

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masa remaja adalah fase peralihan dari anak-anak menuju masa dewasa. Menurut Monks et al masa remaja terjadi dari usia 12 hingga 21 tahun, yang terdiri dari tiga tahap yaitu remaja awal (12-15 tahun), remaja tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun).¹ Transisi pada masa remaja menyebabkan berubahnya berbagai aspek yang meliputi aspek biologi, kognitif, dan sosio-emosional secara signifikan.² Pada masa remaja individu akan mengalami pubertas yang mana merupakan periode penting yang ditandai dengan kematangan fisik yang cepat, serta pada remaja laki-laki diikuti dengan mimpi basah, jika remaja perempuan mulai mengalami menstruasi.³

Perubahan hormon pada remaja memengaruhi kondisi dan komposisi fisik mereka secara signifikan.⁴ Remaja pria mengalami perubahan fisik yang mencolok, seperti perubahan suara, peningkatan massa otot, pertumbuhan rambut di area tertentu, dan peningkatan kekuatan otot.⁵ Pada remaja perempuan, perubahan fisik yang terjadi meliputi pertumbuhan dan

¹ Monks, Knoers, & Siti Rahayu, *Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya* (Yogyakarta: Gadjah Mada University Press, 2004, 25).

² John W Santrock, *Life-Span Development (Edisi 8)* (Newyork City: Mcgraw-hill, 2002, 123).

³ S Suryati, E Rahmawaty, and F. Hasnani, "Peningkatan Pengetahuan Dan Pendidikan Kesehatan Persiapan Pubertas Pada Siswa Sekolah Dasar," *GEMAKES: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, no. 115–119 (2024): 54-55.

⁴ Z Hasanah et al., "Kesehatan Reproduksi Pada Masa Remaja Dan Klimakterium Dengan Pendekatan Kesehatan Olahraga," *Penerbit: Kramantara JS*, 2024, 67.

⁵ Y. D Kristianti et al., *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Remaja Dan Prakonsepsi* (Mahakarya Citra Utama Group, 2024, 35).

perkembangan payudara, munculnya rambut di area tertentu, dan peningkatan lemak tubuh.⁶

Menurut Papalia, remaja perempuan cenderung mengalami pertumbuhan fisik lebih awal daripada dengan remaja pria.⁷ Klimaks dari pertumbuhan fisik remaja perempuan terjadi pada usia 12-13 tahun yang membuat mereka lebih berat dan tinggi daripada remaja laki-laki pada umur yang sama.⁸ Menurut Cash dan Pruzinsky, remaja perempuan pada usia 12-15 tahun cenderung mengalami penurunan kepuasan tubuh dan penampilan, dengan titik terendah saat mereka berada di sekolah menengah pertama.⁹

Perubahan fisik pada remaja membuat mereka lebih peduli dengan penampilan fisik daripada aspek lain dalam diri mereka.¹⁰ Perubahan fisik pada remaja putri dapat memiliki efek psikologis yang signifikan pada *body image* mereka.¹¹ Menerima kondisi tubuh sendiri merupakan salah satu tugas perkembangan remaja, dan keberhasilan dalam hal ini dapat disebabkan oleh perubahan fisik yang dialami. Berubahnya tubuh dengan cepat, fokus utama pada penampilan fisik, dan kematangan pubertas dapat memengaruhi perkembangan *body image* remaja.¹²

⁶ Connie Sihombing, "Hubungan Antara Self-Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Awal Putri Yang Mengalami Obesitas Di Surabaya" (Universitas Airlangga, 2019, 78).

⁷ D Papalia, *Human Development (Psikologi Perkembangan)* (Jakarta: Erlangga, 2002, 94).

⁸ *Ibid*

⁹ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 89).

¹⁰ Y. Kurniawati and S. Lestari, "Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja," *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)* 3, no. 1 (2021): 69.

¹¹ S. M. Anindita, "Model Remaja Putri: Body Image Dan Bulimia Nervosa," *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi* 2, no. 1 (2021): 19–36.

¹² Dian Permana and Arif Fajar Prasetyo, *Psikologi Olahraga Pengembangan Diri Dan Prestasi* (Indramayu: Adab, 2021, 105).

Cash dan Pruzinsky, menjelaskan *body image* adalah perasaan individu yang mencakup persepsi tentang wujud dan berat badan, dan juga evaluasi terkait penampilan fisiknya.¹³ Cash dan Pruzinsky juga menjelaskan *body image* sebagai refleksi dari aspek kognitif, afektif, dan sikap seseorang terhadap tubuhnya.¹⁴ Pada remaja, *body image* tidak hanya berkaitan tentang persepsi tentang penampilan fisik, namun juga melingkupi evaluasi terkait peran tubuh, gerakan, koordinasi, dan potensi tubuh.¹⁵ Schuck et al, mengartikan *body image* yakni sebuah konsep multidimensi yang menggambarkan cara seseorang berfikir, merasa, mempersepsi, dan berlaku pada badannya sendiri.¹⁶

Body image memainkan fungsi krusial dalam perkembangan remaja, dengan persepsi dan evaluasi subjektif yang dapat bersifat positif atau negatif.¹⁷ Remaja yang puas dengan tubuhnya diindikasikan mempunyai *body image* positif, sementara remaja yang tidak puas diindikasikan mempunyai *body image* negatif.¹⁸ Ciri-ciri remaja dengan *body image* positif meliputi memiliki kendali diri, merasa bahagia, menikmati hidup, mempunyai perasaan positif terhadap keluarga, optimis, dan mampu mengatasi tekanan hidup. Sementara itu, remaja dengan *body image* negatif berisiko merasakan stres, depresi, dan gangguan makan.¹⁹

¹³ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

¹⁴ *Ibid.*

¹⁵ *Ibid.*

¹⁶ Shunk, Munsch, and Schneider, *Body Image Perceptions and Symptoms of Disturbed Eating Behavior Among Children and Adolescent in Germany*, 2018, 43.

¹⁷ N. Siti, "HUBUNGAN ANTARA BODY SHAMING DAN PERBANDINGAN SOSIAL DENGAN BODY IMAGE PADA REMAJA" (UIN Raden Intan Lampung, 2025, 112).

¹⁸ S. M. Anindita, "Model Remaja Putri: Body Image Dan Bulimia Nervosa," *Muqoddima: Jurnal Pemikiran Dan Riset Sosiologi* 2, no. 1 (2021): 19–36.

¹⁹ Ayesha Huwaida, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja

Body image negatif dapat menghambat remaja dalam mencapai tugas perkembangan, seperti mengembangkan kemampuan intelektual dan tindakan yang bertanggung jawab secara sosial.²⁰ Menurut Cash dan Pruzinsky, evaluasi *body image* remaja didasarkan pada perbandingan antara keadaan tubuh saat ini dengan kondisi tubuh ideal yang diharapkan.²¹ Kepuasan *body image* terjadi saat seseorang menerima dengan keadaan tubuhnya dan terdapat keselarasan antara persepsi tubuh sekarang dengan keadaan tubuh ideal yang diinginkan.²² Menurut Cash dan Pruzinsky, ketidakpuasan *body image* terjadi ketika individu tidak mampu menerima keadaan tubuhnya, sehingga menyebabkan gangguan dan perasaan negatif pada *body image* mereka.²³

Aspek *body image* dari Cash dan Pruzinsky ada 2 aspek yaitu evaluasi terhadap penampilan fisik dan kepuasan tubuh.²⁴ Evaluasi terhadap penampilan fisik yang dimaksud adalah seseorang yang mempunyai evaluasi pada penampilan fisik akan membuahkan perasaan kepuasan dan ketidakpuasan pada tubuh. Hal ini diawali dari ketidaksesuaian dan kesesuaian karakter fisik seseorang dan fisik ideal yang dihargai oleh orang lain.²⁵ Teori dari penilaian

Madrasah Aliyah Negeri (MAN)” (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2022, 17).

²⁰ P Ayu Lestari, “HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA SISWA PROGRAM KEAHLIAN MULTIMEDIA DI SMK NEGERI 1 BENDO KABUPATEN MAGETAN” (TIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN, 2023, 58).

²¹ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

²² Miftahul Jannah, Minarni, and Nur Saudi, “Hubungan Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Wanita Yang Menggunakan Filter Instagram,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 344.

²³ *Ibid*

²⁴ *Ibid*

²⁵ Miftahul Jannah, Minarni, and Nur Saudi, “Hubungan Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Wanita Yang Menggunakan Filter Instagram,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 344.

ini meliputi kepuasan tubuh dalam bentuk umum, emosi evaluasi diri kepada tubuh, ketidakpuasan terhadap bagian diri dan ketidakseimbangan perasaan dengan penampilan.²⁶

Sementara Cash dan Pruzinsky mengutarakan aspek dalam *body image* ada 5 aspek antara lain yang pertama, evaluasi penampilan, berdasarkan aspek ini subjek mengaggap penampilannya tidak menarik sehingga tidak puas dengan bentuk tubuh. Kedua, orientasi tampilan, berlandaskan aspek ini subjek berupaya memperbaiki penampilan dengan menjalankan perawatan pada tubuhnya. Ketiga, kepuasan terhadap bagian tubuh, aspek ini merasa subjek tidak puas pada warna kulit wajah. Keempat, kecemasan menjadi gemuk, pada aspek ini subjek mengontrol porsi makan dan melaksanakan diet dan ada subjek yang tidak mempermasalahkannya. Kelima, pengkategorian ukuran tubuh, dalam aspek ini subjek menggolongkan tubuhnya proporsional dan subjek lain menggolongkan badannya pendek.²⁷

Adapun faktor-faktor yang memengaruhi *body image* menurut Cash dan Pruzinsky, antara lain yang pertama adalah jenis kelamin.²⁸ Perempuan sering merasa adanya ketidakpuasan terhadap *body image* dibandingkan dengan laki-laki.²⁹ Hal ini disebabkan karena perempuan lebih jeli terkait tubuhnya dan

²⁶ Yuniska Pratiwi, “Gabaran Konsep Diri Pada Klien Dewasa Muda Dengan Kolostomi Permanen Di Yayasan Kanker Indonesia Jakarta Pusat” (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2014, 15).

²⁷ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

²⁸ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

²⁹ S. T Atiqah, A. G. H Zubair, and T Thalib, “Efek Perbandingan Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh Di Kalangan Remaja Perempuan Pengguna Instagram,” *URNAL PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL (JUPENDIS)*, 3, no. 2 (2025): 1–12.

mempunyai *body image* yang negatif dibandingkan laki laki.³⁰ Perempuan memperhatikan berat badan sementara laki laki memikirkan massa otot. Perempuan akan lebih puas dengan tubuh bentuk dalam ukuran normal dan laki-laki memiliki kepuasan tubuh besar.³¹ Kedua, keluarga, keluarga menjadi model pada sebuah proses individu bersosialisasi hingga individu akan memiliki gambaran tubuh lewat intruksi, modelik dan *feedback*.³² Cash dan Prunzinsky mengutarakan pendapat dari keluarga inti dan anggota lainnya memiliki kontribusi utama pada bayangan tubuh seorang individu.³³

Faktor yang ketiga adalah media massa. Menurut Tiggeman dan Hargreaves, media massa menyumbang bayangan ideal mengenai laki-laki dan perempuan yang bisa memberi kontribusi seseorang mengenai *body image* yang ideal, dan media sosial juga menyumbang kontribusi terhadap budaya sosial.³⁴ Sementara menurut Longe, *body image* rentan dipengaruhi oleh pengaruh luar yang melingkupi internet, televisi hingga majalah yang memberikan penggambaran seseorang terkait *body image* yang diterima untuk promosi produk yang menyebabkan seseorang terpedaya akan penggambaran *body image* tersebut.³⁵ Terakhir, faktor hubungan interpersonal, menurut Rosen, et.al menyebutkan hasil perbandingan penampilan dari teman sebaya atau keluarga

³⁰ M. R. Saputri, "Ubungan Body Image Dengan Perilaku Konsumtif Produk Kecantikan Pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh" (Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, 2023, 25-26).

³¹ *Ibid.*

³² Thomas F Cash and Thomas Prunzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

³³ Thomas F Cash and Thomas Prunzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

³⁴ Duabe Hargreaves and Marika Tiggeman, "The Effect of Television Commercials on Mood and Body Dissatisfaction: The Role of Appearance-Schema Activation," *Journal of Social and Clinical Psychology* 21, no. 3 (2002): 289.

³⁵ Jacquelline L Longe, *The Gale Encyclopedia of Diets* (New York: The Gale Group, 2008).

di hubungan interpersonal dapat menyumbang kontribusi seseorang mengenai *body image*-nya.³⁶ Seseorang lebih membandingkan diri sendiri dengan orang lain dan hasil yang didapat bisa menyumbang kontribusi tentang *body image* dan wujud fisik. Itulah yang mengakibatkan korelasi interpersonal seseorang yang bisa menyebabkan seseorang merasa ketakutan dan gugup akan penampilan serta nilai dari orang lain tentang dirinya.³⁷

Penelitian terkait *body image* sudah pernah dilakukan baik di dalam atau di luar negeri. Penelitian yang dilakukan di Negara India tahun 2010 menemukan bahwasanya terdapat 33% remaja memiliki *body image* yang negatif, selanjutnya penelitian lainnya pada tahun 2018 di Negara India menyebutkan ada 77,6% remaja memiliki *body image* yang negatif. Berikutnya penelitian yang dilakukan di dalam negeri, didapatkan pada tahun 2019 remaja siswa SMA di Kota Bogor sebesar 39% memiliki *body image* yang negatif. Penelitian lain pada tahun 2020 di Kota Depok menemukan bahwa sebanyak 34,1% siswa SMA juga memiliki *body image* yang negatif.³⁸ Berdasarkan hasil penelitian yang telah disebutkan menunjukkan bahwasanya banyak anak remaja yang memiliki *body image* yang negatif, sehingga penelitian terkait permasalahan *body image* sangat penting untuk dikaji dan dicari solusinya.

Jannah et al menjelaskan bahwasanya ada banyak faktor yang mampu mempengaruhi *body image*, salah satunya adalah *self-esteem*.³⁹ Ketidakpuasan

³⁶ Reiter Rosen and Orosan, "Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, no. 2 (1995): 263–69.

³⁷ *Ibid*

³⁸ Puspita Prameswari et al., "Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Body Image Pada Remaja Di SMA Genesis Medicare Cimanggis," *Jurnal Sains Kesehatan* 30, no. 2 (2023): 59.

³⁹ Miftahul Jannah, Minarni, and Nur Saudi, "Hubungan Self Esteem Dengan Body Image Pada

individu terhadap *body image* berkaitan dengan bagaimana cara individu memandang dirinya atau seberapa tinggi tingkat *self-esteem* individu. Individu yang memiliki *self-esteem* tinggi dinilai mampu menerima dirinya apa adanya. Kemampuan individu dalam menghargai dirinya sendiri akan mempengaruhi bagaimana individu dalam memandang, mengevaluasi, dan menilai keberadaan dirinya sendiri.⁴⁰

Menurut Santrock, *self-esteem* dimaknai sebagai penilaian global kepada diri sendiri, yang menentukan apakah seseorang mempersepsi dirinya bernilai atau tidak, dan mempunyai fungsi krusial dalam *body image* remaja.⁴¹ Menurut Rosenberg, *self-esteem* adalah sikap seseorang yang didasarkan pada persepsi tentang penilaian diri sendiri secara menyeluruh, yang dapat bersifat positif atau negatif.⁴² Rosenberg mengklasifikasikan *self-esteem* ada 2 kategori, yaitu *self-esteem* tinggi dan *self-esteem* rendah.⁴³ Remaja yang punya *Self-esteem* tinggi memiliki kemampuan untuk mengevaluasi diri sendiri secara positif, menerima diri apa adanya, dan memiliki rasa percaya diri yang kuat.⁴⁴ Sementara itu, remaja yang punya *self-esteem* rendah lebih mempunyai evaluasi negatif terkait diri sendiri dan kurang percaya diri dalam menilai kemampuan diri.⁴⁵

Remaja Wanita Yang Menggunakan Filter Instagram,” *Jurnal Psikologi Karakter* 3, no. 2 (2023): 344.

⁴⁰ *Ibid*

⁴¹ John W Santrock, *Life-Span Development (Edisi 8)* (New York City: Mcgraw-hill, 2002, 123).

⁴² M Rosenberg, “Global Self-Esteem and Spesific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes,” *American Sociological Review* 60 (1995): 141–156.

⁴³ *Ibid*

⁴⁴ *Ibid*

⁴⁵ Ismayanti Hastuti and Dwi Hastuti, “Kenakalan Pada Remaja Andikpas (Anak Didik Lapas): Pengaruh Komunikasi Orang Tua Atau Self-Esteem?,” *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen* 10, no. 1 (2017): 38.

Menurut Rosenberg remaja yang punya *self-esteem* rendah mengevaluasi dirinya dengan negatif.⁴⁶ Sementara menurut Abdel-Khalek, *self-esteem* dapat dilihat sebagai suatu barometer global evaluasi yang mengikutsertakan evaluasi kognisi tentang keberhargaan diri sendiri secara umum.⁴⁷ Sementara menurut Cash dan Pruzinsky seseorang yang memiliki *self-esteem* tinggi akan menumbuhkan *body image* positif pada tubuhnya, sementara yang *self-esteem* rendah akan mengembangkan *body image* yang negatif.⁴⁸ Remaja sangat sensitif terhadap penampilan dan berat badan, dan tekanan dari lingkungan serta teman sebaya dapat menyebabkan internalisasi yang kuat tentang standar *body image* ideal.⁴⁹ Tren tentang *body image* ideal yang ditemukan saat ini mengindikasikan bahwasanya *body image* terkait dengan kesenangan akan bentuk tubuh pada remaja yang memiliki bentuk tubuh di atas rata-rata.

Penelitian ini akan dilaksanakan terhadap siswa kelas XI MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan. Peneliti memilih subjek tersebut didasarkan pada hasil wawancara terhadap 3 siswa di kelas XI MA Matholi'ul Anwar Lamongan tersebut memiliki *body image* yang rendah. Ketiga siswa memaparkan bahwa mereka cenderung merasa kurang puas dan tidak percaya diri dengan penampilan dirinya. Seringkali mereka membandingkan kondisi tubuh mereka

⁴⁶ M Rosenberg, "Global Self-Esteem and Spesific Self-Esteem: Different Concepts, Different Outcomes," *American Sociological Review* 60 (1995): 141–156.

⁴⁷ Abdel Khalek, "Introduction to the Psychology of Self-Esteem," *Self-Esteem: Perspectives, Influences, and Improvement Strategies*, 2016, 6.

⁴⁸ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

⁴⁹ L. Tobing, "Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja Putri.," 2022, 29.

dengan temannya yang lain atau dengan orang lain di media sosial. Mereka juga merasa bahwa bentuk bagian tubuh mereka seperti wajah, rambut, perut, pinggul yang tidak sesuai dengan *body image* ideal.

Berdasarkan pemaparan di atas penulis tertarik untuk meneliti terkait *body image* dan *self-esteem* pada siswa kelas XI MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan. Peneliti dalam penelitian ini ingin melihat ada atau tidaknya Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Body image* pada Remaja Kelas XI MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Masalah

Dilandasi permasalahan diatas peneliti mengangkat permasalahan mengenai Pengaruh *Self Esteem* terhadap *Body Image* pada Remaja Kelas XI MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan. Hal itu dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Rendahnya *body image* pada remaja di MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan
2. Melalui teknik *self-esteem* mengupayakan peningkatan *body image* pada remaja di MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan

Dilandasi dari identifikasi masalah tersebut, diketahui urgensi riset ini yakni untuk melihat dan mengkaji fungsi variabel *self-esteem* terhadap *body image* pada remaja di Matholi'ul Anwar Kota Lamongan. Namun, karena keterbatasan penelitian yang berkaitan dengan waktu, tenaga, dan biaya, peneliti memfokuskan riset ini pada siswa kelas XI MA Matholi'ul Anwar Kota Lamongan.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam riset ini yakni:

1. Dilandasi permasalahan yang sudah dijelaskan, maka permasalahan dalam riset ini “Apakah ada pengaruh *self-esteem* terhadap *body image* pada remaja Kelas XI MA Matholi’ul aku Kota Lamongan?”

D. Tujuan Penelitian

1. Berlandaskan rumusan masalah diatas, maka riset ini dilakukan untuk mengkaji ada tidaknya pengaruh *self-esteem* terhadap *body image* pada remaja Kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan.

E. Kegunaan Penelitian

1. Secara Teoritis
 - a. Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa menambah ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi terutama tentang “Pengaruh *Self-Esteem* terhadap *Body image* pada Kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan”.
 - b. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam penyelidikan hipotesis bagi penelitian berikutnya.

2. Secara Praktis

a. Bagi Penulis

Hasil dari riset ini semoga bisa menjadi sarana pengetahuan yang bermanfaat terkait “Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body Image* Pada Kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan”

b. Bagi Pembaca

Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengetahuan pembaca tentang “Pengaruh *Self-esteem* terhadap *Body image* pada Kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan”, selain itu pembaca juga dapat mengetahui faktor-faktor yang memicu seseorang dapat dikategorikan *body image* dan menambah pengetahuan mengenai *self-esteem*.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Riset ini dijalankan untuk mengkaji *body image* remaja siswa kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan yang dipengaruhi oleh variabel *self-esteem*. Riset ini dijalankan di MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan. Populasi riset yang diambil adalah seluruh siswa kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan. *Self-esteem* merupakan variabel bebas, sementara *body image* adalah variabel terikat. Penelitian ini berfokus untuk mengkaji terkait pengaruh *self-esteem* terhadap *body image* remaja siswa kelas XI MA Matholi’ul Anwar Kota Lamongan.

G. Penegasan Variabel

1. Penegasan Konseptual

- a. *Self-esteem*, yakni cara seseorang mengevaluasi dan merasakan tentang diri sendiri. Ini mencakup keyakinan pada kemampuan, penampilan, dan nilai dirinya sebagai individu.⁵⁰
- b. *Body image*, merupakan pengalaman seseorang yang berupa pandangan tentang wujud dan berat badan tubuh, serta tindakan yang menuju pada

⁵⁰ Heatherton and Polivy, “Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem,” *Journal of Personality and Social Psychology* 60, no. 6 (1991): 895–910.

penilaiann seseorang kepada tampilan fisiknya.⁵¹

2. Penegasan Operasional

- a. *Self-esteem* dimaknai dengan cara seseorang untuk memberikan evaluasi kepada diri sendiri dan cara seseorang melihat dirinya sendiri apakah dia melihat dirinya sebagai pribadi positif atau negatif berdasarkan tiga aspek yakni *performance*, *social*, dan *appearance*.
- b. *Body image* dimaknai sebagai persepsi atau orientasi terkait seberapa senang seseorang kepada tampilan dan kondisi tubuh yang dipunyai hingga seseorang akan merasakann cemas dan gelisah akan keadaan tubuhnya dan diukur berdasarkan 5 aspek yakni *appearance evaluation* (evaluasi penampilan), *appearance orientation* (orientasi penampilan), *body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), *overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk), dan *self-classified weight* (pengkategorian ukuran tubuh).

H. Sistematika Penulisan

Pada proses penyusunan karya ilmiah (skripsi) diperlukan adanya sistematika penulisan sebagai kerangka dan pedoman penulisan untuk memudahkan dalam pengajian serta pembahasan. Sistematika penulisan dalam penelitian ini terbagi menjadi 3 bagian yaitu:

1. Bagian Awal

Bagian awal berisi halaman sampul depan, halaman judul, lembar

⁵¹ Thomas F Cash and Thomas Pruzinsky, *Body Image a Handbook of Theory, Research, & Clinical Practice* (New York: Guilford Publication, 2002, 91).

persetujuan, lembar pengesahan, lembar pernyataan keaslian tulisan, lembar kesediaan publikasi karya ilmiah, motto, lembar persembahan, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar lampiran, dan abstrak 3 bahasa (indonesia, inggris, dan arab).

2. Bagian Utama

- a. BAB I membahas terkait latar belakang masalah, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.
- b. BAB II membahas terkait landasan teori yang meliputi teori yang sejalan dengan variabel penelitian yakni terkait pengertian, faktor-faktor yang memengaruhi, serta aspek-aspek dari variabel. Selanjutnya penelitian terdahulu yang relevan, kerangka berpikir, dan hipotesis penelitian.
- c. BAB III membahas terkait metodologi penelitian yang meliputi pendekatan dan jenis penelitian, lokasi penelitian, variabel dan pengukuran, populasi, sampel dan sampling penelitian, instrumen penelitian, teknik pengumpulan data, analisis data, dan tahapan penelitian.
- d. BAB IV membahas terkait hasil penelitian yang meliputi deskripsi dari masing-masing variabel penelitian dan hasil uji hipotesis.
- e. BAB V membahas terkait pembahasan penelitian berdasarkan hasil temuan penelitian dan dikaitkan dengan penelitian terdahulu yang

relevan dengan hasil penelitian.

- f. BAB VI membahas terkait penutup yang meliputi kesimpulan dan saran.

- 3. Bagian Akhir, berisi daftar pustaka dan lampiran-lampiran