

## Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri

*Body Image and Self-Confidence in Adolescent Girls*

Gustin Fajrianti<sup>1\*</sup>, Ririn Isma Sundari<sup>1</sup>, Ita Apriliyani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Harapan Bangsa

\*Email: gustinfajrianti17@gmail.com

### Abstrak

**Latar belakang:** Remaja mengalami perkembangan dan perubahan pada *body image* dan kepercayaan diri. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri. **Metode :** jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 340 siswi kelas X. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling* dengan sampel sebanyak 184 responden. **Hasil:** Remaja putri di MAN 1 Banyumas sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 132 responden (71,7%). Kategori *body image* positif sebanyak 100 responden (54,3%), 159 responden (86,4%) memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Uji korelasi *Rank Spearman* didapatkan nilai  $p < 0,000 < 0,05$  dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 yang artinya terdapat hubungan positif antara *body image* dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri **Kesimpulan:** *Body image* dengan kepercayaan diri berhubungan maka semakin positif *body image* seseorang, semakin tinggi kepercayaan dirinya.

**Kata kunci:** *body image*; kepercayaan diri; remaja putri

### Abstract

**Background:** Adolescents experience development and changes in *body image* and self-confidence. **Purpose:** This study aims to determine the relationship between *body image* and self-confidence in female adolescents. **Method :** quantitative research type. The research design used is an analytical survey with a cross-sectional approach. The population in this study was 340 grade X female students. The sampling technique used *proportionate stratified random sampling* with a sample of 184 respondents. **Results:** Most female adolescents at MAN 1 Banyumas were 16 years old, 132 respondents (71.7%). The positive *body image* category was 100 respondents (54.3%), 159 respondents (86.4%) had a high level of self-confidence. The Spearman Rank correlation test obtained a  $p$  value of  $0.000 < 0.05$  with a correlation coefficient value of 0.273, which means that there is a positive relationship between *body image* and self-confidence in female adolescents. **Conclusion:** *Body image* and self-confidence are related, so the more positive a person's *body image*, the higher their self-confidence.

**Keywords:** *body image*; self-confidence; adolescent girls

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan kondisi perubahan anak-anak menjadi dewasa yang mana pada perubahan kondisi ini remaja akan memulai, menceritakan dan berusaha menemukan jati dirinya. Berdasarkan data profil remaja 2021 yang dipublikasikan oleh UNICEF, data prevalensi remaja tahun 2021 adalah 46 juta jiwa dengan proporsi 51% pada usia 10-14 tahun dan 49% pada usia 15-19 tahun. Jawa Tengah termasuk provinsi dengan sebaran

populasi remaja pada usia 10-19 tahun tertinggi yaitu sebesar 14% (UNICEF, 2021).

Seseorang yang berada pada tahapan remaja akan mengalami perubahan dan perkembangan baik secara mental maupun fisik. Perubahan seseorang dari anak-anak menjadi remaja akan tampak sekali terutama pada bentuk tubuhnya (fisiknya), sehingga remaja seringkali mempunyai perhatian khusus terhadap perubahan tersebut dan juga melakukan penilaian menilai terhadap dirinya terkait perubahan fisik tersebut. Pada remaja tengah usia 15-18 tahun mereka sedang berada pada masa dimana mereka sangat memperhatikan dan menilai penampilan fisik mereka (Setiawan, 2020).

Kepercayaan diri dianggap sebagai faktor yang signifikan karena dapat mengurangi potensi munculnya perasaan rendah diri, malu, atau kecenderungan untuk terlalu banyak berpikir (*overthinking*). Seseorang yang mempunyai kepercayaan diri yang kuat akan membuat orang tersebut menghindari tindakan membandingkan dirinya dengan orang lain (Hidayat, 2023). Kepercayaan diri seseorang terutama pada remaja akan dipengaruhi oleh faktor yaitu konsep dirinya dan kondisi fisiknya, besarnya harga diri pada seorang remaja dan juga pengalaman yang sudah dilalui remaja tersebut, sedangkan faktor yang mempengaruhi citra tubuh pada remaja yaitu perbedaan jenis kelamin pada remaja, usia remaja tersebut, media massa dan hubungan internasional.

Citra tubuh adalah representasi pemikiran, perasaan, dan persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri. Banyak remaja mengalami perubahan tidak hanya secara fisik dan psikologis, tetapi juga dalam cara mereka menyesuaikan penampilan mereka. Citra tubuh mempunyai beberapa aspek yaitu sikap seseorang terhadap perasaan suka, besarnya perasaan kepuasan terhadap penampilannya, bagaimana sikap orientasi seseorang terhadap penampilannya kepada tingkat perhatian orang tersebut untuk menjaga dan memperbaiki penampilannya, rasa puas terhadap bagian tubuhnya tersebut juga termasuk penilaian dan pengukuran seseorang tersebut terhadap bagian tertentu pada tubuhnya, tindakan seseorang dalam mengkategorikan tubuhnya dapat mencakup rentan dari sangat kurus hingga gemuk yang mana tindakan tersebut seringkali membuat seseorang tersebut melakukan evaluasi terhadap berat badannya, serta tindakan seseorang yang terus cemas akan mengalami kegemukan akan membuat seseorang tersebut menjaga pola makannya dan juga melakukan tindakan diet (Salsabilla, 2020).

Hasil pra survey yang telah dilakukan oleh penulis pada tanggal 12 Januari 2024 di MAN 1 Banyumas, didapatkan hasil jumlah siswi kelas X 340. Hasil wawancara dengan 4 remaja putri diperoleh informasi bahwa sebagian dari siswi kurang percaya diri dengan keadaan fisik mereka. Hal tersebut dijelaskan ketika bersama dengan kelompok, banyak remaja putri yang menilai rekan-rekan remaja lainnya terutama tentang penampilan fisiknya. Penampilan fisik yang dinilai oleh mereka seperti tinggi badan, berat badan, bentuk wajah, hidung, mata, bibir, kulit, rambutnya, gaya berpakaian, asesoris yang mereka pakai dan kosmetik yang mereka pakai untuk mempercantik diri mereka. Banyak remaja yang merasa kurang percaya diri dengan citra tubuhnya sendiri.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Desain penelitian yang digunakan adalah survei analitik dengan pendekatan cross sectional. Pengambilan data telah dilaksanakan pada bulan Juni 2024 di MAN 1 Banyumas, Kecamatan Purwokerto Timur, Kabupaten Banyumas. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 340 siswi kelas X. Sampel pada penelitian ini adalah 184 responden yang terdiri dari siswi kelas X1 sampai X14. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random*

sampling merupakan proses pengambilan sampel melalui proses pembagian populasi ke dalam strata, memilih sampel acak sederhana dari setiap strata, dan menggabungkannya ke dalam sebuah sampel. Penelitian ini telah mendapatkan izin etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa dengan nomor B. LPPM-UHB/651/07/2024. Variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah variabel independen yaitu body image dan variabel dependen yaitu kepercayaan diri. Instrumen yang dipakai dalam penelitian ini ialah kuesioner untuk mengukur Body Image menggunakan Multidimensional Body Self Relation Questionnaire- Appearance Scale (MBSRQ-AS) yang diungkapkan oleh Cash dan Pruzinsky (2011) yang terdiri dari lima dimensi gambaran tubuh, yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh. Terdiri dari 20 pertanyaan dengan hasil uji validitas kuesioner Body image diperoleh r hitung antara 0,956 – 0,944 item pertanyaan dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas untuk kuesioner body image yang sudah valid menunjukkan hasil alpha 0,949. mengukur kepercayaan diri menggunakan skala kepercayaan diri (*Self Confidence scale*) yang diungkapkan oleh Luster (2002) yang disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri yaitu: keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional dan realisitis. Terdiri dari 20 pertanyaan dengan hasil uji validitas kuesioner kepercayaan diri diperoleh r hitung antara 0,962 – 0,953 item pertanyaan dinyatakan valid dan hasil uji reliabilitas untuk kuesioner kepercayaan diri yang sudah valid menunjukkan hasil alpha 0,956 (Lestari, 2022). Analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisa bivariat. Program computer yang digunakan adalah SPSS 16.0.

## HASIL

**Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden Penelitian**

Karakteristik Responden	n	%
<b>Usia (tahun)</b>		
15	44	24
16	132	71,7
17	4	4,3
<b>Total</b>	<b>184</b>	<b>100</b>

Berdasarkan karakteristik responden pada tabel 1 diatas menunjukkan bahwa, bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 132 responden (71,7%), dan yang terendah berusia 17 tahun sebanyak 7 responden (4,3%).

**Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian**

Variabel	n	%
<b>Body Image</b>		
Negatif	84	45,7
Positif	100	54,3
<b>Kepercayaan Diri</b>		
Rendah	25	13,6
Tinggi	159	86,4
<b>Total</b>	<b>184</b>	<b>100,0</b>

Tabel 2 menunjukan bahwa 25 responden (13,6%) memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, 159 responden (86,4%) memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi

**Tabel 3. Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri**

<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri				Total		<i>p-value</i>	Koefisien korelasi
	Tinggi		Rendah		n	%		
	n	%	n	%				
Positif	95	51,6	5	2,7	100	54,3	0,000	0,273
Negatif	64	34,8	20	10,9	84	45,7		
<b>Total</b>	159	86,4	25	13,6	184	100		

Berdasarkan tabel 3 diatas diketahui bahwa terdapat hubungan bermakna antara hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyumas yang menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang dengan arah hubungan yang positif atau searah.

### PEMBAHASAN

Karakteristik usia pada remaja putri menunjukkan bahwa dari 184 sampel responden sebagian besar responden berusia 16 tahun sebanyak 132 responden (71.7%), dan yang terendah berusia 17 tahun sebanyak 7 responden (3.8%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mubarokah, 2022) penelitian ini remaja yang berusia 15 tahun berjumlah 7 orang (3,8%), remaja yang berusia 16 tahun berjumlah 84 orang (45,7%). Remaja yang berusia 17 tahun berjumlah 83 orang (45,1%), remaja yang berusia 18 tahun berjumlah 10 orang (5,4%).

Peneliti berpendapat bahwa dominan berusia 16 tahun karena yang diteliti adalah siswa kelas X, sesuai dengan peraturan kementerian pendidikan nomor 1 tahun 2021 tentang penerimaan peserta didik baru pada taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama, sekolah menengah atas, dan sekolah menengah kejuruan, bahwa usia masuk sekolah (SD) adalah 7 tahun (Permendikbud, 2021).

Pada masa remaja, terutama pada tahap remaja tengah usia 15-18 tahun, khususnya bagi perempuan, penampilan menjadi sangat penting. Ini disebabkan oleh mulai munculnya ketertarikan terhadap lawan jenis, sehingga remaja tengah cenderung berusaha tampil cantik atau menarik (Gustika et al., 2021).

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori body image positif sebanyak 100 responden (54,3%). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahayu et al., 2024) dengan menunjukkan bahwa sebagian besar remaja mempunyai body image yang positif, diperolehnya persentase dari 204 responden sebanyak 169 (83%) memiliki body image positif, sebanyak 35 (17%) memiliki body image negatif. Hal ini pun sesuai dengan hasil penelitian (Panda R, Dhian L, 2023) yang menunjukkan bahwa 126 responden atau 74.6% memiliki body image positif dan 43 responden (25.4%) siswa mempunyai body image negatif.

Remaja yang mengalami perubahan dari anak-anak menjadi dewasa akan mengalami perubahan fisik diantaranya yaitu perubahan bentuk tubuhnya, perubahan ukuran tubuh dan beberapa remaja juga mengalami perubahan berat. Perubahan-perubahan yang dialami remaja tersebut membuat remaja tersebut akan melakukan penilaian terkait dengan fisiknya. Penilaian yang dilakukan oleh remaja tersebut terhadap tubuhnya dapat menimbulkan rasa cemas jika remaja tersebut merasa bahwa perubahan fisiknya kurang menarik dibandingkan remaja lainnya. Remaja khususnya yang berjenis kelamin Perempuan cenderung memiliki standar kecantikan dan standar tubuh yang

dianggapnya ideal, yang mana standar tersebut seringkali didapatkan dari media elektronik seperti televisi, handphone, majalah sehingga membuat remaja mempunyai standar kecantikan yang sesuai dengan body image yang ada pada media elektronik tersebut. Hal tersebut membuat remaja perempuan akan merasa tidak puas dengan perubahan fisiknya yang dirasa kurang menarik dibandingkan yang di media elektronik, karena pada media elektronik tersebut akan menggambarkan body image yang mempunyai ciri fisik yang menarik yaitu seseorang dengan kondisi tubuh tinggi, langsing, mempunyai kulit putih dengan wajah yang tidak berjerawat, mempunyai hidung bangir dengan mata jernih dan rambutnya berkilau dengan indah (Rizkiyah & Apsari, 2020).

Remaja yang merasa bahwa dirinya kurang menarik dan mempunyai body image yang negatif akan berusaha memperbaikinya dengan meningkatkan body image yang dimilikinya menjadi positif. Tindakan tersebut dilakukan dengan tindakan remaja tersebut akan akan memfokuskan diri dengan penampilan yang dimilikinya, menghargai body image dimiliki serta remaja tersebut akan berusaha menjaga bentuk tubuhnya dengan baik (Rahayu et al., 2024). Tindakan lainnya yang dilakukan remaja tersebut juga termasuk tindakan tidak egois, memperhatikan kekurangan dan kelebihan yang dimiliki serta tidak melakukan tindakan menyalahkan orang lain atas perbuatan yang dilakukannya, selalu berusaha mengatasi perasaan cemas dan tertekan yang seringkali muncul terkait body image yang dimilikinya, dan berfikir positif dan tidak berlebihan (Rahayu et al., 2024).

Tabel 3. Menunjukkan bahwa 25 responden (13,6%) memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, 159 responden (86,4%) memiliki tingkat kepercayaan diri tinggi. Hal ini sesuai dengan (Panda R, Dhian L, 2023) dengan menunjukkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa 165 (97,6%) siswa memiliki kepercayaan diri tinggi dan 4 (2,4%) siswa memiliki rendah. Dengan demikian, dapat diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Ini menunjukkan bahwa mereka memiliki pandangan dan penilaian positif terhadap diri sendiri, serta merasa percaya diri dan tidak mengharapkan bantuan dari orang lain saat menyelesaikan tugas.

Kepercayaan diri seseorang merupakan rasa keyakinan orang tersebut terhadap semua aspek kelebihan pada dirinya dan dengan keyakinan yang dimilikinya maka seseorang akan merasa mempunyai kemampuan untuk mencapai semua tujuan pada hidupnya. Jadi dapat diketahui bahwa kepercayaan diri seseorang merupakan kemampuan orang tersebut untuk mempunyai kesadaran akan kelebihan dan kekurangan pada dirinya (Meisyarah, 2023).

Kepercayaan diri yang rendah pada seorang remaja akan membuat remaja tersebut merasa tidak berharga dan membuat remaja tersebut merasa takut melakukan tindakan yang salah sehingga seringkali remaja tersebut menjadi minder dan selalu merasa takut akan diremehkan. Hal tersebut akan berkebalikan jika seorang remaja mempunyai kepercayaan diri yang tinggi, yang mana dengan kepercayaan dirinya tersebut akan membuat remaja tersebut mudah bergaul dengan semua orang dan membuat remaja tersebut dapat menikmati hidupnya (Lestari, 2022).

Tabel 4 menunjukkan bahwa hasil penelitian ini menunjukkan nilai signifikan dari hasil uji korelasi Rank Spearman bahwa nilai  $p = 0,000$  dimana  $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0.05)$  dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 yang artinya terdapat hubungan bermakna antara hubungan body image dengan kepercayaan diri pada remaja putri di MAN 1 Banyumas yang menunjukkan kekuatan hubungan yang sedang dengan arah hubungan yang positif atau searah yang artinya hubungan antara dua variabel yang cenderung

bergerak ke arah yang sama.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Putri, 2019) yaitu dapat diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara body image dengan kepercayaan diri ( $r = 0.305$ ; sig (0.008) < 0.05) artinya semakin tinggi kepercayaan diri individu maka body image yang dimiliki akan tinggi, sebaliknya jika kepercayaan diri individu rendah maka body image yang dimiliki juga akan rendah. Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu akan membuat individu tersebut menerima dirinya. Penerimaan diri yang dimaksud yaitu menerima dirinya sehingga individu tersebut akan mempunyai kepuasan pada bagian tubuhnya dan tidak merasa dirinya sebagai pribadi yang lemah dan tidak berguna.

Tingkat body image mencerminkan sejauh mana individu akan puas pada tubuhnya dan penampilan fisiknya, yang mana hal tersebut akan dipengaruhi oleh faktor sosial budaya dan media elektronik yang ada pada lingkungan sekitar individu tersebut. Body image yang positif harus dimiliki remaja yang mana dengan hal tersebut maka remaja akan menerima dirinya tanpa harus membandingkan dirinya dengan standar tubuh yang ideal menurut umumnya (Aisyah & Mardiyanti, 2021).

Kepercayaan diri merupakan sikap individu yang mampu menerima kenyataan, mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, mandiri, dan memiliki kemampuan untuk mencapai apa yang diinginkan. Wanita yang puas dengan body imagenya cenderung merasa nyaman dengan penampilannya, menghargai tubuhnya, serta menerima kelebihan dan kekurangan yang ada pada dirinya. Jadi, semakin positif body image seseorang, semakin tinggi kepercayaan dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif body image seseorang, semakin rendah kepercayaan dirinya (Anggraini, 2019).

## **KESIMPULAN**

### **Kesimpulan**

Terdapat hubungan positif antara body image dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Semakin positif body image seseorang, semakin tinggi kepercayaan dirinya. Begitu pula sebaliknya, semakin negatif body image seseorang, semakin rendah kepercayaan dirinya.

### **Saran**

Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar dapat meneliti lebih lanjut bagaimana body image dapat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja, agar lebih banyak lagi remaja yang sadar akan pentingnya kepercayaan diri. Mencari waktu jangan mepet jadwal ujian yang ada di sekolah responden.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.
- Aisyah01, Y. Dewi, & Mardiyanti, R. (2021). Body Image Dan Kepercayaan Diri Remaja Perempuan Pac Ippnu Ngusikan. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper "Peran Perempuan Sebagai Pahlawan Di Era Pandemi" PSGESI LPPM UWP*, 8(1), 247–255. <https://doi.org/10.38156/gesi.v8i1.81>
- Anggraini, M. (2019). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada. *Repository.Usd.Ac.Id*. [https://repository.usd.ac.id/35408/2/129114023\\_full.pdf](https://repository.usd.ac.id/35408/2/129114023_full.pdf)
- Dian, G., Sri, P. N., Nor, A., Astuti, T., Endang, W., Dito, S., Yulia, A., Rusady, P., Ernawati, W., Sulistiyowati, D., Sumarsih, T., Yenly, S., & Kristinawati, S. (2024).

Mendalami Kesehatan Remaja: Kunci Untuk Hidup Berkualitas Get Press Indonesia.

- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Journal ISTIGHNA*, 1(1), 116–133. <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20>
- Djenahara HRP, W. B. (2019). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma Panca Budi Kota Medan Skripsi.
- Fithroh. (2021). Masa perkembangan remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 4(1), 2013–2015.
- Gustika, R., Firta, W., Suci Mantauv, C., Fahrozi, M., & Kurnia Sandi, D. (2021). *Journal of Social and Economics Research. Jurnal Sosial Dan Ekonomi*, 3(2)(1), 123–138.
- Hartati Rismauli, N. U. (2022). *Jurnal Pendidikan dan Konseling. Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 1349–1358.
- Hidayat, N. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(1), 1–7.
- Ifdil. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Imron, I. (2019). Analisa Pengaruh Kualitas Produk Terhadap Kepuasan Konsumen Menggunakan Metode Kuantitatif Pada CV. Meubele Berkah Tangerang. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 5(1), 19–28. <https://doi.org/10.31294/ijse.v5i1.5861>
- Indah, M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Body Image Pada Pengguna Aktif Instagram Di Sma Negeri 1 Kutacane. *Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area*, 23–24.
- Indah Novita Efendi, Elisa Fatma, Farah Dwi Nurmalia, Pratiwi Try Yulianti, I ketut Mahardika, Sutarto, & Iwan Wicaksono. (2024). Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangan Peserta Didik Terhadap Siswa Menengah Pertama. *Best Journal*, 7(1), 225–231.
- Lestari, P. A. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di SMK N 1 Bendo Kabupaten Magetan. Skripsi.
- Meisyarah. (2023). Hubungan Antara Pola Asuh Otoriter Dengan Kepercayaan Diri Remaja Generasi Z Di Kelurahan Kota Mtsum 1 Medan.
- Mubarakah, T. H. (2022). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Kelas XI Di SMAN 1 Geger Kabupaten Madiun. Skripsi.
- Olfah, Y., Siswati, T., Palestin, B., Nur Azizah, E., Kartika Sari, A., Keperawatan, D., Tatabumi No, J., & Keperawatan, M. (2023). Pengukuran Skala Body Image dan Edukasi Kesehatan Stop Body Shamming pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 72–80. <http://jurnal.samodrailmu.org/index.php/jopjop@samodrailmu.org>
- Panda R, Dhian L, E. S. (2023). Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Remaja. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 6(Mi), 5–24.
- Permendikbud. (2021). Permendikbud Nomor 1 Tahun 2021. Permendikbud, 1–25.
- Putri, A. (2018). Perbedaan Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Jenis Kelamin Pada Remaja Yang Mengalami Jerawat Nodule. Skripsi.
- Putri, M. K. (2019). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Wanita Dewasa Madya Yang Mengikuti Senam. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*, 8(1), 711–719.

- Rahayu, S. M., Wiyono, H., & Pebrianti, R. (2024). Hubungan body image dengan self-confidence pada remaja di palangka raya. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 7(1), 104–109. <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1124>
- Ressy, & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223–232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2743>
- Rizkiyah, I., & Apsari, N. C. (2020). Strategi Coping Perempuan Terhadap Standarisasi Cantik Di Masyarakat. *Marwah: Jurnal Perempuan, Agama Dan Jender*, 18(2), 133. <https://doi.org/10.24014/marwah.v18i2.7371>
- Salsabilla, A. (2020). Hubungan Body Image Dan Self Esteem Dengan Self Confidence Pada Remaja Putri di SMA HangTuah 1 Surabaya Dan SMA Wachid Hasyim 1 Surabaya.
- Setiawan, B. W. (2020). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.
- Sihotang, H. (2023). Metode Penelitian Kuantitatif. In Pusat Penerbitan dan Pencetakan Buku Perguruan Tinggi Universitas Kristen Indonesia Jakarta. <http://www.nber.org/papers/w16019>
- Syahza, A. (2021). Metode Penelitian Edisi Revisi Tahun 2021. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 3, Issue 1). <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Syapitri, H., Amllia, & Aritonang, J. (2022). Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan.
- Tasnim. (2019). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri SMA Swasta Harapan 1 Medan. 1–112.
- UNICEF. (2021). Profil Remaja 2021. *Unicef*, 917(2016), 1–2. [https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil Remaja.pdf](https://www.unicef.org/indonesia/media/9546/file/Profil%20Remaja.pdf)
- Utomo, D., & Harmiyanto, H. (2016). Hubungan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X Sman 1 Garum Kabupaten Blitar. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 1(2), 55–59. <https://doi.org/10.17977/um001v1i22016p055>