusi frekuensi *Self esteem* pada remaja

<i>Self Esteem</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tinggi	10	11,6
Sedang	45	52,3
Rendah	31	36,1
Total	86	100

Berdasarkan tabel 3 didapatkan hasil dari 86 responden mayoritas *self esteem* sedang sebanyak 45 responden (52,3%) dan yang paling sedikit *self esteem* tinggi sebanyak 10 responden (11,6%).

Tabel 4. Distribusi frekuensi Kecemasan pada remaja

Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	14	16,3
Sedang	55	64
Berat	17	19,7
Total	86	100

Berdasarkan tabel 4 didapatkan hasil dari 86 responden mayoritas kecemasan sedang sebanyak 55 responden (64%) dan kecemasan terendah ada pada kecemasan ringan sebanyak 14 responden (16,3%).

Analisis Bivariat

Tabel 5. Hubungan *self esteem* dengan kecemasan pada remaja

<i>Self Esteem</i>	Kecemasan						Total	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	
Tinggi	7	8,1	2	2,3	1	1,2	10	11,6
Sedang	6	7	31	36	8	9,3	45	52,3
Rendah	1	1,2	22	25,6	8	9,3	31	36
Total	14	16,3	55	63,9	17	19,8	100	100

Berdasarkan tabel 5 hasil dari 86 responden menunjukkan bahwa *self esteem* tinggi dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 7 responden (8,1%), kecemasan sedang sebanyak 2 responden (2,3%), dan kecemasan berat sebanyak 1 responden (1,2%). Selanjutnya *self esteem* sedang dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 6 responden (7%), kecemasan sedang sebanyak 31 responden (36%) dan kecemasan berat sebanyak 8 responden (9,3%) kemudian *self esteem* rendah dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 1 responden (1,2%), kecemasan sedang sebanyak 22 responden (25,6%) dan kecemasan berat sebanyak 8 responden (9,3%).

Tabel 6. Hubungan *body image* dengan kecemasan pada remaja

<i>Body image</i>	Kecemasan						Total	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat			
	f	%	f	%	f	%	f	
Positif	10	11,6	7	8,1	6	7	23	26,7
Negatif	4	4,7	48	55,8	11	12,8	63	73,3
Total	14	16,3	55	63,9	16	19,8	100	100

Berdasarkan tabel 6 hasil dari 86 responden menunjukkan bahwa *body image* positif dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 responden (11,6%), kecemasan sedang sebanyak 7 responden (8,1%), dan kecemasan berat sebanyak 6 responden (7%). Selanjutnya *body image* negatif dengan tingkat kecemasan ringan sebanyak 4 responden (4,7%), kecemasan sedang sebanyak 48 responden (55,8%), dan kecemasan berat sebanyak 11 responden (12,8%).

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas responden berada pada kategori *body image* negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki persepsi yang positif terhadap kondisi tubuhnya. Secara empiris, kondisi ini dapat menjelaskan kecenderungan remaja dalam membandingkan dirinya dengan standar ideal yang berkembang di lingkungan sosial maupun media. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *body image* negatif pada remaja berkaitan dengan ketidakpuasan terhadap diri dan kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain (Nisak et al., 2022; Abdillah & Masykur, 2021). Selain itu, pengalaman *body shaming* yang banyak terjadi pada remaja juga dapat memperkuat terbentuknya persepsi tubuh yang negatif (Safitri & Rizal, 2020; Mandala et al., 2021).

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *self-esteem* pada kategori sedang hingga rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa penilaian terhadap diri sendiri pada remaja masih belum optimal. Berdasarkan data tersebut, dapat diinterpretasikan bahwa remaja yang tidak puas dengan kondisi tubuhnya cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah. Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa *body image* memiliki hubungan erat dengan *self-esteem*, di mana persepsi

tubuh yang negatif dapat menurunkan penghargaan diri individu (Permatasari et al., 2024; Mandala et al., 2021). Bahkan, intervensi berbasis peningkatan *self-esteem* terbukti mampu memperbaiki *body image* pada remaja (Junnica et al., 2026).

Pada variabel kecemasan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan pada tingkat sedang. Jika dikaitkan dengan temuan sebelumnya, kondisi ini dapat disebabkan oleh kombinasi *body image* negatif dan *self-esteem* yang belum optimal. Remaja yang merasa tidak puas dengan tubuhnya dan memiliki penilaian diri yang rendah cenderung mengalami kekhawatiran terhadap penilaian sosial. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa *body image* dan *self-esteem* merupakan faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan pada remaja (Apriliana & Kurniati, 2023; Bahri et al., 2023).

Hasil uji bivariat dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan tingkat kecemasan. Secara spesifik, responden dengan *body image* negatif lebih banyak berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki *body image* positif. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh dapat meningkatkan risiko terjadinya kecemasan. Secara teoritis, kondisi ini terjadi karena adanya ketidakpuasan terhadap diri yang memicu rasa tidak percaya diri serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa *body image* berhubungan dengan kondisi psikologis, termasuk kecemasan dan kepercayaan diri pada remaja (Nisak et al., 2022; Sari et al., 2024).

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *self-esteem* dengan kecemasan. Responden dengan *self-esteem* rendah cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan responden dengan *self-esteem* tinggi. Berdasarkan hasil tersebut, dapat dijelaskan bahwa *self-esteem* berperan sebagai faktor protektif terhadap kecemasan. Remaja dengan *self-esteem* tinggi memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima diri dan menghadapi tekanan sosial, sehingga lebih mampu mengontrol emosi. Temuan ini didukung oleh penelitian yang menyatakan bahwa *self-esteem* berhubungan dengan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan psikologis dan mengurangi risiko kecemasan (Permatasari et al., 2024; Mandala et al., 2021).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* dan *self-esteem* memiliki peran yang saling berkaitan dalam memengaruhi tingkat kecemasan pada remaja. Berdasarkan data yang diperoleh, remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki *self-esteem* yang lebih rendah, yang pada akhirnya meningkatkan risiko kecemasan. Sebaliknya, *body image* yang positif dapat meningkatkan *self-esteem* dan membantu remaja dalam mengelola kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa hubungan antara *body image* dan *self-esteem* berkontribusi terhadap kondisi psikologis remaja secara keseluruhan (Apriliana & Kurniati, 2023; Sari et al., 2024).

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan *body image* positif dan *self-esteem* sangat penting untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja. Program edukasi kesehatan mental, konseling, serta pendekatan berbasis sekolah dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu remaja mengembangkan penerimaan diri yang lebih baik.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa persepsi diri remaja, khususnya *body image* dan *self-esteem*, memiliki peran penting dalam pembentukan tingkat kecemasan. Remaja yang memiliki pandangan negatif terhadap tubuh dan penilaian diri yang kurang positif cenderung lebih rentan mengalami kecemasan, yang menunjukkan bahwa masalah psikologis pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor eksternal, tetapi juga oleh bagaimana remaja memaknai dan menerima dirinya sendiri. Temuan ini menjawab tujuan penelitian dengan membuktikan adanya hubungan bermakna antara *body image* dan *self-esteem* dengan kecemasan, serta menguatkan hipotesis bahwa aspek psikologis internal berkontribusi terhadap kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, intervensi yang berfokus pada peningkatan penerimaan diri dan penghargaan diri menjadi penting dalam upaya pencegahan dan penanganan kecemasan pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, berpartisipasi, dan memberikan jawaban dengan jujur dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pihak SMA Negeri 5 Palu yang telah memberikan izin, dukungan, dan fasilitas sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar. Partisipasi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja siswa kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan. *Jurnal Empati*, 10(4), 314–320. <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32607>
- Apriliana, D., & Kurniati, F. D. (2023). *Body image* dan self confidence pada remaja putri: Studi korelasional. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), 1–7. <https://doi.org/10.33655/mak.v9i1.218>
- Bahri, A. S., Anggiani, E., Sutanta, & Sudono, B. (2023). Hubungan *body image* dengan self confidence pada remaja putri. *Jurnal Indonesia Sehat*, 3(3), 120–128. <https://doi.org/10.58353/jurinse.v3i3.218>
- Istiowati, O., Setiyowati, E., Ramadhani, L., Yuliawati, Y., Nurdia, S. S. H., Amalia, F. D., & Safitri, D. E. (2022). Hubungan citra tubuh dengan penyesuaian diri pada remaja di Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i1.791>
- Junnica, C., Syaafiyah, N., Kirana, N., Aini Pou, N. K. N., Risfiandita, N. C., & Agustina, L. S. S. (2026). Penggunaan aplikasi *self-esteem* untuk meningkatkan *body image* positif dan *self-esteem* pada remaja. *Jurnal Empati*, 15(1). <https://doi.org/10.14710/empati.2026.54167>
- Mandala, P. A., Christanti, F. D., & Mulya, H. C. (2021). Gambaran *self-esteem* remaja perempuan yang merasa imperfect akibat *body shaming*. *Experientia: Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 100–108. <https://doi.org/10.33508/exp.v9i2.2889>
- Nisak, M., Hidayat, N., Ningsih, W. K., Jannah, R. R., Adewata, N., & Setiyowati, E. (2022). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i1.11751>
- Permatasari, I. D., Hartinah, D., & Rahmawati, A. M. (2024). Hubungan *body image* dan *self-esteem* dengan fear of rejection pada remaja putri. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 123–130. <https://doi.org/10.31004/jptam.v9i1.25817>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan *body image* dengan self confidence pada remaja overweight yang mengalami *body shaming*. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 1720–1727. <https://doi.org/10.31004/jptam.v4i3.717>
- Sari, N. W. T. W., Sastri, N. L. P. P., & Kamelia, L. P. L. (2024). Kajian literatur hubungan *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 1–10. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i4.53386>
- Setiawan, I. M. A., et al. (2023). Self *body image* pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 45–52. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>