

HUBUNGAN SELF-ESTEEM DAN KEBERSYUKURAN TERHADAP CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN DI JAYAPURA

Aulia Deswita; Muhammad Japar
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *self-esteem* dan kebersyukuran terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura. Partisipan pada penelitian ini yaitu remaja perempuan yang berdomisili jayapura dengan rentang usia 15 hingga 18 tahun yang berjumlah 299 responden. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Teknik pengumpulan data menggunakan tiga jenis skala yaitu skala *self-esteem*, kebersyukuran dan skala citra tubuh dalam bentuk skala likert. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik simpel random sampling dan teknik analisis data yang dilakukan yaitu analisis regresi berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan kebersyukuran secara simultan memiliki hubungan terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar 42,94 dan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti hipotesis di terima. Kemudian secara parsial *self-esteem* memiliki hubungan negatif terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar -0,609 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis minor pertama ditolak. Kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap citra tubuh dengan koefisien korelasi sebesar 0,951 dengan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti hipotesis minor kedua diterima. Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* memiliki hubungan negatif terhadap citra tubuh sedangkan kebersyukuran memiliki hubungan positif terhadap citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura.

Kata Kunci: remaja, *self-esteem*, kebersyukuran, citra tubuh

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-esteem and gratitude to body image in female adolescents in Jayapura. Participants in this study were 299 female adolescents domiciled in Jayapura with an age range of 15 to 18 years old. This study used a quantitative approach with a correlational method. The data collection technique used three types of scales, namely the self-esteem scale, gratitude and body image scale in the form of a Likert scale. The research sample was determined using a simple random sampling technique and the data analysis technique used was multiple regression analysis. The results of this study indicate that self-esteem and gratitude simultaneously have a relationship to body image with a correlation coefficient of 42.94 and a significant value of 0.000 ($p < 0.05$) which means the hypothesis is accepted. Then partially self-esteem has a negative relationship to body image with a correlation coefficient of -0.609 with a significant value of 0.000 ($p < 0.05$), which means the first minor hypothesis is rejected. Gratitude has a positive relationship with body image with a correlation coefficient of 0.951 with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$), which means the second minor hypothesis is accepted. In this study, it can be concluded that self-esteem has a negative relationship with body image while gratitude has a positive relationship with body image in female adolescents in Jayapura.

Keywords: adolescent, *self-esteem*, gratitude, body image

1. PENDAHULUAN

Pada masa remaja merupakan masa individu mengalami perubahan pada fisik dan psikologis. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), masa remaja dibagi menjadi dua kelompok usia, yaitu 10-14 tahun dan 15-19 tahun. Selama periode ini, remaja mengalami perubahan fisik yang meliputi penambahan berat badan, pertambahan tinggi badan, dan perubahan proporsi tubuh. Di sisi lain, perkembangan psikologis mereka mencakup perubahan dalam aspek kognitif, sosial, dan emosional (Shabira & Uyun, 2023). Pada tahap perkembangan remaja aspek-aspek yang diperhatikan bukan hanya berfokus dari segi fisik dan psikologisnya saja namun remaja harus mampu menerima kondisi tubuhnya yang berbeda dari sebelumnya. Penelitian yang dilakukan di kota Hawassa menemukan 18,5% remaja di Hawassa mengalami ketidakpuasan. Remaja perempuan cenderung merasa tidak puas karena adanya standar kecantikan yang menekankan ekspektasi estetika tubuh yang ideal yaitu memiliki bentuk tubuh yang kurus (Jeberro et al, 2025).

Di Indonesia mempunyai standar kecantikan seperti perempuan dianggap cantik apabila memiliki bentuk tubuh yang ideal, warna kulit yang putih, berwajah mulus, berambut lurus dan memiliki tubuh yang tinggi (Chinta et al, 2023). Survei yang dilakukan oleh salah satu klinik estetika di Indonesia ZAP Klinik, menunjukkan bahwa ZAP beauty indeks telah melakukan survei pada 17.889 perempuan di Indonesia memperoleh hasil sekitar 24,6% remaja perempuan menginginkan kulit yang putih. Kecantikan yang menarik merupakan suatu hal yang diinginkan oleh para perempuan, remaja perempuan mulai menginginkan wajah dan bentuk tubuh yang ideal karena mereka menganggap kecantikan dapat memberikan mereka sebuah *privilege*. Salah satu *privilege* yang akan mereka dapatkan seperti mudah di terima di lingkungan sosial dan diperlakukan dengan baik, sebaliknya apabila remaja perempuan memiliki penampilan yang kurang menarik mereka mudah merasakan kurang dihargai sehingga munculnya diskriminasi (Jannah et al, 2023).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Saragih, et al (2024) telah melakukan survei pada mahasiswa yang tinggal di Papua menunjukkan 12 dari 18 responden mengalami ketidakpuasan pada salah satu bentuk tubuhnya dan hal ini juga dialami oleh para remaja di Jayapura. Peneliti juga telah melakukan Pra survei terhadap 34 orang remaja perempuan dan ditemukan bahwa 29,4% remaja perempuan sering merasa minder dengan bentuk tubuhnya dan sekitar 41% mengalami ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya. Para remaja di Jayapura rata-rata memiliki warna kulit yang *tan skin* dan berat badan yang berisi sehingga mereka memiliki persepsi bahwa kondisi fisik mereka berbeda dari ekspektasi yang dimiliki dan juga berbeda dengan standar kecantikan yang ada.

Menurut Cash & Pruzinsky (2002), citra tubuh merujuk pada pandangan evaluatif positif atau negatif yang dimiliki individu terhadap kondisi fisik mereka, termasuk kepuasan atau ketidakpuasan mereka terhadap atribut fisik mereka. Pandangan individu mengenai tubuhnya sangat bervariasi, beberapa orang menilai citra tubuhnya positif seperti merasa bangga dengan kondisi yang dimiliki terdapat juga citra tubuh negatif yaitu cenderung tidak menerima kondisi fisik yang dimiliki dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain (Usmar et al, 2022).

Dalam situasi ini, harga diri dan rasa syukur berperan sebagai faktor yang mempengaruhi proses pembentukan citra tubuh. Harga diri menggambarkan cara seseorang menilai nilai dirinya sendiri, yang dapat dilihat dari tindakan dan pandangan mereka terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri tinggi biasanya

mampu menghargai diri sendiri dan lebih kuat dalam menghadapi berbagai rintangan. Sebaliknya, orang dengan harga diri rendah sering membandingkan diri mereka dengan orang lain dan merasa tidak puas dengan diri sendiri (Medinatuz et al, 2025).

Penelitian yang dilakukan oleh Bakan & Hapsari (2022), yang menyatakan bahwa rasa syukur berperan dalam mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan menunjukkan hubungan yang bermakna. Sesuai dengan hal ini, penelitian oleh Saifuddin & Damayamti (2022) menemukan bahwa rasa syukur berkorelasi positif dengan citra tubuh remaja, dengan koefisien korelasi sebesar 0,425, menunjukkan hubungan yang signifikan antara keduanya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa individu yang selalu bersyukur dan berpikir positif mampu melindungi diri dari citra tubuh negatif dan cenderung menghargai kelebihan dan kelemahan mereka.

Berdasarkan uraian data pendukung fenomena diatas penelitian ini penting dilakukan karena remaja banyak mengalami perubahan pada kondisi fisiknya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri dan timbulnya rasa ketidakpuasan. Remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif berkaitan dengan masalah psikologis seperti rendahnya harga diri dan sangat berpengaruh pada rasa syukur yang dimiliki remaja. Remaja seharusnya lebih menghargai dan mensyukuri atas apa yang telah dimiliki, dengan memiliki rasa syukur remaja akan berfokus pada kelebihan yang dimiliki serta dapat mengurangi rasa ketidakpuasan remaja pada kondisi fisiknya.

Hasil dari uraian diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat hubungan positif antara self-esteem dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura?”, “Apakah terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura?”, “Apakah terdapat hubungan antara self-esteem dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura?”. Tujuan dari penelitian ini yaitu “Mengetahui apakah terdapat hubungan antara self-esteem dengan citra tubuh pada remaja perempuan”, “Mengetahui apakah terdapat hubungan antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura”. “Mengetahui apakah terdapat hubungan antara self-esteem dan kebersyukuran secara simultan dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura”.

Pada penelitian ini terdapat dua manfaat yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis. Pertama, adapun manfaat teoritisnya yaitu memperluas pemahaman di bidang psikologi mengenai peran harga diri dan rasa syukur terhadap citra tubuh dengan mempertimbangkan konteks budaya yang beragam. Selain itu juga diharapkan dapat menjadi pijakan ilmiah bagi peneliti selanjutnya untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi mempengaruhi citra tubuh pada remaja perempuan.

Hipotesis pada penelitian ini yaitu “Terdapat hubungan positif antara self-esteem dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura”. Kedua “Terdapat hubungan positif antara kebersyukuran dengan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura”. Ketiga “*Self-esteem* dan kebersyukuran secara simultan berhubungan dengan citra tubuh remaja perempuan di jayapura”

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif korelasional. Menurut Waruwu et al (2025) penelitian korelasional merupakan penelitian yang melihat sejauh mana variabel-variabel yang diukur berkorelasi. Pada penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antar variabel, pengujian pada antar variabel dilakukan untuk melihat sejauh mana variabel self-esteem dan kebersyukuran berkorelasi dengan variabel citra tubuh baik secara parsial maupun simultan. Terdapat tiga skala pengukuran yang digunakan dalam mengukur variabel self-esteem, kebersyukuran dan citra tubuh.

Variabel citra tubuh diukur menggunakan *multidimensional Body Self Relation Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002), yang terdiri dari lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bentuk tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian tubuh. kemudian skala ini dimodifikasi oleh Damayanti & Saifuddin (2022) dengan total aitem sebanyak 27. Berdasarkan uji skala yang telah dimodifikasi oleh Damayanti & Saifuddin memiliki validitas dan nilai reliabilitas memiliki nilai *Koefisien Cronbach Alpha* sebesar 0,883. Dalam penelitian ini, peneliti tidak melakukan modifikasi pada instrumen namun peneliti tetap melakukan *expert judgment*. Penilaian *expert judgment* dilakukan oleh beberapa ahli pada bidang psikologi, hasil dari penilaian *expert judgment* menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan pada penelitian ini.

Variabel *self-esteem* diukur menggunakan *Rosenberg Self Esteem Scale* (RSES) yang dikemukakan oleh Rosenberg (1965) yang telah dimodifikasi oleh Simanjuntak & Dewi (2026), Skala ini memiliki 10 aitem dengan menggunakan dua aspek yaitu penerimaan diri dan penghormatan diri. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji reliabilitas yaitu *Koefisien Cronbach Alpha* serta melakukan uji validitas menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Hasil dari kedua uji tersebut menunjukkan nilai *Cronbach Alpha* 0,752 dan uji kelayakan *Kaiser Meyer Olkin* (KMO) sebesar 0,814. Pada instrumen ini peneliti tidak melakukan modifikasi, namun tetap melakukan *expert judgment*. *Expert judgment* dilakukan oleh beberapa ahli di bidang psikologi, hasil dari penilaian *expert judgment* menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan dalam penelitian ini.

Variabel kebersyukuran diukur menggunakan skala *The Gratitude Questionnaire Six-Item-Form* (GQ-6) yang dikembangkan oleh McCullough et al (2002). Skala ini telah diadaptasi oleh Grimaldy & Haryanto (2020) dalam bahasa Indonesia dengan lima aitem tambahan, total aitem pada instrumen ini yaitu 11 berdasarkan empat dimensi yaitu intensitas, frekuensi, rentang dan kepadatan. Kuisioner kebersyukuran dengan total 11 aitem konsisten dalam mengukur rasa syukur berdasarkan pada dua aspek yaitu penghargaan terhadap pengalaman hidup yang konstan dan penghargaan terhadap individu yang berperan dalam hidup saya. Kemudian uji reliabilitas diperiksa dengan *Koefisien Cronbach Alpha* dan uji validitas diperiksa menggunakan *Exploratory Factor Analysis* (EFA). Berdasarkan uji validitas dan reliabilitas yang dilakukan Grimaldy & Haryanto, Hasil dari uji validitas dan reliabilitas menunjukkan *Alpha Cronbach* sebesar 0,789. Pada instrumen ini peneliti tidak melakukan modifikasi namun tetap melakukan *expert judgment*. *Expert judgment* dilakukan oleh beberapa ahli di bidang psikologi, hasil dari penilaian *expert judgment* menunjukkan bahwa instrumen layak digunakan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji	Variabel	Hasil	Keterangan
Uji T	Self-esteem	t sebesar -0,609 dengan signifikansi <0.000	Terdapat hubungan negatif yang signifikan dan hipotesis tidak diterima
Uji T	Kebersyukuran	t hitung sebesar 0,951 dengan signifikansi 0.000 (>0.05)	Terdapat hubungan positif yang signifikan dan hipotesis diterima
Uji F	Self-esteem dan kebersyukuran terhadap citra tubuh	Diketahui nilai F hitung sebesar 42.947 dan nilai <i>P-Value</i> (Signifikansi) sebesar 0.000 (<0.05)	variabel independen <i>self-esteem</i> dan kebersyukuran berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen citra tubuh secara simultan.

Pada hasil dari analisis uji t menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan citra tubuh remaja perempuan dengan nilai p 0,000 dan nilai t -0,609. Secara teoritis self esteem merupakan sebuah penilaian yang diberikan individu terhadap diri sendiri. Remaja yang memiliki self-esteem tinggi cenderung memandang dirinya berharga dan dapat menerima kelebihan serta kekurangan yang dimiliki, begitu pun sebaliknya remaja yang memiliki self-esteem rendah cenderung mudah membandingkan dirinya dan mudah merasa kurang puas pada kondisi fisiknya.

Pada usia sekitar 14 hingga 18 tahun pada remaja perempuan merupakan fase dimana penampilan fisik sangat diperhatikan, remaja perempuan mulai membentuk citra dirinya. Remaja perempuan di jayapura memiliki karakteristik yang beragam seperti warna kulit sawo matang, rambut ikal, serta *shape* tubuh yang beragam, hal tersebut berbeda dengan standar kecantikan yang berada di media sosial (Rosalina et al, 2026). Perempuan di media sosial cenderung memiliki warna kulit yang putih, tubuh yang langsing, rambut yang lurus. Dengan perbedaan pada kondisi tersebut membuat remaja perempuan cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain (Lan et al, 2025).

Dengan demikian, berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa self-esteem pada remaja perempuan di jayapura belum mampu untuk melindungi diri mereka karena masih terdapat faktor-faktor lain seperti budaya yang berbeda, perbandingan sosial, serta standar kecantikan di media sosial. Remaja perempuan di jayapura perlu menerima kondisi dirinya dan mengurangi kecenderungan membandingkan dirinya dengan orang lain merupakan salah satu upaya agar dapat membentuk citra tubuh yang positif.

Hasil analisis uji t menunjukkan bahwa variabel Self-Esteem memiliki nilai t hitung sebesar -0.609 dengan signifikansi sebesar 0.000 ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Self-Esteem dan Citra Tubuh. Dari hasil yang diperoleh dapat dijelaskan bahwa remaja dapat memandang dirinya berharga tetapi remaja juga dapat tetap merasakan ketidakpuasan pada kondisi fisiknya, hal

itu dapat disebabkan oleh beberapa faktor seperti sering membandingkan dirinya, adanya standar kecantikan serta paparan media sosial.

Pada hasil uji t variabel Citra Tubuh memiliki nilai t hitung sebesar 0.951 dengan signifikansi 0,000 ($p > 0.05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara Kebersyukuran dan Citra Tubuh. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Himah (2025) kebersyukuran dapat berperan penting dalam meningkatkan penerimaan diri pada remaja perempuan sehingga dapat membentuk citra tubuh yang positif.

Hasil analisis uji F menunjukkan bahwa nilai F sebesar 42.94 dengan signifikansi < 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-esteem* dan kebersyukuran secara simultan memiliki hubungan yang signifikan dengan reaksi citra tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa *self-esteem* dan kebersyukuran memiliki hubungan yang signifikan terhadap citra tubuh.

Nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.29 menunjukkan bahwa *self-compassion* dan dukungan sosial secara simultan memberikan kontribusi sebesar 29% terhadap reaksi emosional, sedangkan sisanya 71% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun model penelitian memiliki kekuatan yang tergolong sedang masih terdapat variabel lain yang berpotensi mempengaruhi reaksi emosional.

Nilai Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.22 hasil ini menunjukan bahwa *self-esteem* dan kebersyukuran memberikan kontribusi sebesar 22% terhadap citra tubuh dan 78% lainnya di pengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Meskipun hasil yang didapatkan tergolong sedang namun hasil kedua variabel tersebut berperan dalam pembentukan citra tubuh pada remaja.

4. PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan citra tubuh pada remaja perempuan di jayapura, hal tersebut menunjukan bahwa remaja perempuan yang memiliki *self-esteem* tinggi belum tentu memiliki citra tubuh yang positif. Selanjutnya kebersyukuran menunjukan hubungan positif yang signifikan dengan citra tubuh, sehingga semakin tinggi rasa syukur yang dimiliki remaja perempuan maka dapat membentuk citra tubuh yang positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa kebersyukuran memiliki peran yang lebih tinggi dibandingkan *self esteem*. Hal ini dapat dijelaskan bahwa kebersyukuran dapat dibentuk oleh diri sendiri dengan cara mengurangi perbandingan antara dirinya dengan orang lain dan lebih berfokus pada kelebihan yang dimiliki. Kemudian *self esteem* dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, meskipun remaja memiliki harga diri yang tinggi namun remaja masih dapat merasakan ketidakpuasan terhadap dirinya. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan kepada remaja perempuan di jayapura, salah satu cara agar dapat membangun citra tubuh yang positif yaitu dengan berfokus pada kelebihan yang dimiliki, mengurangi membandingkan diri, serta menerima kelebihan dan kekurangan pada diri. Bagi keluarga dapat memberikan dukungan yang positif agar remaja mampu untuk menerima kelebihan dan kekurangan pada dirinya, dan bagi teman-teman sebaya dapat mengapresiasi satu sama lain dan membangun rasa percaya diri bersama-sama.

DAFTAR PUSTAKA

- Bakan, L. N., Psikologi, F., Katolik, U., Mandala, W., Elisabet, S., & Hapsari, W. (2022). Hubungan Antara Gratitude Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Putri di Kabupaten Alor. In *Jurnal Experientia* (Vol. 10, Issue 1).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). A handbook of theory, research, and clinical practice. The Guilford Press.
- Cash, T. F. (2004). Cognitive-behavioral perspectives on body image. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (pp. 38–46). New York: Guilford Press.
- Chinta, S., Ghassani, A., & Lidwina, M. (2023). Dampak Standar Kecantikan Bagi Perempuan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional*, 1440–1448.
- Grimaldy, D. V., & Haryanto, H. C. (2020). Adaptation of gratitude questionnaire-6 (gq-6) in Indonesian context. *Jurnal Psikologi*, 47(1), 18-29.
- Himah, N. P. (2024). Perbandingan Sosial dan Kebersyukuran Terhadap Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Islam*, 11(1) <https://doi.org/10.47399/jpi.v11i1.236>
- Huang, J., Xie, X., Pan, Y., Li, G., Zhang, F., & Cui, N. (2022). Trajectories of Self-Esteem Development for Adolescence Based on China Family Panel Studies: A Piecewise Growth Mixture Model Analysis. *SAGE Open*, 12(2). <https://doi.org/10.1177/21582440221086611>
- Jannah, M., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Wanita yang Menggunakan Filter Instagram. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 340–346. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2332>
- Jannah, M., Minarni, M., & Saudi, A. N. A. (2023). Hubungan Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Wanita yang Menggunakan Filter Instagram. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 340–346. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2332>
- Jebero, Z., Elias, A., Billo, G., Ayalew, M., Alemayehu, Y., & Moga, F. (2025). Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among high school adolescent in Hawassa city, Ethiopia. *Heliyon*, 11(1) <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e41401>
- Junaidin, J., Hartono, R., Atmasari, A., & Muslim, M. (2023). Gambaran Gratitude (Kebersyukuran) Pada Remaja Di Sumbawa (Perspektif Psikologi Positif). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 2932-2939. <https://doi.org/10.47134/pjp.v2i2.3548>
- Lan, J., & Huang, Y. (2025). Between Filters and Feeds: Investigating Douyin and WeChat's Influence on Chinese Adolescent Body Image. *arXiv preprint arXiv:2507.17755*.
- Madinatuz Az-Zahra, K., & Iskandar, I. (2025). Hubungan antara Self-Esteem dengan Kesejahteraan Psikologis di Remaja Kampung Kaduagung Tengah Kecamatan Cibadak Kab. Lebak <https://jicnusantara.com/index.php/jiic>
- Malasari, F. A., & Mukhlis, M. (2022). Apakah Body Image Berperan Terhadap Self-Esteem? Studi Pada Mahasiswi UIN Suska Riau. *Jurnal Psikologi*, 18(2), 103. <https://doi.org/10.24014/jp.v18i2.16763>
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.112>
- Natasya Odellia, Sri Ernawati, & Annie Rachmawati Musslifah. (2025). Gambaran Ketidakpuasan Tubuh pada Remaja Putri Kelas VIII di SMP Negeri 2 Sragen. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial*

- Humaniora Dan Ilmu Pendidikan*, 4(1), 135–143. <https://doi.org/10.58192/sidu.v4i1.3114>
- Niveditha CS, Srikanth, J., & Kulkarni, S. (2025). A Cross-sectional Study to Assess the Self-esteem Among Adolescents in an Urban Poor Locality of Bengaluru City. *Apollo Medicine*, 22(4), 277–281. <https://doi.org/10.1177/09760016241283567>
- Park, N., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). Strengths of character and well-being. *Journal of social and Clinical Psychology*, 23(5), 603–619.
- Putri Maharani Usmar, A., Meizara Puspita Dewi, E., Hamid, H., Psikologi, F., & Negeri Makassar, U. (2022). *Pengaruh Upward Comparison Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Pengguna Sosial Media Di Kota Makassar* (Vol. 1, Issue 4). <https://doi.org/10.56799/peshum.v1i4.436>
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., Ulhilma, N., Wazabirah, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 574–585. <https://doi.org/10.61104/jq.v3i2.1021>
- Rosalina, M., Arfina, A., Yanti, S., & Kharisna, D. (2026). Hubungan Penggunaan Sosial Media Terhadap Persepsi Citra Tubuh Remaja di SMA Negeri 1 Pekanbaru. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 9(2), 1007–1014.
- Rosenberg M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press
- Rosenberg, M., & Owens, T. J. (2001). Low self-esteem people: A collective portrait. In T. J. Owens, S. Stryker, & N. Goodman (Eds.), *Extending self-esteem theory and research: Sociological and psychological currents* (pp. 400 - 436). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511527739.018>
- Salsabila, Z., Angeli, N. A., Tuela, V. D. A., & Fitriani, A. Uji Validitas dan Reliabilitas Self-Esteem Scale Pada Remaja Akhir.
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Shabira, F., & Uyun, Q. (2023). Harga Diri dan Kebersyukuran Sebagai Prediktor Citra Tubuh pada Remaja Perempuan Penggemar K-pop. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 28(1) <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol28.iss1.art7>
- Shanti, P., & Az Zahra, A. C. (2022). Self Esteem dan Gratitude sebagai Prediktor Body Image: Studi pada Remaja Laki-Laki di Kota Malang. *Jurnal Sains Psikologi*, 11(1), 71. <https://doi.org/10.17977/um023v11i12022p71-85>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni, N. (2024). Konsep penelitian kuantitatif: Populasi, sampel, dan analisis data (sebuah tinjauan pustaka). *Jurnal Ilmu Multidisplin*, 3(1), 1–12. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Sutini, T. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra tubuh pada remaja dan dewasa awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4). <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
- Tafarodi, R. W., & Swann Jr., W. B. (1995). Self-Linking and Self-Competence as Dimensions of Global Self-Esteem: Initial Validation of a Measure. *Journal of Personality Assessment*, 65(2), 322–342. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6502_8
- Tri Damayanti, D., & Saifuddin, A. (2022). Correlation Between Gratitude and Social Comparison with Body Image in Vocational High School (SMK) Students. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 7(1), 102–120. <https://doi.org/10.33367/psi.v7i1.2238>
- Utari, D., & Ariwilani, N. M. (2025). Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram Dan Perbandingan Penampilan Fisik Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(9), 220–238.

- Waruwu, M., Pu`at, S. N., Utami, P. R. ., Yanti, E. ., & Rusydiana, M. . (2025). Metode Penelitian Kuantitatif: Konsep, Jenis, Tahapan dan Kelebihan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 10(1), 917–932. <https://doi.org/10.29303/jipp.v10i1.3057>
- Watkins, P. C., Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2004). Gratitude and subjective well-being. *Scientific concepts behind happiness, kindness, and empathy in contemporary society*, 167-192.

