

PENGUNAAN APLIKASI “SELF-ESTEEM” UNTUK MENINGKATKAN BODY IMAGE POSITIF DAN SELF-ESTEEM PADA REMAJA

**Cherline Junnica¹, Nabiilah Syaafiyah¹, Nabilah Kirana¹, Nadya Khairunnisa Nurul
Aini Pou¹, Naira Corrien Risfiandita¹, Laelatus Syifa Sari Agustina^{1*}**

¹Fakultas Psikologi, Universitas Sebelas Maret
Kota Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia

*laelatussyifa.sa@staff.uns.ac.id

Abstrak

Body image dan *self-esteem* merupakan dua aspek psikologis penting dalam perkembangan remaja yang saling berkaitan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan aplikasi Self-Esteem terhadap *body image* dan *self-esteem* peserta didik SMK Muhammadiyah 4 Surakarta. Penelitian menggunakan desain *pre-test* dan *post-test* dengan subjek 28 responden, terdiri atas 15 peserta didik kelas X dan 13 peserta didik kelas XI Jurusan Kecantikan dan Spa, seluruhnya berjenis kelamin perempuan. Instrumen yang digunakan adalah Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ–AS) untuk mengukur *body image* dan State Self-Esteem Scale (SSES) untuk mengukur *self-esteem*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data sebagian besar terdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji Paired Sample T-Test. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada variabel *body image* ($p = 0,301$) maupun *self-esteem* ($p = 0,735$), meskipun rata-rata skor mengalami peningkatan pada kedua variabel. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi menggunakan aplikasi berbasis bahasa asing dapat mengurangi pemahaman peserta sehingga belum efektif secara signifikan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan bahasa yang sesuai dengan karakteristik responden serta melibatkan dukungan dari lingkungan sekitar agar hasilnya lebih optimal.

Kata kunci: aplikasi digital; *body image*; remaja; *self-esteem*

Abstract

Body image and self-esteem are two important psychological aspects in adolescent development that are interrelated. This study aims to determine the effect of using the Self-Esteem application on the body image and self-esteem of students at SMK Muhammadiyah 4 Surakarta. The study used a pre-test and post-test design with 28 respondents, consisting of 15 tenth-grade and 13 eleventh-grade students from the Beauty and Spa Department, all of whom were female. The instruments used were the Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ–AS) to measure body image and the State Self-Esteem Scale (SSES) to measure self-esteem. The normality test results showed that most of the data were normally distributed, so the analysis continued with a Paired Sample T-Test. The results indicated no significant differences between the pre-test and post-test scores for both body image ($p = 0.301$) and self-esteem ($p = 0.735$), although the mean scores increased for both variables. These findings suggest that interventions using foreign-language-based applications may reduce participants' understanding, resulting in no significant effectiveness. Future research is recommended to use language appropriate to the characteristics of the respondents and to involve support from the surrounding environment for more optimal results.

Keywords: digital application; body image; adolescents; self-esteem

PENDAHULUAN

Body image dan *self-esteem* merupakan dua aspek psikologis yang memiliki keterkaitan erat dalam perkembangan remaja. *Body image* mencerminkan bagaimana individu menilai dan merasakan tubuhnya, sedangkan *self-esteem* merefleksikan sikap individu terhadap dirinya

secara keseluruhan (Cash & Pruzinsky, 2002; Heatherton & Polivy, 1991). Remaja dengan *body image* positif cenderung memiliki *self-esteem* yang tinggi, karena kepuasan terhadap penampilan fisik dapat memperkuat perasaan berharga dan penerimaan diri (Thompson, 2000). Sebaliknya, *body image* negatif kerap memicu rendahnya *self-esteem*, yang berdampak pada munculnya pikiran negatif, rasa tidak percaya diri, bahkan perilaku maladaptif. Prevalensi remaja yang memiliki tingkat harga diri rendah di dunia mencapai sekitar 39%. Sementara itu, di Indonesia, sekitar 35% remaja berusia 15 tahun ke atas dilaporkan mengalami harga diri rendah yang setara dengan sekitar 14 juta individu atau sekitar 6% dari total populasi Indonesia (Hamidea dkk., 2017). Pada usia tersebut siswa SMK sedang mengalami isu-isu seputar citra tubuh dan harga diri. Pemilihan kelompok ini dilandasi oleh fase perkembangan remaja yang rentan terhadap isu-isu seputar citra tubuh (*body image*) dan harga diri (*self-esteem*). Siswa SMK kelas 10 dan 11 berada dalam tahap awal remaja pertengahan yaitu usia sekitar 15–18 tahun (Desmita, 2010), di mana pencarian identitas diri dan penerimaan sosial menjadi sangat penting. Pada masa ini, remaja mulai mengeksplorasi peran sosialnya dan sangat dipengaruhi oleh interaksi dengan lingkungan sekitar yang berkontribusi terhadap pembentukan identitas diri (Erikson, 1968). Hal ini juga didukung oleh penelitian terdahulu menunjukkan bahwa penilaian remaja terhadap tubuhnya berkontribusi signifikan terhadap pembentukan harga diri, terutama di era media sosial yang penuh dengan standar kecantikan ideal (Baron & Byrne, 2012).

Relevansi isu ini terlihat dari tingginya penggunaan media sosial di kalangan remaja. Berdasarkan penelitian Purwati dkk. (2023) menunjukkan bahwa remaja putri memiliki kecenderungan lebih detail dan kritis dalam menilai bentuk tubuhnya dibandingkan dengan remaja laki-laki. Dari 100 responden remaja putri, sebanyak 70% berada dalam kategori *body image* sedang, sementara 48% dari mereka paling sering terpapar konten kecantikan di Instagram. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan media sosial berpotensi menimbulkan *body image* positif maupun negatif pada remaja putri, sehingga edukasi mengenai *body image* yang sehat melalui media sosial menjadi penting agar remaja dapat membangun citra tubuh yang positif.

Remaja dan aplikasi digital merupakan dua hal yang sulit dipisahkan. Aplikasi digital *Self-Esteem* menawarkan strategi intervensi berbasis data psikologis dan teknologi, sehingga tidak hanya bersifat teoritis tetapi juga aplikatif. Aplikasi ini dirancang untuk membantu meningkatkan harga diri (*self-esteem*) dan kepercayaan diri (*confidence*), khususnya bagi remaja yang berada pada fase kritis pembentukan identitas diri, di mana mereka sering menghadapi tantangan terkait penerimaan diri, perbandingan sosial, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Najiba dkk., 2025). Aplikasi ini dikembangkan oleh Javier Fernandez melalui studio Recetaps, dan tersedia di dua platform besar, yaitu App Store untuk pengguna iOS serta Google Play untuk pengguna Android. Versi Android pertama kali dirilis pada Agustus 2023, sedangkan pembaruan terakhir di App Store tercatat pada 29 Oktober 2025 dengan versi 1.2.02.

Aplikasi ini terdiri dari lima *chapter*, di mana setiap *chapter* memiliki lima *sub-chapter*. *Chapter 1* membahas teori mengenai *self-esteem* serta langkah praktis untuk perbaikan diri. *Chapter 2* berfokus pada latihan mengenali kekuatan diri. *Chapter 3* menekankan pentingnya *self-acceptance* dan *self-compassion*. *Chapter 4* membahas strategi membangun *self-respect* melalui penetapan batasan diri. Terakhir, *Chapter 5* menyoroti cara menghadapi kritik dan penilaian diri secara sehat. Melalui fitur-fitur seperti afirmasi harian, jurnal refleksi, dan latihan penguatan diri, aplikasi ini bertujuan memberikan dukungan mental serta membentuk kebiasaan positif bagi penggunanya.

Penelitian terdahulu menunjukkan potensi intervensi digital dalam meningkatkan kesehatan mental remaja. Mahon dan Seekis (2022) melalui tinjauan sistematis menunjukkan bahwa intervensi digital efektif dalam meningkatkan *body image* remaja perempuan, meskipun efek jangka panjangnya masih perlu diperkuat. Selain itu, penelitian Bruhns dkk. (2021) membuktikan bahwa aplikasi *mobile* berbasis *self-help* dapat meningkatkan *self-esteem* secara signifikan pada mahasiswa dengan gejala depresi melalui *randomized controlled trial*. Fakta ini menegaskan bahwa penggunaan aplikasi digital bukan hanya alternatif, tetapi juga bentuk intervensi psikologis berbasis bukti. Belum ada penelitian empiris yang menguji coba pengaruh aplikasi Self-Esteem pada remaja di Indonesia.

Dengan demikian, penggunaan aplikasi Self-Esteem menjadi relevan untuk membantu remaja, khususnya mereka yang sedang berada pada fase pencarian identitas diri dan terpapar oleh pengaruh media sosial. Intervensi berbasis aplikasi ini diharapkan mampu meningkatkan *body image* positif dan *self-esteem*, sehingga remaja dapat membentuk pola pikir yang lebih sehat dalam menyikapi diri maupun lingkungan digital mereka.

Berdasarkan pendahuluan di atas, hipotesis penelitian berikut dapat diajukan:

H₀: Penggunaan aplikasi “Self-Esteem” tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *body image* positif dan *self-esteem* pada remaja

H₁: Penggunaan aplikasi “Self-Esteem” berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan *body image* positif dan pada remaja

METODE

Penelitian ini dilaksanakan secara daring dan luring di SMK Muhammadiyah 4 Surakarta pada tanggal 11–25 September 2025 dengan subjek penelitian peserta didik kelas X dan XI Jurusan Kecantikan dan SPA, terdiri atas 15 responden dari kelas X dan 13 responden dari kelas XI, seluruhnya berjenis kelamin wanita. SMK Muhammadiyah 4 Surakarta merupakan salah satu sekolah menengah kejuruan yang memiliki jurusan kecantikan dan spa. Jurusan Tata Kecantikan saat ini sangat relevan dengan kemajuan dunia kecantikan yang telah berkembang pesat, hal ini terlihat dari semakin banyaknya jenis produk kosmetik yang tersedia baik untuk perawatan rambut maupun kulit yang didorong oleh keinginan masyarakat untuk melakukan perubahan pada diri mereka secara cepat dan praktis, seperti melalui perawatan rambut yang beragam, perawatan kulit untuk berbagai usia baik tua maupun muda, serta berbagai aspek perawatan tubuh lainnya. Oleh karena itu, jurusan ini erat kaitannya dengan industri-industri pelayanan jasa seperti salon, di mana didalamnya dipelajari berbagai hal tentang bagaimana melakukan perawatan kepada tubuh secara menyeluruh, termasuk wajah, rambut, dan anggota tubuh lain, untuk memenuhi tuntutan pasar yang semakin tinggi terhadap penampilan fisik yang optimal (Suardini, 2019). Kelas 10 dan 11 dipilih karena kedua jenjang ini belum terlalu sibuk dengan pelajaran, tugas, dan ujian akhir di sekolah, sehingga dapat melakukan kegiatan yang dilaksanakan peneliti dengan lebih fokus tanpa mengganggu pelajaran. Kegiatan luring dilakukan pada 11 dan 25 September 2025, sedangkan kegiatan daring dilaksanakan pada 12–24 September 2025 dengan pengumpulan data menggunakan Google Form untuk mempermudah akses partisipan serta meningkatkan efisiensi dalam memperoleh respons. Kegiatan penelitian ini dilakukan dengan metode daring dan luring dikarenakan aplikasi yang dipakai dapat diakses dimanapun dan kapanpun, sehingga peneliti memberikan kebebasan waktu dan tempat dalam mengisi aplikasi kepada siswi-siswi sesuai kegiatan masing-masing. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi pengukuran *body image* positif dengan Multidimensional Body Self-Relations Questionnaire–Appearance Scale (MBSRQ–AS) oleh

Cash & Pruzinsky (2011) serta telah diadaptasi dan diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Fitriyah (2017, sebagaimana dikutip dalam Cahyati, 2025) terdiri atas lima dimensi utama, yaitu *appearance evaluation*, *appearance orientation*, *body area satisfaction*, *overweight preoccupation*, dan *self-classified weight* dengan skala likert empat kategori (Sangat Puas, Puas, Kurang Puas, dan Sangat Tidak Puas). Aitem ini sudah di publish secara terbuka dalam jurnal. Selain itu, pengukuran *self-esteem* menggunakan The State Self-Esteem Scale (SSES) yang disusun oleh Heatherton & Polivy (1991) dan dimodifikasi oleh Bahar (2022), terdiri atas 20 item yang mencerminkan tiga aspek utama, yaitu *performance*, *social*, dan *appearance*, dengan skala likert empat kategori (Sangat Sesuai, Sesuai, Tidak Sesuai, dan Sangat Tidak Sesuai) serta memuat item *favorable* dan *unfavorable*. Peneliti sudah berusaha menghubungi penulis untuk perizinan penggunaan instrumen alat ukur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.

Klasifikasi Usia Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
14	2	7,1%
15	8	28,6%
16	16	57,1%
17	1	3,6%
18	1	3,6%
Total	28	100,0%

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 16 tahun, dengan jumlah 16 orang (57,1%), sehingga dapat disimpulkan bahwa kelompok usia ini merupakan dominan dalam sampel penelitian. Selanjutnya, responden berusia 15 tahun menempati posisi kedua dengan jumlah 8 orang (28,6%), diikuti oleh responden berusia 14 tahun sebanyak 2 orang (7,1%). Adapun sisanya, yaitu responden berusia 17 tahun dan 18 tahun, masing-masing berjumlah 1 orang (3,6%).

Tabel 2.

Klasifikasi Jenis Kelamin Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Perempuan	28	100%
Total	28	100,0%

Tabel tersebut menunjukkan bahwa keseluruhan responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 28 orang (100%).

Tabel 3.

Klasifikasi Kelas Responden

Usia	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kelas X	15	53,6%
Kelas XI	13	46,4%
Total	28	100,0%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa mayoritas responden, yaitu sebanyak 15 orang (53,6%) berasal dari kelas 10. Sementara itu, sebanyak 13 orang (46,4%) lainnya merupakan siswa kelas 11.

Tabel 4.

Klasifikasi Jurusan Responden

Jurusan	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Kecantikan dan Spa	28	100%
Total	28	100,0%

Tabel tersebut memperlihatkan bahwa seluruh responden dalam penelitian ini, sebanyak 28 orang (100%) berasal dari jurusan Kecantikan dan Spa.

Tabel 5.

Uji Normalitas Variabel *Body Image*

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre-Test Body Image	Post-Test Body Image
N		28	28
Normal Parameters	Mean	95,1071	97,3214
	Std. Deviation	10,60517	8,38453
Most Extreme Differences	Absolute	,171	,125
	Positive	,107	,125
	Negative	-,171	-,088
Test Statistic		,171	,125
Asymp. Sig. (2-tailed)		,036	,200

Berdasarkan uji normalitas variabel *body image*, untuk *pre-test* dinyatakan tidak terdistribusi normal (tidak bisa digunakan secara general atau hanya dalam kondisi khusus) (0.036). Sementara nilai *post-test* berdistribusi normal (0.200). Batas nilai untuk uji normalitas adalah >0.05 , dikatakan normal (Priyatno, 2014).

Tabel 6.

Uji Normalitas Variabel

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pre-Test <i>Self-Esteem</i>	Post-Test <i>Self-Esteem</i>
N		28	28
Normal Parameters	Mean	46,7500	47,4286
	Std. Deviation	8,24902	7,05234
Most Extreme Differences	Absolute	,131	,131
	Positive	,131	,131
	Negative	-,084	-,080
Test Statistic		,131	,131
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200	,200

Berdasarkan uji normalitas variabel *self-esteem*, untuk *pre-test* dan *post-test* dinyatakan berdistribusi normal dengan nilai 0.20. Batas nilai untuk uji normalitas adalah >0.05 , dikatakan normal (Priyatno, 2014).

Tabel 7.

T-Test Variabel *Body Image*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	95.11	28	10.605	2.004
	Post-Test	97.32	28	8.385	1.585

Tabel tersebut menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor variabel *body image* dari *pre-test* (95,11) menjadi *post-test* (97,32). Selisih rata-rata sebesar 2,21 poin mengindikasikan adanya kenaikan hasil setelah diberikan perlakuan/intervensi.

Tabel 8.
Variabel *Body Image*

Paired Samples Test									
Paired Differences									
95% Confidence Interval of the Difference									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	Pre-test - Post-test	-2.214	11.120	2.101	-6.526	2.098	-1.054	27	.301

Tabel tersebut menunjukkan bahwa pada variabel *body image* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,301 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 9.
T-Test Variabel *Self-Esteem*

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre-Test	46.75	28	8.249	1.559
	Post-Test	47.43	28	7.052	1.333

Tabel tersebut menunjukkan bahwa rata-rata selisih skor *pre-test* dan *post-test* pada variabel *self-esteem* adalah -0,679, yang berarti nilai *post-test* sedikit lebih tinggi dibandingkan *pre-test*. Namun, karena nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,735 ($> 0,05$), maka perbedaan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Tabel 10.
Variabel *Self-Esteem*

		Paired Samples Test							
		Paired Differences							
		95% Confidence Interval of the Difference							
		Mean	Std. Devia tion	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2- tailed)
Pair 1	Pre-Test - Post- Test	-.679	10.48 1	1.981	-4.743	3.386	-.343	27	.735

Tabel tersebut menunjukkan pada variabel *self-esteem* diperoleh nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,735 ($> 0,05$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat diketahui bahwa responden penelitian ini didominasi oleh peserta didik berusia 16 tahun sebanyak 16 orang (57,1%). Distribusi usia responden menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan berada pada rentang usia remaja, yang umumnya berada pada tahap perkembangan di mana individu mulai mengalami perubahan fisik, emosional, sosial, dan kognitif yang signifikan (Nurrahim & Pranata, 2024). Pada masa remaja, *body image* menjadi hal penting karena adanya berbagai perubahan fisik selama pubertas. Cara remaja memandang dan merasakan tubuhnya dapat memengaruhi kepercayaan diri, kesejahteraan mental, serta perilaku sehari-hari (Buciminalda, 2022). Persepsi remaja terhadap perubahan yang terjadi pada aspek fisik, emosional, dan kognitif dapat memengaruhi sejauh mana mereka mampu menerima citra tubuh mereka. Graber dan Brooks-Gunn (dalam Upton, 2012) juga mengemukakan bahwa harga diri mengalami perkembangan dan perubahan ketika anak memasuki masa remaja yang erat kaitannya dengan perubahan fisik. Pada tahap ini, banyak remaja cenderung merasa tidak puas terhadap bentuk tubuh mereka selama masa pubertas. Kemampuan dalam menerima citra tubuh tersebut pada akhirnya akan berdampak pada tingkat harga diri yang dimiliki oleh remaja (Agustiningsih dkk., 2020). Remaja yang memiliki tingkat penerimaan diri terhadap citra tubuh yang rendah cenderung memiliki harga diri yang rendah pula (Gillen, 2015). Data yang diperoleh dari penelitian ini juga memperlihatkan bahwa karakteristik program keahlian Kecantikan dan Spa yang semua siswanya berjenis kelamin perempuan (100%). Dari segi kelas, sebanyak 15 orang (53,6%) berasal dari kelas X dan 13 orang (46,4%) berasal dari kelas XI, dengan seluruh responden berasal dari jurusan Kecantikan dan Spa. Karakteristik responden ini memberikan gambaran bahwa penelitian dilaksanakan pada kelompok yang relatif homogen, baik dari sisi jenis kelamin maupun jurusan, sehingga hasil yang diperoleh lebih terfokus pada kelompok sasaran.

Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa pada variabel *body image*, skor *pre-test* tidak terdistribusi normal ($p = 0,036 < 0,05$), sedangkan skor *post-test* terdistribusi normal ($p = 0,200 > 0,05$). Sementara itu, pada variabel *self-esteem*, baik *pre-test* maupun *post-test* sama-sama terdistribusi normal ($p = 0,200 > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa secara umum, data layak

dianalisis dengan uji parametrik menggunakan Paired Sample T-Test. Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test, pada variabel *body image* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,301 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* pada *body image* responden. Dengan kata lain, intervensi yang diberikan belum memberikan pengaruh yang berarti terhadap perubahan *body image* positif peserta didik. Meskipun terdapat kenaikan rata-rata skor dari 95,11 menjadi 97,32, tetapi peningkatan ini tidak signifikan secara statistik. Pada variabel *self-esteem*, hasil uji Paired Sample T-Test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,735 ($p > 0,05$). Sama halnya dengan *body image*, hasil ini juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* *self-esteem*. Rata-rata skor memang mengalami peningkatan dari 46,75 menjadi 47,43, tetapi peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat peningkatan pada kedua variabel (*body image* dan *self-esteem*), perubahan yang terjadi belum cukup kuat untuk menghasilkan perbedaan signifikan. Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, salah satunya terkait penggunaan aplikasi intervensi berbasis bahasa Inggris. Kondisi tersebut menyebabkan sebagian peserta didik mengalami kesulitan dalam memahami instruksi maupun materi yang disajikan. Akibatnya, efektivitas intervensi berpotensi menurun karena responden tidak sepenuhnya mampu menginternalisasi konten yang diberikan. Hal ini sejalan dengan pandangan Vygotsky (1978) yang menekankan bahwa bahasa merupakan alat mediasi kognitif utama yang dengan demikian, jika bahasa tidak dipahami secara mendalam, proses internalisasi nilai dan makna dari intervensi juga terhambat. Selain itu, durasi intervensi yang relatif singkat yaitu hanya 14 hari serta kondisi psikologis individu yang beragam juga turut memengaruhi hasil penelitian. Intervensi jangka pendek cenderung hanya menghasilkan perubahan sementara (*short-term improvement*) tanpa penguatan perilaku baru yang konsisten. Perubahan kognitif dan perilaku, seperti peningkatan penerimaan diri dan penghargaan terhadap tubuh membutuhkan waktu dan pengulangan agar dapat terbentuk secara stabil (Neherta & Refnandes, 2024).

Ukuran sampel/sample size yang digunakan dalam penelitian terhitung kecil, yaitu hanya berjumlah 28 orang ($n < 30$). Hal ini dijelaskan oleh Lakens (2022), bahwa ukuran dengan sampel kecil berpotensi memiliki kekuatan di bawah standar ideal kekuatan (0.80). Artinya, meskipun suatu intervensi atau perlakuan benar-benar memiliki pengaruh, penelitian dengan sampel kecil sering gagal menemukan perbedaan signifikan karena kemungkinan terjadinya kesalahan tipe II (Type II error) menjadi tinggi. Penelitian ini gagal menunjukkan hasil signifikan bukan karena tidak terdapat efek dari intervensi, melainkan desain penelitian tidak memiliki cukup kekuatan statistik akibat jumlah peserta penelitian yang kurang.

Selain itu, keterlibatan responden dalam mengikuti intervensi tampak dipengaruhi oleh keberadaan support system atau lingkungan sosial di sekitar mereka. Berdasarkan hasil observasi, sebagian besar responden baru mengerjakan intervensi pada hari terakhir, sedangkan pada hari ke-2 hingga ke-13 tidak semua responden berpartisipasi secara konsisten. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui teori social support dari Sarafino dan Smith (2014), yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam membantu individu mengatasi stres, meningkatkan motivasi, serta mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas positif. Dalam konteks penelitian ini, kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar seperti guru BK, teman sebaya, atau orang tua kemungkinan menyebabkan rendahnya komitmen responden dalam mengikuti kegiatan refleksi diri secara berkelanjutan. Teori self-determination dari Deci dan Ryan (2000) juga dapat menjelaskan hasil tersebut. Teori ini menekankan pentingnya tiga kebutuhan psikologis dasar, yaitu otonomi, kompetensi, dan keterhubungan. Menurut Wadi

dan Mukminin (2024) ketika individu merasa kurang mendapatkan dukungan sosial yang memenuhi kebutuhan keterhubungan, motivasi intrinsik mereka untuk berpartisipasi dalam kegiatan seperti intervensi psikologis dapat menurun. Oleh karena itu, keberadaan support system menjadi faktor penting dalam menjaga konsistensi partisipasi responden.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi yang diberikan belum mampu menghasilkan perubahan signifikan, tetapi tetap menunjukkan arah positif berupa peningkatan rata-rata skor pada kedua variabel. Penelitian selanjutnya disarankan agar intervensi dilakukan dalam jangka waktu yang lebih panjang dengan pendekatan yang lebih mendalam, penambahan jumlah peserta (>30 subjek), menggunakan media atau aplikasi yang sesuai dengan kemampuan bahasa dan konteks budaya atau lingkungan responden agar lebih mudah dipahami, serta melibatkan dukungan sosial terarah seperti guru BK, teman sebaya, atau orang tua dalam proses refleksi diri.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Paired Sample T-Test, penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test* baik pada variabel *body image* ($p = 0,301$) maupun *self-esteem* ($p = 0,735$). Sehingga hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Meskipun demikian, terdapat peningkatan mean pada kedua variabel, yaitu *body image* dari 95,11 menjadi 97,32 dan *self-esteem* dari 46,75 menjadi 47,43, yang mengindikasikan adanya tren positif meskipun tidak signifikan secara statistik. Hal ini dapat disebabkan oleh keterbatasan penelitian, seperti penggunaan aplikasi intervensi berbasis bahasa Inggris yang menyulitkan pemahaman responden, durasi intervensi yang relatif singkat, serta faktor lingkungan dan kondisi psikologis peserta didik yang beragam. Dengan demikian, intervensi digital melalui aplikasi Self-Esteem memiliki potensi untuk meningkatkan *body image* dan *self-esteem*, tetapi diperlukan penelitian lanjutan dengan penggunaan bahasa yang sesuai, serta dukungan lingkungan agar hasil yang diperoleh lebih optimal.

REFERENSI

- Agustiningsih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan body image dengan harga diri pada remaja putri usia 16-18 tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109-115. <https://doi.org/10.32831/jik.v8i2.244>
- Bahar, T. E. (2022). *Pengaruh self esteem, self compassion dan social comparison terhadap body dissatisfaction wanita masa dewasa awal* [Skripsi tidak dipublikasikan]. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta..
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2004). *Psikologi sosial jilid 1*. Erlangga
- Bruhns, A., Lüdtke, T., Moritz, S., & Bückner, L. (2021). A mobile-based intervention to increase self-esteem in students with depressive symptoms: randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(7), e26498. <https://doi.org/10.2196/26498>
- Buciminalda, X. A., & Kumaidi, M. A. (2022). *Hubungan antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Pontianak* [Disertasi tidak dipublikasikan]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Cahyati N. M. (2025). *Hubungan body image (citra tubuh) dengan self esteem (harga diri) pada remaja* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2004). *Body Image: A handbook of theory, research, and clinical service*. Guilford.

- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Gillen, M. M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men ' s and women ' s mental and physical health. *Body Image*, 13, 67–74. <http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Hamidea, K. N., Kusuma, F. H. D., & Widiani, E. (2017). Hubungan antara citra raga dengan harga diri pada remaja awal di Madrasah Tsanawiyah Muhammadiyah 01 Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 2(2), 458-466. <https://doi.org/10.33366/nn.v2i2.492>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895–910. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Thompson, J.K. (2000). *Body image, eating disorder, and obesity: An integrative guide for asesment and treatment*. American Psychological Association.
- Mahon, C., & Seekis, V. (2022). Systematic review of digital interventions for adolescent and young adult women's body image. *Frontiers in Global Women's Health*, 3, 832805. <https://doi.org/10.3389/fgwh.2022.832805>
- Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, W. (2025). Tantangan pengembangan identitas diri remaja di media sosial: Telaah literatur. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 2(02), 24-32. <https://doi.org/10.56842/jpk.v2i02.486>
- Neherta, N. M., & Refnandes, N. R. (2024). *Intervensi pendidikan kesehatan: Perlukah berulang kali dilakukan*. Penerbit Adab.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self body image pada remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57-75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak media sosial terhadap body image remaja putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Priyatno, D. (2014). SPSS 22: Pengolahan data terpraktis. Andi.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (8th ed.). Wiley.
- Suardini, A. O. S. (2019). Penerapan model pembelajaran problem based learning terhadap hasil belajar mata pelajaran perawatan wajah, badan (body massage) dan waxing siswa. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan*, 3(1), 31-36. <https://doi.org/10.23887/jppp.v3i1.17098>
- Upton, P. (2012). *Psikologi perkembangan*. Erlangga.
- Vygotsky. (1978). *Mind in society: Development of higher psychological processes*. Harvard University Press.
- Wadi, H., & Mukminin, E. Z. (2024). Dukungan interpersonal untuk kebutuhan psikologis dasar dan hubungannya dengan motivasi, kesejahteraan, dan kinerja: Analisis meta. *HARAPAN: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Psikologi*, 1(2), 61-70. <https://doi.org/10.70115/harapan.v1i2.217>