



HUBUNGAN *BODY IMAGE* DAN KESEHATAN MENTAL REMAJA : STUDI PUSTAKA

THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND ADOLESCENT MENTAL HEALTH: A LITERATURE STUDY

Dwi Anaresti

Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung

Email: dwianaresti@radenintan.ac.id

Article Info

Article history :

Received : 08-12-2025

Revised : 09-12-2025

Accepted : 11-12-2025

Published : 13-12-2025

Abstract

This study examines the relationship between body image and mental health in adolescents through a literature review. Adolescence is a developmental phase characterized by rapid biological, psychological, and social changes, which influence how individuals perceive and evaluate their bodies. Negative body image increases with social pressure and media exposure that displays unrealistic beauty standards. This study aims to analyze how body perception impacts adolescents' emotional and psychological well-being. The research method used a qualitative approach with a literature review through a review of books, scientific articles, and relevant literature related to body image and mental health. The results indicate that negative body image is closely related to anxiety, depression, low self-esteem, social withdrawal, and unhealthy eating behaviors such as extreme dieting. Conversely, positive body image contributes to increased self-confidence, good emotional regulation, and stable mental health. This study concludes that media literacy education, social support, and counseling services focused on self-acceptance are crucial for strengthening adolescent mental health.

Keywords: *Body Image, Mental Health, Adolescents*

Abstrak

Penelitian ini mengkaji hubungan antara *body image* dan kesehatan mental remaja melalui studi kepustakaan. Masa remaja merupakan fase perkembangan dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang cepat sehingga berpengaruh pada cara individu memersepsikan dan menilai tubuhnya. *Body image* negatif semakin meningkat seiring tekanan sosial dan paparan media yang menampilkan standar kecantikan tidak realistis. Penelitian ini bertujuan menganalisis bagaimana persepsi terhadap tubuh berdampak pada kesejahteraan emosional dan psikologis remaja. Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan studi kepustakaan melalui penelaahan buku, artikel ilmiah, dan literatur relevan terkait *body image* dan kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* negatif berkaitan erat dengan kecemasan, depresi, harga diri rendah, penarikan diri sosial, serta perilaku makan tidak sehat seperti diet ekstrem. Sebaliknya, *body image* positif berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, regulasi emosi yang baik, serta stabilitas kesehatan mental. Penelitian ini menyimpulkan bahwa pendidikan literasi media, dukungan sosial, serta layanan konseling yang berfokus pada penerimaan diri sangat penting untuk memperkuat kesehatan mental remaja.

Kata Kunci: *Body image, Kesehatan Mental, Remaja*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Banyak perubahan yang terjadi pada masa ini, antara lain perubahan hormonal, fisik, psikologis, dan sosial.



Perubahan ini terjadi dengan cepat dan terkadang tanpa kita sadari (Batubara, 2010). Masa remaja sering dikaitkan dengan fase perkembangan yang singkat atau transisi yang memerlukan bimbingan. Ini adalah fase perkembangan yang sangat penting dengan banyak potensi dan tantangan. Remaja adalah masa di mana orang mengalami perkembangan fisik, sosial, emosional, dan kognitif yang signifikan (Vankerckhoven et al. 2023). Namun, masa remaja juga merupakan masa di mana orang rentan terhadap berbagai tekanan psikologis, yang dapat berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan mental mereka secara keseluruhan (Calvete, Orue, and Hankin 2013). Perubahan yang berlangsung selama masa remaja dapat menimbulkan berbagai isu, termasuk persoalan *body image*. Pada era modern, kemudahan akses informasi terutama melalui media sosial sering kali mempertegas standar kecantikan tertentu.

Body image merupakan gambaran mental seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana seseorang mempersepsi dan memberikan penilaian terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya dan atas penilaian orang lain terhadap kepercayaan dirinya (Damanik, 2018). Setiap individu memiliki gambaran idela seperti apa yang diinginkannya termasuk bentuk tubuh ideal seperti apa yang dimilikinya. Ketidakesuaian antara bentuk tubuh yang dipersepsi oleh individu dengan bentuk tubuh yang menurutnya ideal akan memunculkan ketidakpuasan terhadap tubuhnya (Amalia, 2007). *Body image* seseorang dapat dilihat dari tingkat kepuasan individu terhadap tiap bagian tubuhnya, sehingga berpengaruh terhadap penilaian terhadap dirinya, tingkat kepercayaan diri, serta serta mempengaruhi tingkah laku dan kesehatan mental remaja.

Ketidakmampuan remaja untuk menerima kondisi mereka saat memasuki masa pubertas dapat berdampak pada *body image* yang negatif. Remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki pandangan pesimis terhadap ukuran tubuh mereka atau tubuh teman sebaya, serta merasakan rasa minder akibat kekhawatiran tentang penampilan fisik. Hal ini menyebabkan remaja merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri, sehingga semakin sulit bagi mereka untuk peka terhadap kritik dan tidak mampu merespons pujian dengan baik sesuai dengan kondisi mereka (Fauzana, 2018). Citra tubuh yang negatif ini membuat remaja putri lebih rentan terhadap penilaian negatif dari orang lain mengenai diri mereka. (Anisykurli, Ariyanto, & Muslikah, 2022). *Body image* negatif dapat menyebabkan kesehatan mental seperti kecemasan, depresi serta perilaku diet ekstrim. Sehingga remaja perlu memahami hubungan antara *body image* dan kesehatan mental melalui layanan konseling agar meningkatkan penerimaan diri, serta membangun pola pikir yang lebih positif terhadap tubuh mereka.

METODOLOGI

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan (Library Research), yaitu kajian yang memuat teori-teori relevan terkait permasalahan yang diteliti. Studi kepustakaan merupakan teknik pengumpulan data melalui penelaahan berbagai sumber seperti buku, literatur, catatan, serta laporan yang memiliki keterkaitan dengan isu yang hendak diselesaikan. Dalam penyusunan artikel ini, penulis menggunakan metode kajian pustaka dengan mengumpulkan data dari berbagai teori melalui pembacaan buku dan artikel jurnal yang berkaitan dengan peran pendidikan dalam membentuk kepribadian. Penelitian pustaka memanfaatkan sumber-sumber referensi sebagai dasar pengumpulan data. Secara khusus, penelitian ini hanya berfokus pada bahan-bahan yang tersedia di perpustakaan tanpa melakukan studi lapangan. Penelitian jenis ini tidak sekadar membaca atau mengumpulkan literatur, tetapi



merupakan proses sistematis yang mencakup pengumpulan data, analisis bacaan, penyimpanan informasi, serta pengolahan bahan penelitian secara mendalam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep *Body Image*

Body image dikemukakan oleh Rombe merupakan suatu sikap atau perasaan puas dan tidak puas yang dimiliki seseorang atau suatu individu tertentu terhadap tubuhnya sehingga dapat melahirkan suatu penilaian positif maupun negatif pada dirinya tersebut (2014). *Body image* mencakup penilaian terhadap penampilan dari kepala hingga kaki, yang dipengaruhi oleh persepsi dan perasaan individu (Alfita & Sianipar, 2021). Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Samosir & Sawitri, 2015) mengemukakan bahwa *body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan.

Body image juga dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti faktor lingkungan, teman sebaya bahkan sosial media yang dapat mempengaruhi pola pikir seseorang tentang bentuk tubuhnya. Dalam era digital yang semakin berkembang pesat saat ini membuat pengaruh standar kecantikan semakin tinggi. Hal ini sering kali berdampak terhadap pandangan *body image*, terlebih ketika individu memiliki pandangan *body image* negatif.

Komponen *Body Image*

Cash dan Pruzinky menyatakan *body image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif.

1. *Body image* positif

Body image yang positif ditunjukkan dengan kepuasan terhadap tubuh, individu yang sudah puas terhadap apa yang dimiliki akan lebih menghargai diri sendiri, lebih mensyukuri apa yang sudah dimiliki, sehingga individu yang memiliki 38 kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik. (Andiyati, 2016)

2. *Body image* Negatif

Menurut Cash & Grant menyatakan bahwa citra tubuh negatif merupakan keyakinan individu bahwa penampilannya tidak memenuhi standar pribadinya, sehingga individu menilai tubuhnya dengan rendah. Apabila hal tersebut berlanjut, maka dapat menyebabkan individu menjadi rentan terhadap harga diri yang rendah, depresi, dan menarik diri (Rombe, 2014).

Kesehatan Mental pada Remaja

Menurut WHO kesehatan mental adalah kesehateraan seorang individu yang menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mmberikan kontrbusi kepada komunitasnya (WHO, 2013). Kesehatan mental merupakan keadaan dimana perkembangan fisik, intelektual dan emosional pada diri seseorang tumbuh, berkembang dan matang pada kehidupannya, menerima tanggung jawab, menemukan penyesuaian, memelihara aturan sosial dan tindakan dalam budayanya (Ardiansyah, 2023)



Kesehatan mental dalam perspektif psikologi adalah suatu keadaan psikologis seseorang dalam menyesuaikan diri terhadap permasalahan-permasalahan baik yang ada dalam dirinya maupun yang berada diluar lingkungan dirinya dengan menunjukkan kemampuan maupun potensi yang dimilikinya (Husna, 2018).

Kesehatan mental remaja merujuk pada kondisi emosional, psikologis, dan sosial yang stabil. Tantangan mental yang sering muncul pada remaja meliputi depresi, kecemasan, rendah diri, body dysmorphic tendencies dan gangguan makan (anoreksia, bulimia). Kondisi tersebut biasanya diakibatkan oleh perubahan biologis, tekanan sosial, teman sebaya dan bahkan media sosial.

Hubungan *Body Image* dan Kesehatan Mental Remaja

Pada masa transisi dari anak-anak menuju dewasa terdapat salah satu aspek psikologis yang penting yaitu hubungan *body image* dan kesehatan mental. *Body image* merupakan pandangan, penilaian dan perasaan individu terhadap bentuk, ukuran serta tampilan fisik yang dimiliki. Perubahan biologis dan tuntutan sosial yang sangat cepat pada masa remaja membuat persepsi terhadap tubuh juga akan berpengaruh pada kondisi emosional dan psikologis.

Body image negatif sering kali menimbulkan risiko gangguan kesehatan mental. Saat seorang remaja tidak puas terhadap bentuk atau penampilan tubuhnya, maka ia cenderung mengalami peningkatan rasa cemas, depresi, rendah diri dan menarik diri dari lingkungannya. Selain itu media sosial yang sering kali menampilkan standar kecantikan tertentu juga akan membuat remaja semakin tertekan dan memperkuat perbandingan sosial negatif. Hal ini berdampak pada perasaan tidak berharga, rasa malu terhadap penampilan dan juga perilaku menarik diri.

Adapun dampak yang akan muncul berupa gangguan makan seperti anoreksia dan bulimia yang biasanya diakibatkan oleh ketidakpuasan tubuh. Ketika seorang remaja membandingkan bentuk tubuhnya dengan standar yang tidak realistis maka akan memiliki kecenderungan melakukan diet ekstrim ataupun pola makan yang tidak sehat, pada akhirnya memperburuk kondisi psikologis maupun fisik. Sebaliknya ketika seorang remaja dengan *body image* positif maka akan cenderung memiliki rasa percaya diri yang tinggi, regulasi emosi yang stabil serta kesejahteraan psikologis yang baik. *Body image* positif dapat membantu individu dalam membentuk identitas diri dan mengurangi risiko masalah kesehatan mental.

KESIMPULAN

Body image merupakan salah satu aspek yang memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Masa remaja ditandai dengan perubahan fisik, tuntutan sosial dan media sosial sehingga berkaitan dengan persepsi remaja terhadap tubuhnya. Hal ini juga berpengaruh terhadap stabilitas emosional serta psikologisnya.

Body image negatif sering kali dikaitkan dengan risiko depresi, kecemasan rendah diri, gangguan makan dan sebagainya. Sebaliknya *body image* positif dapat mendorong identitas diri yang sehat, rasa percaya diri meningkat, serta kesehatan mental yang stabil.

Oleh karena itu upaya yang dapat dilakukan untuk memperkuat *body image* yang sehat dapat dilakukan melalui pendidikan literasi media, dukungan sosial serta layanan konseling yang dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Alfita, L. & Sianipar D, N. (2021). Perbedaan Body Image Ditinjau Dari Masa Perawatan Pada Wanita Di Oryza MS Glow. *Jurnal Diversita*. 7(1), 106–113.
- Amalia, L.(2007). Citra Tubuh (*Body image*) Remaja Perempuan. *Jurnal Musawa*, 5(4). STAIN Ponorogo.
- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling Edisi 4 Tahun ke-4*, 80-88
- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan Sosial Pada Remaja: Bagaimana Peranan *Body image*? *INNER: Journal Of Psychological Research*, 2(3), 263–273
- Ardiansyah, Sandy. Dkk. (2023). Kesehatan Mental. Padang : PT Global Eksekutif Teknologi
- Ardiva Morlindah Triptiwi. (2025). Konsep Dasar Kesehatan Mental(Pengertian, Prinsip- Prinsip, Fungsi Mental Hygiene). *Educazione: Jurnal Multidisiplin*, 1(2), 92-101.
- Batubara, J.R.L. (2010). Adolescent development. *Sari Pediatri*, 12(1), 21–29.
- Calvete, E., Orue, I., & Hankin, B. L. (2013). “Transactional relationships among cognitive vulnerabilities, stressors, and depressive symptoms in adolescents.” *Journal of Abnormal Child Psychology*, 41(3), 399–410.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image* a handbook of theory, research and clinical practice. New York, NY: The Guilford Press.
- Husnal, F. (2018). Aliran Psikoanalisis Dalam Perspektif Islam (Psychoanalysis in The Islamic Perspective). *Urnal Sosial & Budalyal Syalr*’, 5(2).
- Rombe, S. (2014). Hubungan *body image* dan kepercayaan diri siswa dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Journal Psikologi*, 2(1).
- Samosir, Devi. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Pengungkapan Diri pada Remaja Awal Kelas VII. *Jurnal Empati*, 4(2), 14–19.
- WHO. (2013). Mental Health Action Plan 2013–2020. Geneva: World Health Organization.