



# sHubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang

Rinda Putri Wahyuni<sup>1\*</sup>, Diana Arianti<sup>2</sup>, Edo Gusdiansyah<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Keperawatan, Universitas Alifah Padang

<sup>2</sup>Keperawatan, Universitas Alifah Padang

<sup>1\*</sup>[rindaputriwahyuni@email.com](mailto:rindaputriwahyuni@email.com), <sup>2</sup>[dianaarianti84@gmail.com](mailto:dianaarianti84@gmail.com), <sup>3</sup>[edo.gusdiansyah@gmail.com](mailto:edo.gusdiansyah@gmail.com)

## Abstrak

Remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat permasalahan dengan penampilan fisik, potensi diri, dan penerimaan diri hal ini berkaitan dengan citra diri. Citra diri negatif dapat berdampak buruk pada kesejahteraan psikologis remaja. 34,9% remaja di Indonesia mengalami masalah kesehatan mental berdasarkan data I-NAMHS (2022). 12% remaja di Sumatera Barat menunjukkan gejala kecemasan dan depresi berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumbar (2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMPN 12 Padang. Metode penelitian ini *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional* dan jenis penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan di SMP Negeri 12 Padang. Populasi penelitian sebanyak 280 peserta didik. Pengumpulan data telah dilakukan selama 4 hari yaitu tanggal 21-24 April 2025 menggunakan metode *proporsional random sampling* sebanyak 74 responden. Analisa data dilakukan secara univariat dan bivariat. Berdasarkan hasil penelitian diketahui kurang dari separuh (43,2%) responden termasuk dalam kategori kesehatan mental sedang dan lebih dari separuh (52,7%) responden termasuk dalam kategori citra diri negatif. Berdasarkan hasil uji statistik *chi-square* didapatkan hasil *p-value*=0,000 (<0,05). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang. Diharapkan kepada pihak sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan yang mendukung pengembangan citra diri positif, seperti konseling, kegiatan ekstrakurikuler berupa pengembangan bakat dan minat siswa dan sosialisasi mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan remaja.

**Kata Kunci :** Kesehatan mental, Citra diri, Remaja

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan tahap perkembangan manusia yang berada di antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Pada periode ini, individu mengalami berbagai perubahan yang signifikan, baik secara fisik, emosional, sosial, maupun kognitif (Mailita et al., 2023). Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) remaja adalah mereka yang berusia 10–19 tahun (Arta Daralita et al., 2023). Setiap individu yang memasuki usia remaja akan melalui proses perkembangan yang cepat, mencakup aspek fisik seperti peningkatan berat badan, tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan organ seksual. Sementara itu, perkembangan psikologis pada masa ini meliputi perubahan dalam fungsi kognitif, sosial, dan emosional (Dianingrum et al., 2021).

Data *World Health Organization* (WHO, 2021) menunjukkan bahwa kondisi kesehatan mental remaja di dunia masih menjadi isu serius. Sekitar 13% remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan mental, atau dengan kata lain, satu dari tujuh remaja menghadapi permasalahan kesehatan mental yang signifikan (Daryaswanti et al., 2024). Hasil dari *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS, 2022) mencatat bahwa prevalensi gangguan mental pada remaja usia 10–17 tahun mencapai 34,9%, atau setara dengan sekitar 15,5 juta remaja. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa jenis gangguan yang paling banyak dialami adalah kecemasan (26,7%), diikuti depresi (5,3%), stres pasca-trauma (1,8%), masalah perilaku (2,4%), serta hiperaktivitas (10,6%). Sumatera Barat, berdasarkan data Dinas Kesehatan Sumbar (2023), mencatat sekitar 12% remaja menunjukkan gejala kecemasan atau depresi (Arianti & Susanti 2025). Kota Padang, berdasarkan data Dinas Kesehatan Kota Padang (2023) mencatat gangguan perkembangan anak remaja sebanyak 199 orang, gangguan ansietas 6 orang, gangguan ansietas dan depresi sebanyak 2 orang, gangguan depresi sebanyak 5 orang, dan retardasi mental sebanyak 12 orang.

Masa remaja sering dipandang sebagai fase kehidupan yang ditandai dengan ketidakstabilan pemikiran serta dianggap sarat dengan masalah, tekanan, dan tuntutan. Terdapat tiga persoalan utama yang kerap dihadapi remaja di Indonesia. Pertama, masalah sosial, yang tercermin dalam perilaku menyimpang seperti tindakan kriminal, pergaulan bebas, maupun tindakan asusila. Kedua, masalah budaya, yang muncul akibat hilangnya identitas diri karena pengaruh budaya luar. Ketiga, masalah moralitas, yang terlihat dari perilaku tidak menghormati orang lain, ketidakjujuran, hingga upaya merusak diri sendiri seperti penyalahgunaan narkoba, stres, depresi, bahkan percobaan bunuh diri. Semua hal tersebut merupakan bagian dari proses pencarian identitas dan jati diri yang khas pada masa remaja (Nur, 2020). Jika

tidak memiliki tujuan hidup yang jelas atau mengalami kebingungan mengenai identitas dirinya, remaja berpotensi lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Mawaddah et al., 2023).

Pada awalnya, kesehatan mental hanya dipahami berkaitan dengan individu yang mengalami gangguan jiwa, sehingga dianggap tidak relevan dengan masyarakat secara umum. Namun, pemahaman ini kini telah bergeser. Kesehatan mental tidak hanya menyangkut orang yang mengalami gangguan psikologis, tetapi juga mereka yang memiliki kondisi mental yang sehat (Lindarda et al., 2024). Kesehatan mental dapat dilihat dari kemampuan seseorang dalam menilai dirinya sendiri, menjalin hubungan dengan orang lain, serta menghadapi lingkungannya dalam interaksi sosial. Individu dengan kesehatan mental yang baik umumnya mampu berfungsi secara normal dalam kehidupannya, terhindar dari gangguan seperti kecemasan, stres, depresi, dan gangguan suasana hati, serta dapat menyesuaikan diri ketika menghadapi berbagai tantangan hidup (Tribakti, 2023).

Permasalahan citra diri juga berdampak pada kehidupan sehari-hari. Kondisi ini tidak hanya mengganggu hubungan sosial, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademik dan produktivitas belajar. Gangguan citra diri bisa memengaruhi suasana hati, pola pikir, hingga kemampuan mengendalikan emosi, yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku menyimpang. Remaja dapat mengatasi dampak tersebut melalui aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan mental, memiliki waktu istirahat dan tidur yang cukup, serta belajar menerima diri apa adanya. Mereka juga perlu menghindari perbandingan dengan orang lain dan tidak terjebak pada standar kecantikan yang tidak realistis agar dapat menerima perubahan citra diri dengan baik (Salsabila, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Saragih et al., (2022) berjudul "*Hubungan Kebiasaan Makan dengan Citra Tubuh pada Remaja Kelas IX*" menunjukkan bahwa kebiasaan makan sehat dimiliki oleh 51 orang (72,9%), sedangkan tidak sehat sebanyak 19 orang (27,1%). Hasil penelitian juga memperlihatkan bahwa body image positif terdapat pada 51 orang (72,9%), sedangkan body image negatif pada 19 orang (27,1%). Analisis tersebut menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan citra diri pada remaja kelas IX dengan nilai  $\rho$  (value) = 0,000 ( $p < 0,05$ ). Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Nurhidayati et al., 2023) berjudul "*Konsep Diri Berkolaborasi dengan Kesehatan Mental Santri*" menemukan bahwa 83,1% santri memiliki konsep diri positif, 9,1% dengan kesehatan mental kurang baik, 46,8% dengan kesehatan mental baik, serta 44,2% memiliki kesehatan mental sangat baik. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan antara konsep diri dengan kesehatan mental santri dengan nilai  $\rho$  (value) = 0,000 ( $p < 0,05$ ).

Penelitian ini menyoroti citra diri sebagai faktor psikososial utama yang berhubungan dengan kesehatan mental pada remaja SMP, kelompok yang lebih rentan dibandingkan remaja SMA atau mahasiswa karena masih dalam proses membangun identitas dan mengalami perubahan fisik serta psikologis yang pesat. Sementara penelitian lain lebih banyak berfokus pada faktor eksternal seperti tekanan akademik dan dukungan sosial (Arianti et al., 2025). Penelitian ini penting karena angka masalah kesehatan mental pada remaja semakin meningkat salah satunya akibat standar kecantikan tidak realistis yang mempengaruhi citra diri mereka. Citra diri negatif sejak remaja dapat berdampak jangka panjang, seperti stres akademik, kesulitan sosial, dan rendahnya kepercayaan diri (Priyadi, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memberikan kontribusi ilmiah, tetapi juga manfaat praktis dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di sekolah.

SMP Negeri 12 Padang merupakan tempat penelitian yang dipilih karena lokasi yang berada di wilayah perkotaan dan kurangnya kesadaran tentang kesehatan mental di kalangan siswa, sehingga banyak siswa yang tidak mencari bantuan meskipun mengalami tekanan psikologis. Selain itu stress akademik akibat prestasi juga menjadi hal yang mempengaruhi kesehatan mental siswa dibandingkan dengan sekolah lain. Hasil wawancara dengan guru bimbingan konseling SMP Negeri 12 Padang mengatakan, beberapa siswa sering mengeluhkan perasaan tekanan dan stres akademik berlebihan baik karena tuntutan prestasi maupun ketidakmampuan mereka dalam beradaptasi dengan lingkungan sosial, siswa yang sulit berkonsentrasi dikelas, siswa takut berbicara di depan kelas karena kurang percaya diri, siswa yang pendiam dan kurang aktif dalam kegiatan sekolah, hingga siswa yang berkelahi dikarenakan saling mencela keadaan fisik satu sama lain saat sedang bermain.

## METODE

Jenis penelitian *kuantitatif* dengan menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Variabel independen pada penelitian ini yaitu citra diri, sedangkan variabel dependen yaitu kesehatan mental remaja. Penelitian ini telah dilakukan di SMP Negeri 12 Padang pada bulan Maret-Agustus 2025. Populasi dalam penelitian ini siswa-siswi kelas VIII SMP Negeri 12 Kota Padang yaitu sebanyak 280 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportional random sampling* dengan menggunakan rumus Slovin, sampel dalam penelitian ini sebanyak 74 siswa. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner MBSRQ-AS untuk variabel citra diri dan MHC-SF untuk variabel kesehatan mental remaja kemudian diolah secara univariat dan bivariat dengan SPSS menggunakan uji *chi-square p-value* ( $< 0,05$ ).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Analisa Situasi

SMP Negeri 12 Padang adalah salah satu sekolah menengah pertama yang berlokasi di Jl. Jhoni Anwar, Lapai, Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Sekolah ini menerapkan kurikulum merdeka dalam proses pembelajarannya. Fasilitas yang tersedia meliputi ruang kelas untuk tingkat VII, VIII, dan IX, ruang OSIS, laboratorium komputer, laboratorium IPA, ruang bimbingan dan konseling, koperasi, serta kantin. Untuk tingkat kelas VIII, sekolah ini memiliki total 8 ruang kelas.

#### 2. Karakteristik Responden

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Responden pada Remaja**  
**SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025**

Karakteristik	F	%
<b>Umur</b>		
13 tahun	9	12,2
14 tahun	65	87,8
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	40	54,1
Perempuan	34	45,9
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh (87,8%) responden berusia 14 tahun dan lebih dari separuh (54,1%) responden berjenis kelamin laki-laki di SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025.

### B. Analisis Univariat

#### 1. Kesehatan Mental

**Tabel 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kesehatan Mental**  
**Remaja di SMP Negeri 12 Padang**

Kesehatan Mental	F	%
Kesejahteraan rendah	22	29,7
Kesejahteraan sedang	32	43,2
Kesejahteraan tinggi	20	27,0
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa dari 74 responden, kurang dari separuh (43,2%) responden termasuk dalam kategori kesehatan mental sedang di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Anggraini, et al (2025) dengan judul hubungan perilaku *bullying* terhadap kesehatan mental di SMPN 4 Gading Rejo didapatkan 92 (45,3%) responden dengan kesehatan mental *borderline*. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kurniawati, et al (2023) dengan judul hubungan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan jiwa remaja awal di MTSN 2 Karangayar didapatkan 66 (86,8%) responden dengan kesehatan jiwa sedang.

Kesehatan mental adalah kondisi yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan baik. Bagaimana seorang individu mampu menilai diri sendiri dan bagaimana dia menghadapi lingkungannya dalam berinteraksi. Orang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan mereka terhindar dari kecemasan, stress, gangguan mood hingga depresi dan dapat beradaptasi dengan perubahan untuk menghadapi masalah sepanjang hidup mereka (Tribakti, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa kesehatan mental pada remaja merupakan hal yang sangat penting bagi remaja saat ini. Kesehatan mental sedang pada remaja disebabkan oleh ketidakmampuan remaja mengungkapkan perasaan secara tepat, kurangnya kemampuan remaja mengelola kecemasan maupun stress, kurangnya partisipasi remaja pada lingkungan sekitarnya dan ketidak tahuan remaja tentang tujuan hidup serta. Banyak faktor yang saling mempengaruhi, mulai dari bagaimana mereka menilai diri, siapa saja orang yang ada disekitar mereka, sampai seberapa besar tekanan yang mereka hadapi. Remaja laki-laki menghadapi tantangan tersendiri dalam kesehatan mental, tekanan sosial terkait maskulinitas, ekspektasi untuk bersikap kuat serta tuntutan untuk menekan emosi seringkali membuat remaja laki-laki sulit mengungkapkan perasaan atau mencari bantuan saat mengalami masalah psikologis dibanding remaja perempuan yang cenderung mudah untuk bercerita ke orang lain. Adanya pemahaman tentang pentingnya menjaga kesehatan mental seperti

kesehatan emosional, kesehatan psikologis dan kesehatan sosial dapat membantu remaja dalam membentuk kesejahteraan mental yang tinggi.

## 2. Citra Diri

**Table 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Citra Diri**  
**Remaja di SMP Negeri 12 Padang**

Citra Diri	<i>F</i>	%
Negatif	39	52,7
Positif	35	47,3
<b>Total</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat dilihat dari 74 responden, lebih dari separuh (52,7%) responden termasuk dalam kategori citra diri negatif di SMP Negeri 12 Padang tahun 2025.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Yunding, et al (2025) berjudul *Hubungan IMT dengan Citra Tubuh pada Remaja di SMPN 7 Satap Majane*, yang menunjukkan bahwa sebanyak 24 responden (54,5%) memiliki citra tubuh negatif. Hasil serupa juga ditemukan pada penelitian Asnad (2023) mengenai hubungan citra tubuh dengan rasa percaya diri pada remaja putri di SMPN 2 Karanganyar, di mana 84 responden (74,3%) dikategorikan memiliki citra tubuh negatif.

Citra diri dapat dipahami sebagai sekumpulan sikap individu, baik yang disadari maupun tidak, terhadap tubuhnya. Hal ini mencakup pandangan masa lalu dan masa kini, serta perasaan mengenai struktur, bentuk, dan fungsi tubuh. Gangguan citra tubuh terjadi ketika seseorang merasa tidak puas terhadap perubahan bentuk, struktur, maupun fungsi tubuh karena dianggap tidak sesuai dengan harapan (Arianti et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti bahwa citra diri negatif disebabkan oleh kurangnya kepedulian remaja terhadap diri mereka, membanding-bandingkan diri mereka dengan orang lain, ketidakpuasan terhadap diri mereka serta kurangnya rasa syukur. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menerima perubahan fisik, memiliki kepercayaan diri yang baik dan menerima kelebihan dan kekurangan mereka. Pada usia 13-14 tahun, remaja masih dalam tahap penyesuaian diri terhadap perubahan fisik, sosial, dan emosional, sehingga citra diri negatif dapat menjadi sumber stress psikologis yang berdampak pada kesehatan mental remaja. Selain itu jenis kelamin perempuan maupun laki-laki juga bisa mengalami perspektif negatif terhadap dirinya mulai dari merasa tidak percaya diri, cemas dengan bentuk tubuhnya hingga sering membandingkan diri dengan orang lain.

## 3. Analisis Bivariat

**Table 4.4**  
**Hubungan Citra Diri Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja**  
**Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025**

Citra Diri	Kesehatan Mental						Total	P value
	Rendah		Sedang		Tinggi			
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Negatif	16	41,0	20	51,3	3	7,7	39	100,0
Positif	6	17,1	12	34,3	17	48,6	35	100,0
<b>Total</b>	<b>22</b>	<b>29,7</b>	<b>32</b>	<b>43,2</b>	<b>20</b>	<b>27,0</b>	<b>74</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dilihat bahwa proporsi kejadian kesehatan mental sedang lebih tinggi pada citra diri negatif yaitu sebesar (51,3%) dibandingkan dengan citra diri positif yaitu sebesar (34,3%). Berdasarkan hasil uji statistik *chi square* didapatkan nilai *p-value*=0,000 (*p-value* < 0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra diri terhadap kesehatan mental pada remaja kelas VIII SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025.

Penelitian ini sejalan dengan Nurhidayati, et al (2023) dengan judul konsep diri berkolaborasi dengan kesehatan mental santri, diperoleh nilai analisis korelasi menunjukkan adanya hubungan konsep diri santri dengan kesehatan mental dengan (*p-value*=0,000) teridentifikasi ada hubungan konsep diri dengan kesehatan mental santri. Penelitian lain yang dilakukan Anggara (2023) dengan judul hubungan citra diri dengan kesehatan mental pada remaja korban bullying di SMPN 5 Klaten, diperoleh hasil dari uji korelasi pearson menunjukkan ada hubungan antara citra diri dengan kesehatan mental (*p*=0,000) kesimpulan citra diri memiliki hubungan dan kesehatan mental pada remaja dengan korban bullying di SMP Negeri 5 Klaten.

Masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, gangguan makan, gangguan mood merupakan hal yang dapat terjadi jika orang merasa tidak puas dengan tubuhnya atau tidak dapat menerima dirinya dengan baik. Jika orang tersebut tidak mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi cenderung memiliki citra diri yang negatif. Sebaliknya, mereka yang mampu beradaptasi dengan perubahan yang terjadi pada tubuh, maka memiliki harga diri yang tinggi, merasa nyaman dengan tubuh mereka, memiliki hubungan sosial yang sehat, dan meningkatkan kepercayaan diri dapat dikatan memiliki citra diri yang positif (Bobaya, 2024).

Menurut asumsi peneliti remaja yang memiliki citra diri negatif tetapi mengalami kesehatan mental tinggi disebabkan oleh remaja merasa tidak puas dengan diri mereka, ketidakpedulian terhadap diri mereka. Namun, remaja tidak terlalu mempedulikan hal tersebut, sehingga kesehatan mental mereka tetap tinggi. Ditambah mereka memiliki mekanisme coping yang sehat dalam menghadapi tekanan. Sebaliknya, remaja yang memiliki citra diri positif tetapi mengalami kesehatan mental rendah disebabkan oleh, meskipun remaja merasa puas dan menerima diri mereka dengan baik. Namun, remaja kurang mampu dalam mengelola emosi dan kurang mampu menghadapi tekanan yang mereka alami dengan baik, ditambah adanya masalah dari keluarga, stress akademik dan lingkungan sekitar remaja yang membuat kesehatan mental remaja menjadi rendah. Sehingga berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan kepada pihak sekolah dapat menyelenggarakan kegiatan mendukung pengembangan citra diri positif remaja, seperti kegiatan konseling, ekstrakurikuler. Ditambah mengadakan sosialisasi atau penyuluhan mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di kalangan remaja pada saat ini.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan judul “hubungan antara Citra Diri terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang” maka dapat disimpulkan bahwa Lebih dari separuh (52,7%) responden memiliki citra diri negatif di SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025. Kurang dari separuh (43,2%) responden memiliki kesehatan mental yang sedang di SMP Negeri 12 Padang Tahun 2025. Terdapat hubungan antara Citra Diri terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Kelas VIII SMP Negeri 12 Padang dengan *p-value* 0,000 ( $p < 0,05$ )

Temuan ini menegaskan bahwa citra diri merupakan faktor penting yang memengaruhi kondisi psikologis remaja. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak, khususnya sekolah, untuk meningkatkan citra diri positif melalui kegiatan konseling, pengembangan bakat, serta edukasi kesehatan mental. Dengan adanya intervensi yang tepat, diharapkan remaja mampu memiliki penerimaan diri yang lebih baik sehingga dapat mencapai kesehatan mental yang optimal.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada para pembimbing, pimpinan universitas, dosen, dan pihak sekolah SMP Negeri 12 Padang yang telah memberikan izin, arahan, serta dukungan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada kedua orang tua, saudara, sahabat, dan orang-orang terdekat yang senantiasa memberikan doa, semangat, dan dukungan moral, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik, meskipun masih terdapat kekurangan yang diharapkan dapat diperbaiki melalui kritik dan saran yang membangun. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta peningkatan pendidikan kesehatan pada remaja. Terima kasih disampaikan kepada pihak-pihak yang telah mendukung terlaksananya pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, R. F., Agustriyani, F., & Palupi, R. (2025). *Hubungan Perilaku Bullying Terhadap Kesehatan Mental di SMP 4 Gading Rejo*. 3(4), 197–203.
- Anggara, A. A. (2023). *Hubungan Citra Diri Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Korban Bullying Di SMPN 5 Klaten*.
- Arianti, D., Restipa, L., & et al. (2019). *Keperawatan Jiwa*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Arianti, D., Susanti, A., & Padang, U. A. (2025). *PERAN DUKUNGAN SOSIAL DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI LINGKUNGAN SEKOLAH*. 9(52), 2077–2083.
- Arta Daralita, G., Agustriyani, F., Damayanti, R., Probo, W., & Mukhlis, H. (2023). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu (The Relationship Between Body Image and Self-Esteem with Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu). *Kajian Psikologi Dan Kesehatan Mental (KPKM)*, 1(1), 43–49. <https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i1.2287>
- Asnad, F. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di SMPN 2 Karanganyar. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Bobaya, J. (2024). *Problematika Kesehatan Remaja* (L. O. Alifariki (ed.)). PT Media Pustaka Indo. [https://books.google.co.id/books?id=BZs2EQAAQBAJ&pg=PA55&dq=Citra+diri+remaja&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwi-3pzDoYaLAXWMzjgGHSYbGVk4ChDrAXoECAoQBQ](https://books.google.co.id/books?id=BZs2EQAAQBAJ&pg=PA55&dq=Citra+diri+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwi-3pzDoYaLAXWMzjgGHSYbGVk4ChDrAXoECAoQBQ)
- Dianingrum, S. W., Satwika, Y. W., & dkk. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203.
- Daryaswanti, P. I., Pendet, N. M. D. P., Muryani, N. M. S., & et al. (2024). *Kesehatan Mental Pada Remaja* (Efitra & P. I. Daryaswanti (eds.)). PT. Sonpedia Publishing Indonesia. [https://books.google.co.id/books?id=MXy2EQAAQBAJ&pg=PA3&dq=kesehatan+mental+remaja&hl=id&newbks=1&newbks\\_redir=0&source=gb\\_mobile\\_search&sa=X&ved=2ahUKEwiL-KK7qIaLAXUuzzgGHYhNH9oQ6wF6BAgEEAU](https://books.google.co.id/books?id=MXy2EQAAQBAJ&pg=PA3&dq=kesehatan+mental+remaja&hl=id&newbks=1&newbks_redir=0&source=gb_mobile_search&sa=X&ved=2ahUKEwiL-KK7qIaLAXUuzzgGHYhNH9oQ6wF6BAgEEAU)
- I-NAMHS, I.-N. A. M. H. S. (2022). *Laporan Penelitian* (edisi pert). Pusat Kesehatan Reproduksi.

- Kurniawati, K. I., Yulianto, S., & Putri, D. S. R. (2023). Hubungan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Kesehatan Jiwa Remaja Awal Di Mts Negeri 2 Karanganyar. *Jurnal Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada*, 2(5), 1–8.
- Lindarda, Arta, S. K., Qamarimah, S. N., Adha, M. R. F., Laksono, R. D., Aini, K., Kirana, S. A. C., Judijanto, L., & et al. (2024). *Kesehatan Mental* (P. I. Daryaswanti (ed.)). PT Sonpedia Publishing Indonesia. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SIUrEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA14&dq=info:62ETjyNAiPYJ:scholar.google.com/&ots=coM-7m9Psb&sig=z116BRnjyzGxAxOyKjLsjP64JyI&redir\\_esc=y](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=SIUrEQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA14&dq=info:62ETjyNAiPYJ:scholar.google.com/&ots=coM-7m9Psb&sig=z116BRnjyzGxAxOyKjLsjP64JyI&redir_esc=y)
- Mailita, W., Ardianto, O., Bratha, S. D. K., Suwarningsih, Rajagukguk, S., Arianti, D., Susanti, A., Mujahidah, Z., & et al. (2023). *Asuhan Sehat Jiwa Sepanjang Rentang Kehidupan* (Hamdhani (ed.)). CV. Bertuah Indonesia Berkarya.
- Mawaddah, N., Prastya, A., & et al. (2023). Upaya Peningkatan Kesehatan Mental Remaja Melalui Stimulasi Perkembangan Psikososial Pada Remaja. *DEDIKASI SAINTEK Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(2), 115–125. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i2.180>
- Nur, H. N. D. (2020). Dinamika Perkembangan Remaja Problematika Dan Solusi. In *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik* (p. 99).
- Nurhidayati, I., Murtana, A., Mawardi, M., & Nurhudaf, M. (2023). Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri. *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10(2), 69–73. <https://doi.org/10.61902/triage.v10i2.895>
- Pribadi, R. (2019). Hubungan antara citra diri negatif dengan kecemasan sosial pada remaja putri perkotaan. *Calyptra*, 8(2), 1–16.
- Salsabila, N. (2023). *Dampak Masa Pandemi yang Berpengaruh pada Gangguan Kesehatan Mental Kaum Milenial dalam Menghadapi Bonus Demografi*. <https://www.stikessalsabila.ac.id/dampak-masa-pandemi/>
- Saragih, I. S., Rupang, E. R., Siallagan, A., & Purba, R. S. (2022). Hubungan Kebiasaan Makan dengan Body Image Pada Remaja Kelas IX. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 10(4), 767–774.
- Tribakti, I. (2023). *Kesehatan Mentala* (N. Sulung & I. Melisa (eds.)). PT. GLOBAL EKSKLUSIF TEKNOLOGI.
- Yunding, M., Pattola, Immawanti, Rahmat, Purwani, N., & et al. (2025). Hubungan Imt Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Di SMPN 7 Satap Majene. *Jurnal Kesehatan*, 15(1), 140–149.