

HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA SMP NEGERI 18 KOTA PADANG

Fedriyani Gaurifa*, Cindy Cleodora*, Jumilia*

* Program Studi Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia

e-mail : liajumalia@yahoo.com

ABSTRACT

The transition period in adolescence is marked by physical changes, these changes have an impact on the attitudes and behavior of adolescents, one of the consequences of these changes is a loss of self-confidence. Teenagers who were initially very confident in themselves, become less confident, afraid of failure because their physical endurance decreases and constant criticism comes from those closest to them. The impact of someone who does not have self-confidence is experiencing failure, not having self-confidence, not wanting to try to be better. This research aims to determine the relationship between body image and self-confidence in teenagers at SMP Negeri 18 Padang City in 2023. The type of research is quantitative and analytical description design with a cross sectional approach. This research was conducted from March to August 2023. The population was teenagers in grades VIII-IX at SMP Negeri 18 Padang City, the sample was 87 teenagers. The data analysis technique used is univariate with frequency distribution and bivariate analysis using the Chi-Square test. The results of this study show that the proportion of adolescents who have low and medium self-confidence is mostly (85.1%) compared to less than half (37.9%) with low body image. Based on statistical tests, it was found that $p\text{-value} = 0.004$ ($p \leq 0.05$), so it can be concluded that there is a relationship between body image and self-confidence. Through the Principal of SMP Negeri 18 Padang City, the results of this research can be used as a consideration for holding a counseling program for BK Teachers in increasing teenagers' self-confidence through acceptance of physical condition (Body Image) and the Principal can work together with the local Health Center to provide education on the importance of maintaining self-confidence in adolescent growth and development.

Keywords: Self confidence. body image and adolescence

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana transisi bagi anak-anak untuk menjadi dewasa, dimana masa individu akan mulai dari mencari jati diri mereka yang sebenarnya menggunakan cara mencoba meskipun kadang gagal, mencari tahu dan akhirnya mereka menemukan yang cocok (Ramanda, Akbar, and Wirasti, 2019). Usia remaja dimulai dari 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun untuk laki-laki (Santrock, 2017). Masa remaja merupakan tahap perkembangan psikologis yang potensial dan rentan, dikenal dengan fase mencari jati diri karena difase ini mereka sudah tidak bisa dikatakan anak-anak namun juga belum bisa dikatakan sebagian golongan orang yang sudah dewasa dan juga pada fase ini remaja belum mampu menguasai dan menfungsikan secara maksimal fungsi fisik maupun psikisnya (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

Masa remaja dimulai dengan perubahan fisik yang cepat, penambahan tinggi dan berat badan yang dramatis, pertumbuhan dalam kontur tubuh, dan perkembangan karakteristik seksual seperti perbesaran payudara, pertumbuhan rambut pubis dan wajah, dan pembesaran suara (Santrock, 2020). Pada masa ini jugaremaja biasanya memiliki energi yang

besar, emosi berkobar – kobar, pengendalian diri belum sempurna dan tahap ini remaja juga sering mengalami perasaan tidak aman, tidak tenang, khawatir dan kesepian (Ali dan Asoriri, 2021). Perubahan pada remaja yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja, salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan kritik bertubi-tubi datang dari orang terdekatnya. (Ifdil, Denich, dan Ilyas, 2017).

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap dan perasaan yakin terhadap kemampuan diri sendiri dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukan, tidak cemas terhadap semua tindakan yang dilakukan, sopan dalam berinteraksi, adanya dorongan berprestasi, mampu menghargai orang lain, serta mengetahui kekurangan dan kelebihan dirinya (Supriadi, 2018). Ciri-ciri orang yang mempunyai kepercayaan diri yaitu: percaya pada kemampuan sendiri, bertindak mandiri dalam mengambil keputusan, memiliki rasa positif terhadap diri sendiri, dan berani mengungkapkan pendapat. Sedangkan ciri-ciri orang yang kurang kepercayaan diri yaitu: sering

membandingkan diri sendiri dengan orang lain, meremehkan diri sendiri, sulit menerima pujian, dan tidak berani salah ketika mengutarakan pendapat (Wati, Sarinah dan Hartini, 2019).

Penyebab timbulnya rasa tidak percaya diri adalah cacat atau kelainan fisik, buruk rupa, sering gagal, kalah bersaing, kurang cerdas, tidak siap menghadapi situasi tertentu, mudah cemas dan penakut, tidak terbiasa, mudah gugup, bicara gagap, sering menjauh, putus asa, tidak bisa menarik simpati orang (Ifdil dkk, 2017). Dampak dari seseorang yang tidak memiliki kepercayaan diri adalah mengalami kegagalan, tidak memiliki rasa percaya diri, mudah putus asa, tidak mau mencoba untuk lebih baik lagi (Lauster, 2017). Salah satu yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah perubahan fisik, seseorang memiliki kepercayaan diri saat individu tersebut sadar akan bentuk tubuhnya yang sempurna dan memandang puas bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk ke arah positif. Sebaliknya ketika individu sadar akan tubuhnya yang tidak sempurna, misalnya wajahnya kurang memikat, tubuhnya terlampau gemuk atau kurus dan sebagainya, maka citra tubuh yang terbentuk ke arah negatif sehingga dapat dinyatakan bahwa individu

tersebut merasa kurang percaya diri (Anggraini, 2019).

Citra tubuh adalah gambaran mental, persepsi dan penilaian seseorang terhadap pikiran dan perasaannya yang berkaitan dengan bentuk dan ukuran tubuhnya, serta penilaian orang lain terhadap dirinya (Supriadi, 2018). Citra tubuh merupakan sikap, persepsi keyakinan, dan pengetahuan individu secara sadar atau tidak sadar terhadap tubuhnya yaitu: ukuran, bentuk, struktur, fungsi, keterbatasan, makna objek yang kontak secara terus menerus dari masa lalu dan sekarang (Amraini, 2020). Citra tubuh dibagi menjadi citra tubuh positif yang merasa puas dan menyukai penampilannya, dan citra tubuh negatif yaitu merasa dirinya sangat jauh dari harapan atau gambaran idealnya, apabila seseorang memandang tubuhnya positif maka citra tubuh yang dimilikinya juga positif, dan sebaliknya jika seseorang memandang tubuhnya negatif maka citra tubuh yang dimilikinya juga negatif (Fitra, 2021).

Citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh berbagai stressor yang berasal dari diri sendiri atau dari diri seseorang yaitu adanya perubahan dalam penampilan tubuh, penampilan struktur tubuh dan perubahan fungsi bagian tubuh, sedangkan stressor dari

luar yaitu reaksi orang lain, perbandingan dari orang lain, dan identifikasi terhadap orang lain (Syamsul, 2018). Citra tubuh sangat berpengaruh pada kepercayaan diri didasarkan bagaimana individu tersebut melihat bagaimana kondisi fisik yang dapat berupa bentuk tubuh ataupun berat tubuh yang dimiliki serta bagaimana penilaian individu itu terhadap fisiknya dan bagaimana bentuk fisik yang diinginkannya (Ifdil, 2017).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Nur Hidayat dkk (2023) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di wilayah Surabaya” Berdasarkan rentang distribusi karakteristik tingkat *body image* sedang didapatkan 26 responden (66,7%) dengan tingkat kepercayaan diri sedang didapatkan 23 responden (58,9%). Dari hasil penelitian ini juga didapatkan adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja.

World Health Organization (2022), menyatakan jumlah kelompok usia remaja di dunia berjumlah 1,2 milyar atau 18% dari jumlah penduduk di dunia. Sedangkan menurut hasil sensus penduduk tahun 2020 melalui Badan Pusat Statistik (BPS) Nasional Indonesia diperoleh data penduduk

Indonesia pada bulan September 2020 sebanyak 270,20 juta jiwa, dengan prevalensi remaja pada rentang usia 8-23 tahun berjumlah 27,94%, dan di Provinsi Sumatera Barat memiliki jumlah penduduk sebanyak 5.534.472 juta jiwa, pada rentang usia 10-24 tahun sebanyak 14,93 dari total penduduk Sumatera Barat, dan di Kota Padang sebanyak 31,73 dengan rentang usia 10-24 tahun dari total penduduk Kota Padang (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2020).

SMP Negeri 18 adalah salah satu dari 43 SMP yang ada di Kota Padang dengan remaja yang paling banyak di antara SMP lainnya yaitu dengan jumlah remaja sebanyak 1000 remaja. Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan pada tanggal 20 Juli 2023 secara acak kepada 10 orang remaja di SMP Negeri 18 Padang menunjukkan bahwa dari 10 orang remaja, 6 dari 10 orang remaja mengatakan tidak berani tampil di depan umum karena merasa tidak mampu dan tidak ada rasa percaya diri karena merasa jelek, takut diejek teman, tidak menyukai bagian tubuhnya karena memiliki badan yang gemuk, tinggi badannya pendek, dan tidak memiliki bentuk tubuh yang menarik. Sedangkan 4 orang remaja lainnya mengatakan berani tampil di depan umum karena

percaya diri dengan apa yang dimilikinya, menyenangi anggota tubuh yang dimiliki serta tidak pernah memikirkan apa yang dikatakan buruk oleh orang lain, sangat menyukai bagian tubuhnya karena memiliki tubuh yang menarik dan penampilan yang dimilikinya sesuai dengan keinginannya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti telah melakukan penelitian tentang “Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja di SMP Negeri 18 Padang”.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan penelitian dengan metode kuantitatif. Pada data-data kuantitatif (angka) yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan metode analisis statistik (Anzwar, 2017). Desain penelitian ini adalah *Descriptif Analitik* dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*, yaitu dengan cara pengumpulan data sekaligus pada satu waktu, artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan (Notoatmojo, 2018).

Penelitian ini dilaksanakan bulan Februari sampai Agustus 2023 di SMP Negeri 18 Kota Padang. Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti (Notoatmodjo, 2018). Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan siswa kelas VIII-IX di SMP Negeri 18 Padang

yang berjumlah 649 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Karakteristik Responden

Sampel dari penelitian yang berjumlah 87 orang, menunjukkan bahwa lebih kurang dari separuh 35,6% remaja berjenis kelamin laki-laki dan lebih dari separuh 64,4% berjenis kelamin perempuan. Pada usia yang paling banyak umur 15 tahun sebanyak 30 responden, umur 13 tahun sebanyak 24 responden, umur 14 tahun sebanyak 20 responden dan paling sedikit respondennya umur 16 tahun dengan jumlah 13 responden.

2. Hasil Analisa Univariat

a. Kepercayaan Diri Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

Tabel 1.1

Distribusi Frekuensi kepercayaan diri remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

Kepercayaan Diri	f	%
Rendah dan Sedang	74	85,1
Tinggi	13	14,9
Total	87	100,0

Berdasarkan Tabel 1.1 menunjukkan bahwa sebagian besar (85,1%) remaja memiliki kepercayaan diri dengan kategori rendah dan sedang pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023.

b. Citra Tubuh Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

Tabel 1.2

Distribusi Frekuensi Citra Tubuh remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023

Citra Tubuh	f	%
Rendah	33	37,9
Sedang	54	62,1
Total	87	100,0

Berdasarkan Tabel 1.2 menunjukkan bahwa kurang dari separuh (37,9%) remaja memiliki Citra Tubuh dengan kategori rendah di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023.

3. Analisa Bivariat

Tabel 1.3

Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023

Citra Tubuh	Kepercayaan Diri				Jumlah		p-value
	Rendah dan Sedang		Tinggi		Jumlah		
	f	%	f	%	f	%	
Rendah	30	90,0	3	9,1	33	100,0	0,004
Sedang	41	87,2	6	12,8	47	100,0	
Tinggi	3	42,9	4	57,1	7	100,0	
Total	74	85,1	13	14,9	87	100,0	

Berdasarkan Tabel 1.3 bahwa dari 87 responden menunjukkan proporsi responden yang memiliki kepercayaan diri kategori rendah dan sedang lebih besar dari pada citra tubuh rendah (90,9%) dibandingkan dengan citra tubuh kategori tinggi (42,9%). Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

a. Kepercayaan Diri Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

Hasil penelitian di dapatkan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang yaitu 87 remaja didapatkan hasil bahwa sebagian besar (85,1%) responden memiliki kepercayaan diri dengan kategori rendah dan sedang pada remaja. Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Mayasari, 2022) tentang “Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik”

didapatkan hasil statistic hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri mendapatkan hasil nilai korelasi sebesar 0,000 artinya kedua variabel memiliki hubungan yang kuat.

Pentingnya kepercayaan diri remaja dapat memberikan stimulus yang positif terhadap remaja tersebut. Kepercayaan diri pada remaja terlihat dari sikap menerima sebagaimana adanya, perubahan-perubahan yang terjadi berakibat pada sikap dan perilaku remaja, salah satu akibat perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri. Remaja yang awalnya sangat yakin pada diri sendiri, menjadi kurang percaya diri dan takut pada kegagalan karena daya tahan fisik menurun dan karena kritik bertubi – tubi datang dari orang terdekatnya (Ifdil, Denich, dan Ilyas, 2017). Kepercayaan diri sebagai keyakinan seseorang terhadap segala aspek kelebihan yang dimilikinya dan keyakinan tersebut membuatnya merasa mampu mencapai berbagai tujuan dalam hidupnya (Hidayat dan Bashori, 2016). Pergaulan sosial antar teman yang terjadi yang mempengaruhi kepercayaan diri untuk berkembang. Remaja yang tangguh memiliki kepercayaan diri, memiliki kemajuan cara berfikir dengan melakukan evaluasi dan perbaikan terhadap berbagai kondisi penurunan yang terjadi baik fisik maupun penampilan (Rahmadan, 2019). Berdasarkan olah data kuesioner, remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah dan

sedang diberikan dengan pernyataan sebanyak 27,6% remaja sangat setuju bahwa mereka merasa orang lain memiliki kemampuan lebih dari pada mereka, sedangkan pernyataan sebanyak 28,7% remaja tidak setuju bahwa mereka yakin dengan kemampuan yang mereka miliki.

b. Analisa Bivariat

1. Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki kepercayaan diri kategori rendah dan sedang lebih besar pada citra tubuh yang rendah (90,9%) dibandingkan dengan citra tubuh kategori tinggi (42,9%). Berdasarkan uji statistik didapatkan p-value 0,004 maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023.

Hasil penelitian yang sama dilakukan oleh (Mayasari, 2022) didapatkan ada hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. Sebagian besar kepercayaan diri kategori rendah sebanyak (74,4%) dibandingkan dengan citra tubuh kategori rendah sebanyak (26,3%) dan $p=0,000$, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri. Maka pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan

bahwa hipotesis (H_a) dalam penelitian ini di terima terdapat hubungan yang signifikan antara perlakuan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik.

Citra tubuh positif maupun negative tersebut dapat mempengaruhi kepercayaan diri individu. Citra tubuh yang positif pada remaja akan menimbulkan kepercayaan diri yang tinggi, dan citra tubuh yang negatif akan menimbulkan kepercayaan diri yang rendah terhadap remaja. Remaja yang menganggap terdapat sesuatu hal yang kurang dalam tubuhnya akan memiliki citra tubuh yang negatif, sedangkan remaja yang merasa baik-baik saja pada tubuh yang dimilikinya akan memiliki citra tubuh yang positif dan percaya diri dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya (Cahs, 2018). Individu yang memiliki citra tubuh positif ditunjukkan dengan beberapa perilaku antara lain kepuasan terhadap tubuh yang dimiliki, penerimaan diri terhadap tubuh, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap tubuh yang dimiliki. Citra tubuh 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 kepuasan dan menghargai apa yang dimiliki akan berusaha dan menjaga tubuhnya dengan baik (Utami, 2018).

Perubahan tubuh yang dialami

berpengaruh terhadap emosinya, ketika individu mempunyai gambaran mental yang benar mengenai tubuhnya, beserta perasaan, pengukuran, dan hubungan dengan tubuh sendiri secara positif, percaya diri, dan peduli terhadap tubuh, individu akan memiliki body image yang positif. Pikiran terhadap citra tubuh sangat kuat diantara remaja, namun secara khusus sangat terlihat dimasa remaja awal, ketika remaja tidak puas dengan tubuhnya dibandingkan pada masa remaja akhir (Wati dkk, 2019).

Individu yang merasa puas atau bisa menerima kondisi fisik atau bentuk tubuhnya secara positif maka individu tersebut akan memiliki perasaan bersyukur dan bisa lebih menghargai dirinya, serta memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi dalam melakukan berbagai aktivitas (Jameel & Shamim, 2019). Citra tubuh yang positif serta dukungan dari lingkungan sekitarnya akan membentuk sudut pandang yang positif dalam menilai kelemahan dan kekurangannya, hal ini menjadikan individu akan lebih bisa menerima dirinya sendiri dengan apa adanya dengan kata lain individu akan menjadi lebih optimis dengan dirinya sendiri (Hasmalawati, 2017).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, salah satunya bagaimana individu dapat mempersepsikan penampilan fisiknya. Penampilan fisik

sangat erat hubungannya dengan gambaran dan persepsi individu terhadap bentuk tubuh dan gambaran dan persepsi inilah yang disebut citra tubuh (Andea, 2017). Seseorang akan percaya diri ketika orang tersebut menyadari bentuk tubuhnya yang sangat ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka citra tubuh yang terbentuk pun menjadi positif. Sebaliknya, jika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga citra tubuh yang terbentuk menjadi negatif dan dapat dikatakan orang tersebut tidak memiliki kepercayaan diri (Supriyadi, 2016).

Berdasarkan olah data kuesioner citra tubuh didapatkan pernyataan sebanyak 42,5% remaja tidak setuju bahwa mereka tidak ingin merubah bentuk tubuh yang mereka miliki saat ini dan sebanyak 43,7% remaja menyatakan bahwa mereka setuju suka membandingkan tubuh mereka dengan orang lain sehingga dapat disimpulkan citra tubuh yang rendah mempengaruhi persepsi remaja tentang dirinya dan turut mempengaruhi bagaimana remaja berperilaku, remaja yang kurang percaya diri terlihat dari remaja yang mengkritik kondisi fisiknya yang tidak sesuai dengan keinginannya sendiri.

Kepercayaan diri sangat mempengaruhi remaja dalam membentuk identitas diri, dimana hal ini sangat diperlukan selama masa perkembangan remaja. Remaja yang punya kepercayaan diri yang tinggi juga akan lebih yakin dengan kemampuan sehingga lebih cepat dapat mengembangkan diri.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

- a. Lebih besar (90,9%) remaja memiliki kepercayaan diri yang rendah dan sedang pada remaja.
- b. Kurang dari separuh (37,9%) remaja mengalami citra tubuh dengan kategori rendah pada remaja.
- c. Ada Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Remaja di SMP Negeri 18 Kota Padang Tahun 2023 dengan $p\text{-value} = 0,004$

Saran

Melalui Kepala Sekolah SMP Negeri 18 Kota Padang, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai pertimbangan untuk mengadakan program konseling pada Guru BK dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui penerimaan kondisi fisik (Citra Tubuh) dan Kepala Sekolah dapat bekerja sama dengan Puskesmas setempat untuk mengadakan edukasi pentingnya menjaga kepercayaan diri dalam tumbuh kembang remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyanti, Anggoro Dyah Wahyu. 2016. Hubungan Antara *Body image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Di Sma Negeri 2 Bantul. *E-journal Bimbing dan Konseling. Edisi 4 Tahun Ke-4*.
- Arikunto, S. 2016. *Produser Penelitian Suatu Pendekatan Proses Edisi Revisi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ali, Mohammad, dan, Asrori, Mohammad. 2021. *Psikologi Remaja Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Anggraini, M. 2019. *Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Wanita Bertubuh*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Ali, M., & Asrori, M., 2021. *Psikologi Remaja*. Bandung: PT Bumi Aksara.
- Amraini, T. 2020. *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Yang Mengalami Obesitas*. In Universitas Muhammadiyah Surakarta (Vol. 13). Surakarta
- Anwar, S. 2017. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Burso, M. 2018. *Teori-Teori Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Kencana.
- Centi, P. 2017. *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius

- Davies. H. 2018. Kepercayaan Diri dan Kemandirian Belajar Pada siswa SMA Negeri "X." *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43.
- Fauzia dan Rahmiaji. 2019. *Memahami Pengalaman Body Image pada Remaja Perempuan*. Fakultas Sosial dan Ilmu Politik Universitas Diponegoro. Vol 1. No 2
- Fatimah. 2017. *Psikologi Perkembangan (Perkembangan Peserta Didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fitra, M . 2021. *Hubungan Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Dengan Psychological Well Being Pada Remaja Kelas 11 Di Sman 21*. Jakarta. Ikraith-Humaniora, 3(1).
- Ghufron M. N., & Risnawita S. R. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media
- Ghufron, M. &. 2016. *Teori-Teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media, Yogyakarta.
- Galuhamaranggita, N. 2020. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01).
- Hasmalawati, N. 2018. Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hayatul Nisa. 2021. Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa UIN Ar- Raniry. *Jurnal Fakultas Psikologi Banda Aceh*, Vol 14 .
- Hidayat, K. & Bashori, K. 2016. *Psikologi Sosial*. Penerbit Erlangga.
- Hasanah, A. 2021. Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi Pada Mahasiswi Reguler Mahasiswa Esa Unggul). *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 13(01)
- Iswidharmanjaya, A. &. 2013. *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. PT. Elex Media Komputindo, Jakarta.
- Ifdil, I., Denich, A. U. & Ilyas, A. 2017. Hubungan Body image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri. Padang: *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3).
- Jacinta, M. 2018. Percaya diri, Body image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2)
- Karlina, S. P. 2020. Hubungan obesitas dan harga diri pada remaja putri di kelurahan jomblang kecamatan candisari Semarang. Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah PSYHCE*, 13(1), 1–12.
- Lauster, P. 2017. *Tes Kepribadian*. Dalam D. H. Gulo (Eds). Jakarta : Gaya Media Pratama.
- Mardalis. 2018. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara
- Nursalam. 2013. *Metodologi Ilmu Keperawatan*, edisi 4, Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur Hidayat. 2023. Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya*. Vol 4 No 1

- Putro, Khamim Zarkasih. 2017. Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. Aplikasi: *Jurnal perkembangan* . 17(1). <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-reproduksi-remaja.pdf>
- Theresian, & Sandra, R. 2018. Psikologi Perkembangan : Pengantar dalam Berbagai Bagianya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Ramadhani, M. 2017. Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Peserta Didik Putri Di MTs Muhammadiyah Lakitan Kabupaten Pesisir Selatan. Sumatra Barat.
- Ramanda, Riskha, Zarina Akbar, and R A Murti Kusuma Wirasti. 2019. “Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja .” *jurnal edukasi* 5(2): 121–35
- Syamsul G. 2018. Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22.
- Supriadi, H. 2018. Percaya Diri itu Penting. Jakarta: PT Alex Media Komputindo
- Sari, & suarya. 2019. Hubungan antara Body Image dan Self Esteem Pada Dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol.1 No.1
- Santrock, J. W. 2020. Perkembangan Remaja. Jakarta: Erlangga
- Wati, I, Sarinah, & Hartini, S. 2019. Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Body Image Pada Siswa. Jakarta : Erlangga
- World Health Organization, 2020. Peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 Tahun 2020 ; Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. Rentang usia remaja. Diperoleh dari

