



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Antara Nilai, Citra Diri dan Sunyi: Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan

Between Values, Self-Image, and Silence: Adolescent Mental Health Challenges from the Lens of Educational Psychology

Kaila Alif Sagita^{1*}, Ayu Rahayu Nurhajati², Shela Permatasari Setyawati³, Dian Christine⁴, Muhammad Bagas Adisetyo⁵, Nurul Hasna Haifa⁶, Andita Pratiwi⁷, Wina Mustikaati⁸

¹ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, kailaalif.s275@upi.edu

² Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, ayurahayunurhajati.21@upi.edu

³ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, shelapermata86@upi.edu

⁴ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, dianchristine2@upi.edu

⁵ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, bagasadisetyo24@upi.edu

⁶ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, nurulhasnahaifa@upi.edu

⁷ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, anditadita.09@upi.edu

⁸ Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia, winamustika@upi.edu

*Corresponding Author: E-mail: kailaalif.s275@upi.edu

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 09 Jun, 2025

Revised: 27 Jul, 2025

Accepted: 24 Aug, 2025

Kata Kunci:

Kesehatan Mental Remaja, Citra Diri, Tekanan Sosial, Psikologi Pendidikan

ABSTRAK

Masa remaja merupakan fase krusial dalam pembentukan identitas, harga diri, dan kesejahteraan psikologis individu. Kajian ini bertujuan untuk memahami bagaimana tekanan sosial, citra diri, dan rasa kesepian memengaruhi kondisi kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan Indonesia. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif melalui metode kajian pustaka, penelitian ini menelaah berbagai literatur dan data empiris yang relevan dalam lima tahun terakhir. Hasil kajian menunjukkan bahwa tekanan akademik, ekspektasi sosial, dan representasi ideal di media sosial berkontribusi pada munculnya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan makan di kalangan remaja. Ketidakmampuan sistem pendidikan dalam merespons isu-isu psikososial secara sistematis memperburuk kondisi tersebut. Pendekatan psikologi pendidikan, khususnya teori humanistik, ekologi perkembangan, dan pembelajaran sosial-emosional, dipandang mampu memberikan kontribusi dalam

membangun intervensi yang lebih empatik, inklusif, dan kontekstual. Kajian ini merekomendasikan pentingnya reformulasi strategi pendidikan yang memperkuat literasi kesehatan mental, sistem pendampingan psikologis, serta integrasi nilai empati dan refleksi diri dalam proses pembelajaran di sekolah.

Keywords:
adolescent mental health,
self-image, social pressure,
educational psychology

DOI: [10.56338/jks.v8i8.8360](https://doi.org/10.56338/jks.v8i8.8360)

ABSTRACT

Adolescence is a crucial phase in the formation of an individual's identity, self-esteem, and psychological well-being. This study aims to understand how social pressure, self-image, and loneliness influence adolescent mental health, particularly in the context of Indonesian education. Using a qualitative approach through a literature review, this study examines relevant literature and empirical data from the past five years. The study's findings indicate that academic pressure, social expectations, and idealized representations on social media contribute to the emergence of mental disorders such as depression, anxiety, and eating disorders among adolescents. The education system's inability to systematically address psychosocial issues exacerbates these conditions. Educational psychology approaches, particularly humanistic theory, developmental ecology, and social-emotional learning, are seen as capable of contributing to developing more empathetic, inclusive, and contextual interventions. This study recommends the importance of reformulating educational strategies that strengthen mental health literacy, psychological support systems, and the integration of empathy and self-reflection into the learning process in schools.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan individu, ditandai oleh pencarian jati diri, pembentukan nilai pribadi, serta kebutuhan akan pengakuan sosial. Pada fase ini, remaja mengalami perubahan signifikan dalam aspek fisik, emosional, dan sosial yang dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis mereka secara keseluruhan. Menurut Vankerckhoven *et al.* (2023), masa remaja merupakan periode penting bagi pertumbuhan kognitif, eksplorasi identitas, serta pembentukan nilai dan tujuan hidup. Kompleksitas perubahan tersebut sering kali menciptakan tekanan yang tidak selalu terlihat di permukaan, namun berdampak besar terhadap proses perkembangan psikososial remaja.

Dalam konteks ini, pembentukan identitas menjadi salah satu aspek utama yang menentukan arah perkembangan remaja. Identitas terbentuk melalui proses psikologis di mana individu mulai menyusun pemahaman yang stabil dan konsisten tentang dirinya, baik dalam hal nilai-nilai pribadi, kepercayaan, tujuan hidup, peran sosial, maupun arah masa depan. Menurut Hatano *et al.* (2020), jalur pembentukan identitas pada remaja bersifat beragam dan dinamis, serta memiliki implikasi yang signifikan terhadap fungsi psikososial. Cara remaja mengeksplorasi, terlibat, atau bahkan mengalami disorientasi identitas dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental, kualitas hubungan sosial, dan kesiapan menghadapi tantangan kehidupan dewasa.

Di sisi lain, dinamika sosial dan tekanan lingkungan yang meningkat memperberat tantangan yang dihadapi remaja. Tekanan dari keluarga, teman sebaya, sekolah, hingga media sosial dapat memperlemah citra diri dan memicu gangguan psikologis. Penggunaan media sosial secara berlebihan, misalnya, sering dikaitkan dengan rendahnya harga diri, kecemasan, dan depresi. Perubahan cepat dalam kondisi sosial dan ekonomi juga turut memperbesar beban mental remaja, yang jika tidak ditangani dengan tepat, berisiko berkembang menjadi gangguan psikologis yang lebih serius.

Kesehatan mental remaja kini menjadi isu krusial dalam dunia pendidikan. Berdasarkan survei I-NAMHS (2022), satu dari tiga remaja Indonesia (34,9%) mengalami masalah kesehatan mental, dan 5,5% di antaranya memenuhi kriteria gangguan mental seperti kecemasan, depresi, hingga PTSD. Namun, hanya 2,6% dari mereka yang mendapatkan bantuan profesional.

Sebuah studi cross-sectional inovatif yang dilakukan oleh Pham *et al.* (2024) menemukan bahwa remaja usia 16–18 tahun di Jakarta dan Sulawesi Selatan mengalami prevalensi distress psikologis sebesar 24–25% dan gejala depresi antara 12–23%, dengan variasi yang signifikan berdasarkan jenis kelamin dan status sekolah. Selain itu, studi terhadap keluarga remaja di Indonesia juga mengungkapkan bahwa sekitar 29,1% remaja mengalami gejala depresi, dengan faktor risiko utama mencakup status ekonomi rendah, penyakit kronis, kualitas tidur yang buruk, serta kebiasaan merokok.

Masalah kesehatan mental ini berdampak serius terhadap kehidupan remaja, mulai dari penurunan motivasi belajar, isolasi sosial, risiko putus sekolah (dropout), hingga perilaku menyakiti diri sendiri. Data juga menunjukkan bahwa sekitar 4% remaja usia 13–18 tahun mengalami gangguan makan, yang umumnya mulai muncul pada usia 13–17 tahun. Gangguan ini sering kali dipicu oleh citra tubuh negatif dan tekanan sosial.

Menurut Permanasari dan Arbi (2022), prevalensi gangguan makan di Asia Tenggara meningkat dari 0,46% menjadi 3,2% dalam satu dekade terakhir. Di Jakarta, sekitar 52,7% remaja usia 15–19 tahun menunjukkan tanda-tanda eating disorder, dengan 66,2% di antaranya memiliki persepsi tubuh negatif sebagai faktor utama. Sementara itu, studi yang dilakukan oleh Tantiani dan Syafiq (2008) menemukan bahwa 37,3% remaja SMA di Jakarta mengalami perilaku makan menyimpang, termasuk 11,6% yang mengalami anoreksia nervosa, serta kasus bulimia dan binge eating disorder yang juga tercatat dalam jumlah signifikan.

Dari sudut pandang psikologi pendidikan, krisis ini tidak dapat dipisahkan dari konflik nilai, pembentukan citra diri yang rapuh, dan rasa kesepian yang mendalam. Ketiga aspek ini saling berkaitan dan membentuk tantangan kompleks dalam kesehatan mental remaja saat ini. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan pendidikan yang lebih empatik, inklusif, dan responsif terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik secara menyeluruh.

Sekolah merupakan institusi sosial yang memainkan peran strategis dalam kehidupan remaja setelah keluarga. Dalam proses perkembangan psikososial, remaja tidak hanya menjadikan sekolah sebagai tempat belajar akademik, tetapi juga sebagai ruang sosial yang memengaruhi pembentukan identitas diri, harga diri, dan kesejahteraan mental mereka. Iklim sekolah yang positif, relasi yang suportif antara guru dan siswa, serta adanya dukungan emosional terbukti memiliki pengaruh besar terhadap stabilitas psikologis remaja. Beberapa studi menunjukkan bahwa ketika lingkungan sekolah bersifat negatif atau menekan, risiko gangguan mental seperti depresi dan gangguan makan meningkat secara signifikan (Kidger *et al.*, 2012; Moore *et al.*, 2022). Dalam kesehariannya, remaja sering berada di bawah tekanan berbagai nilai sosial dan standar pencapaian, baik dari sekolah, keluarga, teman sebaya, maupun media. Representasi citra tubuh ideal, ekspektasi akademik yang tinggi, serta tuntutan sosial lainnya dapat menimbulkan tekanan psikologis yang berat. Ketidakmampuan memenuhi ekspektasi tersebut sering kali menyebabkan konflik batin yang berujung pada rendahnya *self-esteem* dan munculnya gejala gangguan mental seperti anoreksia, bulimia, dan depresi (Rodgers *et al.*, 2020; WHO, 2021).

Psikologi pendidikan memandang bahwa pembentukan individu yang sehat secara emosional dan sosial adalah bagian yang tidak terpisahkan dari tujuan pendidikan. Oleh karena itu, penting bagi sekolah untuk tidak hanya fokus pada hasil akademik, tetapi juga memperhatikan kesehatan mental peserta didik melalui integrasi program pembelajaran sosial-emosional, layanan konseling, dan penciptaan iklim sekolah yang aman dan suportif. Dalam pandangan teori belajar sosial yang dikemukakan oleh Bandura (1977), perilaku remaja terbentuk melalui observasi terhadap lingkungan sekitar, termasuk bagaimana mereka melihat dan meniru respons sosial dari guru, teman sebaya, dan media. Jika lingkungan tersebut dipenuhi tekanan atau tidak menunjukkan empati, maka remaja lebih rentan mengalami stres dan gangguan emosional.

Selain itu, pendekatan humanistik dari tokoh-tokoh seperti Carl Rogers dan Abraham Maslow menekankan pentingnya pemenuhan kebutuhan dasar psikologis seperti rasa aman, penerimaan, dan penghargaan diri dalam proses pendidikan. Ketika kebutuhan ini tidak terpenuhi di sekolah, remaja cenderung mengalami hambatan dalam perkembangan emosionalnya, yang bisa mengarah pada munculnya perasaan tidak berharga, kecemasan, dan bahkan gejala depresi (Rogers, 1969; Maslow, 1943).

Namun demikian, meskipun sudah banyak penelitian yang mengungkap hubungan antara tekanan sosial dan gangguan mental pada remaja, masih terdapat kekosongan dalam kajian yang secara mendalam menghubungkan dinamika tersebut dengan peran institusi pendidikan secara sistematis. Banyak sekolah belum memiliki model pencegahan atau intervensi yang terintegrasi secara menyeluruh. Selain itu, kajian

yang mengkaji secara spesifik bagaimana konsep-konsep dalam psikologi pendidikan seperti *self-concept*, *self-esteem*, dan pembelajaran sosial-emosional berkontribusi dalam merespons tekanan sosial terhadap citra diri remaja masih terbatas, terutama dalam konteks budaya Indonesia.

Berangkat dari permasalahan tersebut, kajian ini bertujuan untuk memahami secara lebih mendalam bagaimana nilai sosial dan citra diri berperan dalam membentuk kondisi kesehatan mental remaja. Fokus utama diarahkan pada munculnya gejala depresi dan gangguan makan sebagai bentuk respons terhadap tekanan sosial yang dialami. Selain itu, kajian ini juga berusaha menggali bagaimana pendekatan-pendekatan dalam psikologi pendidikan, baik dari sisi teori maupun implementasi di sekolah, dapat memberikan kontribusi nyata dalam mencegah dan menangani gangguan kesehatan mental remaja secara lebih holistik dan kontekstual.

TINJAUAN TEORI

Citra tubuh merupakan persepsi individu terhadap bentuk fisik dirinya, yang meliputi penilaian dan perasaan seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Menurut Cash & Pruzinsky (2002), citra tubuh tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berkaitan dengan aspek psikologis, seperti kepuasan tubuh dan persepsi sosial. Dalam konteks remaja, citra tubuh menjadi aspek penting karena pada masa ini individu mengalami perubahan fisik dan sosial yang signifikan. Hasil penelitian oleh Syazaid *et al.* (2023) menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan yang kuat dengan kepercayaan diri; remaja yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung memiliki tingkat *self-esteem* yang tinggi. Hal ini diperkuat oleh temuan dari Lestari dan Yuliyanti (2022) yang menyatakan bahwa persepsi negatif terhadap bentuk tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri serta memicu gangguan kecemasan sosial. Oleh karena itu, pemahaman dan penerimaan terhadap tubuh menjadi fondasi penting dalam pembentukan harga diri pada masa remaja.

Media sosial memegang peran penting dalam membentuk citra diri remaja. Secara teoritik, menurut teori *social comparison* yang dikembangkan oleh Festinger (1954), individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain untuk membentuk persepsi diri dan citra ideal. Penelitian oleh Felensia dan Sokang (2025) menemukan adanya korelasi negatif yang signifikan antara internalisasi ideal tubuh kurus di Instagram dengan aspek afektif citra tubuh remaja, menunjukkan bahwa paparan visual media sosial memperparah citra tubuh negatif. Selain itu, studi oleh Ocha Febriyanti dkk. (2024) di Cimahi mengungkapkan bahwa media sosial secara signifikan memengaruhi kepercayaan diri remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada konteks budaya dan cara remaja merespon ekspektasi sosial digital. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan digital terhadap citra tubuh perlu ditanggapi melalui literasi media dan pendidikan reflektif.

Dukungan lingkungan sosial, baik dari keluarga, teman sebaya, maupun sekolah adalah fondasi penting dalam membentuk citra diri dan *self-esteem* remaja. Teori ekologi perkembangan menekankan bahwa *microsystem* (keluarga, sekolah, *peer group*) berpengaruh besar terhadap perkembangan identitas dan harga diri (Bronfenbrenner, 1979). Kesepian dan isolasi sosial merupakan faktor psikososial yang berpotensi memperlemah kesejahteraan mental remaja. Menurut teori Lonely Diathesis–Stress (Cacioppo & Hawkley, 2009), kesepian kronis berkontribusi pada stres dan gangguan psikologis ketika kebutuhan sosial tidak terpenuhi. Dalam konteks remaja, penelitian oleh Ziliwu dkk. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat memperkuat rasa kesepian akibat minimnya interaksi sosial nyata. Kesepian pada remaja sering kali berkaitan erat dengan munculnya permasalahan psikologis yang bersifat internal, seperti kecemasan atau perasaan tidak berharga. Hal ini memperkuat pentingnya perhatian terhadap kesehatan mental remaja di era digital, terutama melalui pendekatan sosial-emosional yang bisa diterapkan di lingkungan sekolah (Sabrina, dkk., 2022).

Pendekatan psikologi pendidikan yang holistik dan hidupkan nilai inklusivitas sangat diperlukan dalam merespons tantangan kesehatan mental remaja. Teori humanistik dari Rogers (1961) menyatakan bahwa sejauh seseorang menerima pengalaman dirinya, berada dalam lingkungan yang suportif, dan mendapatkan pengakuan tanpa syarat (*unconditional positive regard*), maka *self-concept*, *self-esteem*, dan kesehatan mentalnya akan berkembang optimal. Literasi digital dalam pendidikan menjadi kunci untuk mencegah disonansi identitas akibat tekanan representasi citra diri di media sosial. Integrasi program konseling, pembelajaran sosial-emosional, dan literasi digital di lingkungan sekolah diyakini mampu memenuhi kebutuhan psikologis dasar remaja, memperkuat ketahanan identitas, serta mencegah gangguan seperti depresi hingga kesepian (Putri & Iskandar, 2025).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode kajian pustaka (*library research*). Metode ini dilakukan dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber literatur yang relevan, baik berupa jurnal ilmiah, buku, laporan penelitian, maupun dokumen resmi, guna memperoleh pemahaman teoritis dan konseptual yang mendalam mengenai tantangan kesehatan mental remaja dari sudut pandang psikologi pendidikan.

Fokus utama dalam kajian ini adalah untuk mengeksplorasi keterkaitan antara nilai pribadi, citra diri, dan kesepian sebagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis

remaja, serta menelaah bagaimana pendekatan-pendekatan dalam psikologi pendidikan dapat memberikan kontribusi dalam merespons isu tersebut secara holistik.

Sumber-sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari jurnal nasional dan internasional yang terakreditasi, artikel ilmiah yang dipublikasikan dalam 5 tahun terakhir, serta buku-buku psikologi dan pendidikan yang relevan. Selain itu, digunakan pula data statistik dari lembaga resmi seperti WHO dan survei nasional mengenai kesehatan mental remaja di Indonesia.

Data dianalisis dengan menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dan pendekatan tematik, yakni dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menyintesis tema-tema utama yang muncul dari berbagai referensi. Proses analisis dilakukan secara sistematis untuk menghasilkan pemahaman menyeluruh mengenai dinamika nilai, citra diri, dan kesepian dalam kehidupan remaja, serta implikasinya bagi praktik pendidikan di sekolah.

Dengan pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam merumuskan strategi pendidikan yang lebih empatik dan responsif terhadap kesejahteraan psikologis remaja, terutama dalam menghadapi tekanan sosial dan pembentukan identitas diri pada masa transisi menuju kedewasaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam konteks pendidikan di Indonesia, terdapat hubungan yang sangat erat antara nilai sosial yang berlaku di masyarakat, tekanan akademik yang dirasakan oleh siswa, citra diri mereka, dan munculnya gangguan mental. Berdasarkan data sekunder dan laporan yang ada, sistem pendidikan Indonesia lebih banyak menekankan pada pencapaian akademik dan kompetisi tanpa memberikan perhatian yang memadai terhadap aspek kesehatan mental siswa. Tekanan untuk berprestasi akademik dan norma-norma sosial yang ketat dapat menimbulkan stres dan kecemasan yang berpotensi menyebabkan gangguan mental pada siswa, seperti depresi dan gangguan kecemasan, yang akhirnya mempengaruhi hasil belajar dan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Sidabutar & Reflina, 2022).

Analisis sistem pendidikan Indonesia mengungkap adanya kekurangan dalam penanganan isu kesehatan mental di lingkungan sekolah. Meskipun sekolah memiliki layanan bimbingan konseling (BK), peran guru dan wali kelas dalam melakukan deteksi dini terhadap permasalahan mental siswa masih sangat terbatas. Pendekatan yang digunakan juga seringkali kurang sensitif dan berpotensi menimbulkan stigma terhadap siswa yang mengalami gangguan mental. Hal ini memperburuk kondisi siswa dan menghambat mereka untuk mendapatkan bantuan yang tepat waktu dan efektif. Sekolah berperan penting dan harus lebih responsif terhadap isu kesehatan mental dengan membangun sistem pendukung yang komprehensif (Azkia, dkk. 2023). Hal ini dapat diwujudkan melalui pengembangan program-program *school well-being* yang bertujuan

untuk meningkatkan literasi kesehatan mental di kalangan siswa dan staf sekolah, menyediakan layanan pendampingan yang efektif, serta membangun lingkungan sekolah yang mendukung kesejahteraan emosional siswa. Program semacam ini harus dilengkapi dengan pelatihan bagi guru dan staf sekolah agar mereka mampu melakukan deteksi dini serta memberikan pendekatan non-stigmatis kepada siswa yang mengalami stres atau gangguan mental.

Selain itu, integrasi nilai-nilai empati dan refleksi diri dalam proses pembelajaran sangat penting untuk membantu siswa mengembangkan kecerdasan emosional dan kemampuan sosial. Nilai empati mengajarkan siswa untuk lebih memahami dan menerima perbedaan, serta mampu mendukung teman sebayanya yang mengalami masalah mental. Sementara refleksi diri mendorong siswa untuk menyadari kondisi emosional mereka dan mengambil langkah positif dalam menjaga kesehatan mental. Integrasi nilai-nilai ini tidak hanya akan meningkatkan kesehatan mental siswa, tetapi juga menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif dan suportif bagi seluruh siswa. Dengan demikian, pengembangan sistem pendidikan yang responsif terhadap kesehatan mental siswa memerlukan keterlibatan aktif semua pihak di sekolah, mulai dari kepala sekolah, guru, wali kelas, hingga petugas BK. Pemerataan akses dan keberlanjutan program kesejahteraan sekolah menjadi kunci utama agar generasi muda Indonesia dapat tumbuh dengan kesehatan mental yang baik dan potensi yang maksimal.

KESIMPULAN

Kesehatan mental anak remaja dikala ini mengalami tantangan serius akibat kompleksitas tekanan sosial, pergantian bukti diri, dan dinamika citra diri yang diperkuat oleh pengaruh media sosial serta ekspektasi di lingkungan terdekat. Tekanan akademik yang dominan dalam sistem pembelajaran Indonesia, ditambah dengan minimnya atensi terhadap aspek psikososial siswa, memperbesar resiko kendala mental seperti tekanan mental, kecemasan, kendala makan, serta rasa kesepian. Ketimpangan antara tuntutan sosial serta pemenuhan kebutuhan emosional anak remaja menampilkan terdapatnya celah besar dalam pendekatan pembelajaran yang sudah dijalani selama ini.

Untuk menanggapi tantangan tersebut, dibutuhkan transformasi paradigma pembelajaran yang tidak hanya menekankan pada pencapaian kognitif, namun pula mengintegrasikan aspek sosial serta emosional secara merata. Pendekatan psikologi pembelajaran, baik dari teori humanistik, ekologi pertumbuhan, sampai pendidikan sosial-emosional yang menawarkan kerangka yang kokoh dalam membangun sistem pembelajaran yang lebih responsif terhadap kesejahteraan mental siswa. Dengan menghasilkan hawa sekolah yang nyaman, empatik, serta suportif, dan menguatkan kapasitas guru serta tenaga pendidik dalam menguasai isu kesehatan mental, sekolah

bisa jadi tempat strategis dalam membentuk generasi muda yang sehat secara mental, sosial, serta emosional.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Harvard University Press.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. Guilford Press.
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, 13(10), 447–454.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child development*, 82(1), 405-432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Guo, J., Story, M., Haines, J., & Eisenberg, M. (2006). Obesity, disordered eating, and eating disorders in a longitudinal study of adolescents: How do dieters fare 5 years later? *Journal of the American Dietetic Association*, 106(4), 559–568. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2006.01.003>
- Febriyanti, O., Mulyana, T., & Miftahudin, M. (2024). Pengaruh Media Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kota Cimahi. *Jurnal Konseling Indonesia*, 12(1), 55–64. <https://doi.org/10.62383/hukum.v1i4.32>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140.
- Felensia, A., & Sokang, Y. (2025). Pengaruh Internalization Body Image terhadap Body Dissatisfaction Remaja Pengguna Instagram. *Jurnal Innovative*, 8(1), 35–47. <https://doi.org/10.31004/innovative.v5i4.20000>
- Hatano, K., Sugimura, K., Crocetti, E., & Meeus, W. H. J. (2020). Diverse-and-Dynamic Pathways in Educational and Interpersonal Identity Formation during Adolescence: Longitudinal Links With Psychosocial Functioning. *Child Development*, 91(4), 1203–1218. <https://doi.org/10.1111/cdev.13301>
- Kidger, J., Araya, R., Donovan, J., & Gunnell, D. (2012). The effect of the school environment on the emotional health of adolescents: A systematic review. *Pediatrics*, 129(5), 925-949. <https://doi.org/10.1542/peds.2011-2248>
- Kutsyuruba, B., Klinger, D. A., & Hussain, A. (2015). Relationships among school climate, school safety, and student achievement and well-being: A review of the literature. *Review of Education*, 3(2), 103–135. <https://doi.org/10.1002/rev3.3043>
- Lestari, D. A., & Yuliyanti, T. (2022). Hubungan antara Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMAN 1 Palembang. *Jurnal Psikologi Insight*, 4(1), 30–39. <https://doi.org/10.32502/insight.v4i1.4573>
- Marsh, H. W., & Craven, R. G. (2006). Reciprocal effects of self-concept and performance from a multidimensional perspective: Beyond seductive pleasure and unidimensional perspectives. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 133–

163. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00010.x>
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Moore, S. A., Faulkner, G., Rhodes, R. E., Brussoni, M., Chulak-Bozzer, T., Ferguson, L. J., ... & Tremblay, M. S. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on youth mental health: A meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 176(9), 939–948. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2022.2068>
- O'Reilly, M., Svirydzenka, N., Adams, S., & Dogra, N. (2018). Review of mental health promotion interventions in schools. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 53(7), 647–662. <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1530-1>
- Patalay, P., & Fitzsimons, E. (2018). Mental ill-health among children of the new century: Trends across childhood with a focus on age 14. Centre for Longitudinal Studies. <https://cls.ucl.ac.uk>
- Pham, M. D., Wulan, N. R., Sawyer, S. M., Agius, P. A., Fisher, J., Tran, T., Medise, B. E., Devaera, Y., Riyanti, A., Ansariadi, A., Cini, K., Kennedy, E., Wiweko, B., Luchters, S., Kaligis, F., Wiguna, T., & Azzopardi, P. S. (2024). Mental Health Problems Among Indonesian Adolescents: Findings of a Cross-Sectional Study Utilizing Validated Scales and Innovative
- Putri, K. I., & Iskandar, R. (2025). Literasi Digital dan Tantangan Identitas Remaja di Era Media Sosial. *Jurnal Merdeka Belajar*, 3(2), 12–23. <https://doi.org/10.62017/merdeka.v2i6.4979>
- Rogers, C. R. (1969). *Freedom to learn: A view of what education might become*. Columbus, OH: Charles Merrill.
- Rogers, C. R. (1961). *On Becoming a Person: A Therapist's View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2020). Longitudinal associations among internalization of appearance ideals, self-objectification, and body dissatisfaction among adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(6), 1167–1178. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01155-3>
- Sabrina, K. N., Syakarofath, N. A., Karmiyati, D., & Widyasari, D. C. (2022). Loneliness dan Internalizing Problems Remaja. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2). <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.2337>
- Sidabutar, N., & Reflina, R. (2022). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika SMA dengan Aplikasi Animaker pada Materi Vektor. *Jurnal Cendekia : Jurnal Pendidikan Matematika*, 6(2), 1374–1386. <https://doi.org/10.31004/cendekia.v6i2.1362>
- Sink, C. A. (2005). *Contemporary school counseling: Theory, research, and practice*. Boston: Houghton Mifflin. Sampling Methods. *Journal of Adolescent Health*, 75(6), 929–938. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2024.07.016>
- Syazaid, A., Zanna, E. M., Ghonniyyu, D. H., Shofiyyah, H., Jannah, F. M., Zafira, S. D., ... & Nabila, I. (2023). Pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada remaja putri. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71. <https://doi.org/10.61994/jcss.v1i2.126>
- Vankerckhoven, L., Raemen, L., Claes, L., Eggermont, S., Palmeroni, N., & Luyckx, K. (2023). Correction: Identity Formation, Body Image, and Body-Related Symptoms: Developmental Trajectories and Associations Throughout Adolescence. *Journal of*

Youth and Adolescence, 52(5), 1114–1114. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01760-3>

World Health Organization. (2021). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health4>

Ziliwu, T. F., Alexander, N., Jesslyn, C., Sary, N. P., & Putra, A. I. D. (2025). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Loneliness pada Siswa SMP. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(6). <https://doi.org/10.59141/japendi.v6i6.7931>