

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN

Septy Wahyu Dianningrum

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. septy.17010664029@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Jurusan Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, UNESA. yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Metode yang digunakan dalam penelitian yaitu metode kuantitatif. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini yaitu pelajar SMAN 1 Kedungadem dengan kriteria berjenis kelamin perempuan dan berada di kelas X. Metode pengambilan sampel yang digunakan yaitu *simple random sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisa korelasi *product moment* dengan bantuan SPSS 22.0 *for windows*, metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Hasil analisis data menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.315 ($r_{hitung} > r_{tabel}$) dengan interval antara 0.21-0.40, hal tersebut berarti terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

Kata Kunci : Citra Tubuh, Kepercayaan diri, Remaja Perempuan.

Abstract

This study was conducted to know correlation between body image and self-confident on teenage girl. The subject of this study is teenage girl students at X class of SMAN 1 Kedungadem. The method used to get sample was simple random sampling. The instrument to collect data are Likert scale with four choices. The study used correlation analysis product moment with SPSS 22.0 for windows data who have collected, this method chosen because to know correlatin between body image and self-confident. The result of analysis data show the correlation value 0.315 ($r_{count} > r_{table}$) with interval between 0.21-0.40, it means there is low correlation with positive direction between body image and self-confident on teenage girl.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, Teenage Girls.

PENDAHULUAN

Manusia akan mengalami pertumbuhan dan perkembangan dalam kehidupannya, salah satu masa pertumbuhan dan perkembangan yang akan dilewati yaitu masa ketika individu memasuki usia remaja. Usia remaja dimulai dari 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun untuk laki-laki (Santrock, 2002). Individu yang memasuki usia remaja mengalami perkembangan fisik dan psikologis secara cepat. Perkembangan fisik remaja meliputi penambahan berat badan, tinggi badan, bentuk badan, dan perubahan pada organ seks. Sedangkan perkembangan psikologis remaja meliputi perubahan pada aspek kognitif, sosial, dan emosional. Setiap tahap perkembangan yang dilewati manusia akan memiliki tugas-tugas perkembangan, termasuk masa remaja. Perkembangan yang dialami remaja tidak hanya pada fisik dan psikologisnya, mereka juga harus menerima keadaan tubuhnya dan menggunakan secara efektif sebagai salah satu bentuk dari tugas perkembangannya.

Fakta yang terjadi saat ini adalah tidak banyak remaja yang mampu melaksanakan tugas perkembangannya karena merasa kurang percaya diri dengan kondisi fisiknya, selain itu remaja juga telah menyadari bahwa keadaan fisik memiliki peran yang cukup penting dalam interaksi sosial. Perasaan kurang percaya diri terhadap kondisi fisik cenderung di alami oleh remaja perempuan, hal tersebut sesuai dengan penelitian mengenai remaja yang dilaksanakan oleh Ratnawati (2012) yang menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuh dalam penilaian diri di kalangan mereka. Hal tersebut mengakibatkan remaja merasa kurang percaya diri dan memberi penilaian terhadap dirinya sendiri dari sudut pandang teman sebayanya.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya (Lauster, 2006). Kepercayaan diri juga dapat diartikan sebagai keyakinan yang dimiliki individu terhadap kemampuan yang dimiliki dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Wiranatha & Supriyadi (2015) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah salah

satu dari beberapa aspek kepribadian yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Penampilan merupakan faktor penting yang akan membentuk kepercayaan diri pada remaja. Setiap individu akan memiliki kepercayaan diri yang berbeda-beda. Ada individu yang memiliki kepercayaan diri penuh dan individu yang merasa kurang memiliki kepercayaan diri, tingkatan tersebut tergantung pada tanggapan orang lain mengenai kondisi fisik, moral, dan sosialnya.

Kita sebagai makhluk sosial tentunya tidak akan lepas dari berhubungan dengan orang di lingkungan sekitar. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi individu diterima di lingkungan sosialnya yaitu kepercayaan diri, hal tersebut mendorong individu untuk berani berhubungan dengan orang lain (Santrock, 2002). Individu yang kurang memiliki kepercayaan diri cenderung menganggap bahwa dirinya tidak berharga dan memandang dirinya rendah ketika menghadapi respon dari lingkungannya. Remaja yang memiliki sikap demikian akan merasa takut jika membuat kesalahan, takut diremehkan, dan takut mendapat kritikan dari orang di sekitarnya. Tetapi sebaliknya, remaja yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah bergaul dengan orang lain, dapat mengontrol perilaku, dan cenderung lebih mudah untuk menikmati hidup.

Kepercayaan diri individu dapat didukung melalui beberapa hal, salah satunya yaitu penampilan fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menunjukkan bahwa perempuan lebih memikirkan penampilan fisik daripada laki-laki. Penampilan fisik yang dimaksud meliputi bentuk tubuh dan penilaian dari orang lain mengenai dirinya sendiri. Individu cenderung memperhatikan penampilan fisik pada usia remaja, remaja perempuan cenderung tidak puas dengan penampilan fisiknya daripada remaja laki-laki.

Lauster (2006) menyebutkan lima aspek dari kepercayaan diri, yaitu: yakin terhadap kemampuan pribadi (memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mengevaluasi diri sendiri), optimis (memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan dan tidak mudah putus asa), objektif (dapat menerima pendapat dari orang lain), tanggung jawab (memiliki keberanian untuk mengambil resiko dan menyelesaikan permasalahan), serta rasional dan realistis (memiliki pemikiran bahwa kegagalan merupakan salah satu pembelajaran dalam hidup).

Iswidharmanja & Enterprise (2013) menyebutkan 11 ciri-ciri yang dapat menunjukkan individu memiliki kepercayaan diri, yaitu memiliki tanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, dapat melakukan penyesuaian diri, memiliki pedoman hidup dan memotivasi diri sendiri, berusaha untuk lebih maju, yakin

terhadap peran yang sedang dijalani, memiliki keberanian dan memanfaatkan kesempatan, menerima diri sendiri, memaknai diri dengan sudut pandang positif, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, dan menerima kekurangan orang lain.

Lilishanty & Maryatmi (2019) terdapat empat faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh (pola asuh demokratis merupakan pola asuh yang paling memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri, hal ini dikarenakan pola asuh ini melatih untuk memiliki tanggung jawab dan mengatasi masalah secara mandiri), jenis kelamin (perempuan dianggap kurang memiliki kepercayaan diri karena memiliki sifat lemah dan harus dilindungi), pendidikan (individu yang berpendidikan rendah akan merasa tersudutkan dan tidak yakin atas kemampuan yang dimiliki, tetapi individu yang berpendidikan tinggi memiliki sifat yang lebih optimis dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki), dan penampilan fisik (individu yang berpenampilan menarik cenderung diperlakukan lebih baik, sehingga kepercayaan diri meningkat, salah satu hal yang berhubungan dengan penampilan fisik yaitu citra tubuh).

Penilaian terhadap diri sendiri mengenai tubuh dan penampilan fisik disebut dengan istilah citra tubuh (*body image*). Cash & Pruzinsky (2002) berpendapat bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri. Citra tubuh yang terbentuk dalam diri individu akan berdampak terhadap beberapa hal, salah satu contohnya yaitu kepercayaan diri. Penjelasan tersebut didukung oleh penelitian yang dilaksanakan oleh Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) dengan judul “Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri”, penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan.

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan lima aspek dari citra tubuh, yaitu: evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) yang berarti penilaian mengenai menarik atau tidaknya penampilan, orientasi penampilan (*appearance orientation*) yang berarti mengukur upaya yang telah dijalankan untuk melakukan perbaikan pada penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*) yang berarti tingkat kepuasan individu pada bagian tubuh tertentu, kecemasan menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) yang berarti ketakutan individu jika berat badannya bertambah dan diiringi dengan perilaku untuk mewujudkan tubuh yang ideal, pengelompokan ukuran tubuh (*self-classified weight*) yang berarti persepsi individu terhadap kurang atau lebihnya berat badan.

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan empat faktor yang berpengaruh pada citra tubuh, yaitu: jenis kelamin (perempuan lebih memiliki citra tubuh yang negatif daripada laki-laki), usia (remaja yang memasuki usia awal hingga pertengahan remaja akan semakin tidak puas terhadap tubuhnya), media massa (tubuh ideal yang muncul di berbagai media mengakibatkan remaja memiliki ketidakpuasan terhadap tubuhnya sendiri), hubungan interpersonal (membandingkan diri sendiri dengan orang lain).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat dilihat bahwa masa remaja merupakan masa yang memiliki permasalahan yang cukup kompleks, salah satu contohnya yakni perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja mengakibatkan mereka memiliki pandangan yang berbeda-beda mengenai citra tubuh, hal tersebut menimbulkan berbagai masalah yang dapat dialami oleh remaja (Wiranatha & Supriyadi, 2015). Remaja yang memandang kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh idealnya akan memiliki rasa tidak puas terhadap kondisi tubuh maupun penampilannya, meskipun dari sudut pandang orang lain dirinya dianggap menarik. Kondisi tersebut akan mengakibatkan remaja tidak menerima kondisi fisiknya sehingga akan membentuk citra tubuh yang rendah. Remaja yang citra tubuhnya rendah akan memperoleh respon yang kurang baik dari lingkungannya. Sebaliknya, jika remaja memandang citra tubuhnya secara positif maka mereka akan dapat dengan mudah melakukan penyesuaian diri sehingga lebih bahagia dan tidak memiliki rasa khawatir serta memiliki kepercayaan diri.

Individu yang merasa puas terhadap penampilan, menerima bentuk tubuh, dan menerima kekurangan-kekurangan yang ada pada tubuhnya merupakan individu yang memiliki citra tubuh positif. Sedangkan individu yang tidak puas dengan penampilan dan terdapat perbedaan antara citra tubuh yang nyata dan citra tubuh ideal merupakan individu yang memiliki citra tubuh negatif (Safitri & Rizal, 2020). Citra tubuh yang dimiliki individu mulai ditentukan ketika usia remaja, hal ini disebabkan individu mengalami banyak perubahan pada tubuhnya ketika memasuki usia remaja.

Santrock (2002) berpendapat bahwa remaja merupakan masa peralihan individu dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengakibatkan perubahan secara fisik, kognitif, dan emosional. Perubahan secara fisik dapat terlihat dari perubahan pada bentuk fisik seperti bertambahnya berat badan, perubahan secara kognitif dapat dilihat dari proses berpikir yang mulai abstrak dan logis, sedangkan perubahan secara emosional dapat dilihat dari kemampuan remaja dalam melaksanakan peran sosialnya layaknya orang dewasa.

Usia remaja dimulai dari 12-21 tahun untuk perempuan, dan 13-22 tahun untuk laki-laki.

Piaget (dalam Hurlock, 2006) berpendapat bahwa remaja merupakan masa ketika individu merasa memiliki kesamaan dengan orang dewasa dan tidak berada di bawah tingkatan orang yang lebih tua dari dirinya. Masa remaja memiliki beberapa tugas perkembangan, yaitu berhubungan secara lebih matang dengan teman sebaya, memiliki peran sosial, menerima kondisi fisik dan memanfaatkannya secara efektif, bertanggung jawab terhadap peran sosial, mulai memikirkan karir dan finansial, mempersiapkan pernikahan, dan memiliki pedoman dalam berperilaku (Wati. Sarinah, & Hartini, 2019).

Santrock (2011) menjelaskan bahwa perempuan lebih dahulu memasuki masa remaja daripada laki-laki. Pada masa ini, remaja perempuan akan mengalami perubahan fisik seperti bertambah membesar pada bagian tubuh tertentu, menstruasi, dan mulai tumbuh bulu di beberapa bagian tubuh. Sedangkan perubahan fisik pada remaja laki-laki yaitu mimpi basah, tumbuh bulu di bagian tubuh tertentu, dan suara yang mengalami perubahan. Perubahan fisik yang dialami remaja akan berdampak pada citra tubuh. Remaja yang merasa citra tubuhnya cukup akan lebih bahagia dan percaya diri, sedangkan remaja yang merasa citra tubuhnya kurang akan memiliki rasa minder dan tidak percaya diri. Remaja perempuan cenderung kurang puas terhadap kondisi fisiknya, sedangkan remaja laki-laki lebih puas karena pada masa remaja massa ototnya mengalami peningkatan (Santrock, 2011).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat dilihat bahwa remaja perempuan dan laki-laki memiliki perbedaan dalam perkembangan fisiknya. Remaja perempuan lebih cepat mengalami perkembangan fisik daripada laki-laki. Perubahan fisik yang dialami remaja yaitu tumbuh rambut di bagian tubuh tertentu, menstruasi, mimpi basah, dan perubahan pada suara. Perubahan-perubahan yang terjadi ketika usia remaja akan menentukan citra tubuh yang terbentuk pada diri individu.

Penilaian individu terhadap dirinya sendiri mengenai penampilan fisiknya disebut dengan citra tubuh. Masa remaja akan sangat mempengaruhi individu dalam membangun citra tubuhnya, hal tersebut dikarenakan pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan. Citra tubuh yang terbentuk pada masa ini akan berpengaruh pada kepercayaan diri individu. Remaja yang puas dengan citra tubuhnya akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan remaja yang kurang puas dengan citra tubuhnya akan memiliki kepercayaan diri yang rendah.

Penjelasan diatas sesuai dengan fenomena yang terjadi pada pelajar SMAN 1 Kedungadem, terdapat

beberapa siswi kelas yang kurang percaya diri dengan kondisi tubuhnya. Mereka juga beranggapan bahwa tubuhnya tidak sesuai dengan standart proporsi tubuh ideal yang mereka bayangkan sehingga berdampak pada kurangnya kepercayaan diri pada pelajar tersebut. Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andiyati (2016) menggunakan responden yang berlokasi di Bantul. Sedangkan di lokasi yang akan diteliti belum pernah dilakukan penelitian yang serupa. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem.

METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu metode kuantitatif. Metode kuantitatif adalah metode penelitian yang mempergunakan angka sebagai data dan hasil penelitian (Jannah, 2018). Pengambilan data penelitian dilakukan di SMAN 1 Kedungadem.

Sugiyono (2010) berpendapat bahwa populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang telah memiliki karakteristik tertentu berdasarkan ketentuan dari peneliti yang bertujuan untuk dipelajari dan dirumuskan menjadi kesimpulan. Populasi dari penelitian ini adalah pelajar SMAN 1 Kedungadem yang berjenis kelamin perempuan di kelas X yang berjumlah 170 siswa. Pemilihan populasi kelas X dikarenakan pada kelas ini remaja memasuki usia remaja awal yang cenderung memiliki perhatian lebih terhadap perubahan bentuk tubuh yang akan mempengaruhi kepercayaan diri (Santrock, 2002). Sedangkan sampel merupakan bagian dari populasi yang telah memenuhi karakteristik yang dibutuhkan dalam penelitian. Sampel pada penelitian ini berjumlah 114 dengan tingkat kesalahan 5% berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel dari populasi yang dikembangkan oleh Isaac & Michael (Sugiyono, 2010). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *simple random sampling*, teknik ini dipilih karena sampel yang diambil dari populasi dilakukan secara acak dan tidak memperhatikan strata.

Instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala psikologi. Skala yang dipilih untuk penelitian ini yaitu skala *Likert*. Kedua variabel disusun berdasarkan skala *Likert* yang memuat empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Skala dari variabel kepercayaan diri disusun berdasarkan aspek-aspek kepercayaan diri dari Lauster. Sedangkan skala dari variabel citra tubuh disusun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh dari Cash & Pruzinsky. Variabel dapat

dikatakan valid dan reliabel jika nilai r hitung $>$ r tabel (0,361). Untuk mengetahui hal tersebut, peneliti melakukan uji validitas dan uji reliabilitas pada masing-masing skala. Skala citra tubuh memiliki skor validitas 0,384 sampai dengan 0,816 dan skor reliabilitas 0,865. Sedangkan skala kepercayaan diri memiliki skor validitas 0,365 sampai dengan 0,797 dan skor reliabilitas 0,854.

Teknik pengolahan data pada penelitian ini menggunakan analisa korelasi *product moment*, metode ini dipilih karena bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri (Sugiyono, 2010). Sebelum dilakukan analisa korelasi *product moment*, dilakukan uji normalitas (untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak) dan uji linearitas (untuk mengenatahui hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki hubungan linearitas atau tidak). Hasil dari pengolahan data akan dianalisis menggunakan bantuan SPSS 22.00 for *windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian mengenai variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dilakukan di SMAN 1 Kedungadem dengan kriteria berjenis kelamin perempuan dan sedang duduk di kelas X. Di sekolah ini, kelas X terbagi menjadi delapan kelas, yaitu empat kelas MIPA dan empat kelas IPS. Berikut ini merupakan jumlah sampel dari setiap kelas:

Tabel. 1 Jumlah Sampel dari Setiap Kelas

Kelas	Jumlah
X-MIPA1	19
X-MIPA2	13
X-MIPA3	14
X-MIPA4	17
X-IPS1	11
X-IPS2	15
X-IPS3	12
X-IPS4	13
Jumlah	114

Langkah pertama analisis data yang dilakukan dari hasil penelitian di SMAN 1 kedungadem dengan menggunakan sampel sebanyak 114 siswa yang berada di kelas X yaitu analisis statistik deskriptif, analisis ini bertujuan untuk mengetahui nilai minimal, maksimal, mean, dan standar deviasi yang akan digunakan untuk melakukan kategorisasi pada variabel citra tubuh dan kepercayaan diri. Hasil dari analisis statistik deskriptif sebagai berikut:

Tabel 2. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min.	Maks.	Mean	Std. Deviasi
Citra Tubuh	114	37	80	56.64	10.728
Kepercayaan Diri	114	47	84	65.19	10.140

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian dari variabel citra tubuh yang dilakukan pada 114 siswa perempuan yang berada di kelas X menunjukkan nilai minimum sebesar 37, nilai maksimal 80, mean 56.64, dan standar deviasi diperoleh dengan nilai sebesar 10.728. Sedangkan variabel kepercayaan diri menunjukkan nilai minimum sebesar 47, nilai maksimal 84, mean 65.19, dan standar deviasi diperoleh dengan nilai sebesar 10.140. setelah dilakukan analisis statistik deskriptif, selanjutnya akan dilakukan kategorisasi pada kedua variabel.

Tabel 3. Kategorisasi Data Citra Tubuh

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Body Image	$x < 40$	Rendah	7
	$40 \leq x < 60$	Sedang	67
	$60 \leq x$	Tinggi	40
Jumlah			114

Tabel 3 menunjukkan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem memiliki citra tubuh rendah sebanyak 7 siswa, citra tubuh sedang sebanyak 67 siswa, dan citra tubuh yang tinggi sebanyak 40 siswa. Artinya, dapat disimpulkan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem sebagian besar memiliki citra tubuh dengan kategori sedang, yaitu sebanyak 67 siswa.

Tabel 4. Kategorisasi Data Kepercayaan Diri

Variabel	Rentang Nilai	Kategori	Jumlah
Body Image	$x < 40$	Rendah	0
	$40 \leq x < 60$	Sedang	72
	$60 \leq x$	Tinggi	42
Jumlah			114

Tabel 4 menunjukkan bahwa remaja perempuan di SMAN 1 Kedungadem tidak ada yang memiliki kepercayaan diri pada kategori rendah, sebanyak 72 siswa memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang, dan sebanyak 42 siswa yang memiliki kepercayaan diri pada kategori tinggi. Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar remaja di

SMAN 1 Kedungadem memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang.

1. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal dan bersifat linear atau tidak. Kedua hal tersebut menjadi syarat untuk melakukan uji hipotesis korelasi *product moment*.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui data berdistribusi normal atau tidak (Sugiyono, 2010). Uji normalitas dilakukan dengan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Berikut ini ketentuan distribusi normal.

Tabel 5. Ketentuan Distribusi Normal

Nilai Sig.	Keterangan
Sig>0.05	Distribusi data normal
Sig<0.05	Distribusi data tidak normal

Data yang dapat dikategorikan sebagai data berdistribusi normal jika nilai sig>0.05. Sebaliknya, jika nilai sig<0.05, maka data penelitian dikategorikan sebagai data dengan distribusi data tidak normal (Kuncoro, 2011). Data yang diperoleh pada penelitian ini berdistribusi normal, hal tersebut dibuktikan pada tabel 6 di bawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	N	Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	Bentuk
Citra Tubuh	114	0.089	Normal
Kepercayaan Diri	114	0.069	Normal

Data penelitian dapat dikatakan normal jika nilai Sig. > 0.05. Variabel citra tubuh memiliki nilai Sig. 0.089, sedangkan variabel kepercayaan diri memiliki nilai Sig. 0.069. Hal ini berarti kedua variabel memiliki data dengan distribusi normal.

b. Uji Lineritas

Uji linearitas dari penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan kedua variabel, yaitu citra tubuh dan kepercayaan diri (Jannah, 2018). Uji linearitas pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 22.0 *for windows*. Berikut ini ketentuan linearitas data.

Tabel 7. Ketentuan Linearitas Data

Nilai F Sig.	Keterangan
Sig<0.05	Linier
Sig>0.05	Tidak Linier

Data dalam penelitian dikatakan linear jika nilai F Sig. < 0.05, artinya kedua variabel memiliki hubungan. Sebaliknya, jika nilai F Sig. > 0.05, maka data dikatakan tidak linear atau kedua variabel tidak memiliki hubungan. Data yang diperoleh dari penelitian ini bersifat linear atau memiliki hubungan. Hal tersebut dibuktikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 8. Hasil Uji Linearitas Data

Variabel	Nilai Sig.	Keterangan
Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri	0.000	Linier

Hasil uji linearitas antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri menunjukkan nilai Sig.<0.05, yaitu sebesar 0.000. Hal ini berarti kedua variabel memiliki hubungan atau bersifat linear.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu korelasi *product moment* dengan dibantu SPSS 22.0 for windows. Uji korelasi *product moment* dapat dilakukan setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan bersifat linear. Ketentuan tingkat kekuatan hubungan antara dua variabel dijelaskan pada tabel 9.

Tabel 9. Tingkat Kekuatan Hubungan Antara Variabel Independen dan Variabel Dependen

Nilai r	Keterangan
0	Tidak ada hubungan (jarang terjadi)
0.01-0.20	Hubungan sangat rendah
0.21-0.40	Hubungan rendah
0.41-0.60	Hubungan cukup kuat
0.61-0.80	Hubungan kuat
0.81-0.99	Hubungan sangat kuat
1	Hubungan sempurna (jarang terjadi)

Dasar pengambilan keputusan mengenai kekuatan hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri dapat dilihat dari tabel 9.

Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis

		Citra Tubuh	Kepercayaan Diri
Citra Tubuh	Pearson Correlation	1	.315**

		Sig. (2-tailed)	N
		.001	114
Kepercayaan Diri	Pearson Correlation	.315**	1
		.001	114
		.001	114

***correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Hasil uji hipotesis dengan korelasi *product moment* menunjukkan nilai korelasi sebesar 0.315. Kedua variabel dapat dikatakan memiliki korelasi jika nilai r hitung > r tabel (0.176). Pada tabel 10 menunjukkan bahwa nilai r hitung bernilai positif, hal ini berarti hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri bersifat positif (jika citra tubuh yang dimiliki siswa tinggi, maka kepercayaan diri akan meningkat). Berdasarkan tabel 10, nilai r hitung pada penelitian ini adalah 0.315. Artinya, kedua variabel terbukti memiliki korelasi. Jika dilihat pada tabel 9, maka tingkat kekuatan hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri berada diantara 0.21-0.40 (kedua variabel memiliki hubungan yang rendah).

Berdasarkan uji korelasi yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan”.

Pembahasan

Berdasarkan tabel penentuan jumlah sampel yang disusun oleh *Isaac dan Michael*, maka sampel yang diambil berjumlah 114 dari total populasi 170 siswa dengan tingkat kesalahan 5% (Sugiyono, 2010). Tabel 4 pada penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri di SMAN 1 Kedungadem memiliki kepercayaan diri pada kategori sedang dengan jumlah 72 siswa. Hal ini berarti sebagian besar dari remaja putri belum sepenuhnya memiliki sikap positif terhadap dirinya dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga akan membentuk kualitas hidup yang baik. Penjelasan tersebut sesuai dengan pendapat dari Lauster (2006) yang mengungkapkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya.

Lauster (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri yang dimiliki individu terdiri dari lima aspek, yaitu yakin terhadap kemampuan pribadi (memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu menyelesaikan masalah dan mengevaluasi diri sendiri), optimis (memiliki keyakinan dapat meraih kesuksesan dan tidak mudah putus asa), objektif (dapat menerima pendapat dari orang lain), tanggung jawab (memiliki keberanian untuk mengambil resiko dan menyelesaikan permasalahan), serta rasional

dan realistis (memiliki pemikiran bahwa kegagalan merupakan salah satu pembelajaran dalam hidup). Jika dilihat dari aspek-aspek tersebut, remaja putri di SMAN 1 Kedungadem belum sepenuhnya memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini dibuktikan dengan jumlah siswa yang terbukti memiliki kepercayaan diri dengan kategori sedang pada tabel 4.

Kepercayaan diri yang dimiliki remaja merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting (Fitri, Zola, & Ifdil, 2018). Kepercayaan diri tersebut akan menimbulkan rasa menghargai diri sendiri, memiliki kemampuan untuk melanjutkan hidup, mampu melakukan pertimbangan pada pilihan, dan mampu membuat keputusan. Selain itu, remaja juga akan mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik, atau setidaknya mampu mempelajari cara yang dilakukan untuk menyelesaikan tugas. Salah satu tugas perkembangan pada masa remaja yaitu belajar di bangku sekolah. Kepercayaan diri yang dimiliki remaja memiliki peran yang penting dalam kegiatan belajar, jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi maka hasil yang didapatkan akan maksimal. Fungsi lain dari kepercayaan diri pada remaja yaitu kemandirian dalam pengambilan keputusan tanpa campur tangan dari orang lain. Kemandirian yang dimiliki remaja akan mendorongnya untuk bertahan ketika mengalami kesulitan dan menerima kegagalan yang mungkin akan dialami secara rasional. Komara (2016) juga menjelaskan bahwa pengembangan bakat minat dan potensi yang dimiliki remaja akan dapat lebih dikembangkan jika mereka memiliki kepercayaan diri, mereka juga akan lebih mampu merencanakan karir jika dibandingkan dengan remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri. Tetapi sebaliknya, remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan memiliki pandangan negatif dan tidak memiliki kepercayaan bahwa dirinya akan mampu menyelesaikan ketika mengalami kesulitan. Mereka juga cenderung mudah menyerah dan pesimis dalam menghadapi berbagai situasi (Pratiwi & Laksmiwati, 2016).

Wiranatha & Supriyadi (2015) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah salah satu dari beberapa aspek kepribadian yang berperan penting dalam pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja. Oleh karena itu, penilaian yang positif terhadap kondisi fisik pada remaja akan membujuk kepercayaan diri sehingga dapat membantu untuk melakukan tugas pertumbuhan dan perkembangan yang akan dialami. Ciri-ciri remaja yang memiliki kepercayaan diri diantaranya: memiliki tanggung jawab atas keputusan yang telah diambil, dapat melakukan penyesuaian diri, memiliki pedoman hidup dan memotivasi diri sendiri, berusaha untuk lebih maju, yakin terhadap peran yang sedang dijalani, memiliki keberanian dan memanfaatkan kesempatan, menerima

diri sendiri, memaknai diri dengan sudut pandang positif, memiliki keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri, optimis, dan menerima kekurangan orang lain (Iswidharmanja & Enterprise, 2013).

Kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu dipengaruhi oleh empat faktor, yaitu penampilan/kondisi fisik, konsep diri, relasi dengan orang tua, dan relasi dengan teman sebaya (Santrock, 2012). Sedangkan hal-hal yang menyebabkan individu tidak memiliki kepercayaan diri yaitu kelainan fisik, merasa tidak cantik/tampan, kekurangan ekonomi, status sosial, status perkawinan, sering mengalami kegagalan, sering mengalami kekalahan, intelegensi rendah, pendidikan rendah, lingkungan yang berbeda, kesulitan dalam melakukan penyesuaian, kecemasan, ketakutan, mudah putus asa, dan kesulitan untuk mendapatkan simpati dari orang lain (Hakim, 2002).

Pelajar yang sedang berada di kelas X merupakan individu yang memasuki fase usia remaja, pada fase ini individu akan cenderung lebih memperhatikan tubuhnya sebagai bentuk dari rangsangan sosial. Penjelasan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (2006), yaitu citra tubuh yang terbentuk pada diri individu merupakan salah satu cara individu dalam memandang atau menilai tubuhnya dengan konsep ideal yang tercipta berdasarkan pengalaman hidupnya, serta cara pandang yang dimiliki orang lain terhadap tubuhnya. Citra tubuh yang dimiliki seseorang dapat diukur melalui kepuasan individu terhadap bentuk tubuh dan penampilan fisiknya. Konsep mengenai citra tubuh tersebut akan terbentuk sebagai hasil dari interaksinya dengan orang lain.

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar remaja di SMAN 1 Kedungadem memiliki citra tubuh pada kategori sedang, yaitu sebanyak 67 dari 114 sampel yang diambil. Artinya, sebagian besar dari remaja belum sepenuhnya memiliki citra tubuh yang positif. Artinya, perlu adanya usaha untuk meningkatkan penilaian tentang penampilan individu menjadi positif. Hal tersebut sesuai dengan teori dari Cash & Pruzinsky (2002) yang berpendapat bahwa citra tubuh merupakan evaluasi/penilaian tentang penampilan individu terhadap dirinya sendiri.

Citra tubuh yang terbentuk pada remaja akan mempengaruhi kehidupan remaja sebagai seorang siswa (Ramadhani & Putrianti, 2014). Sebagai seorang siswa, remaja diharapkan memiliki citra tubuh yang positif agar dapat melaksanakan tugas perkembangan dengan baik, khususnya tugas perkembangan pada aspek akademik, sosial, dan pribadinya. Keberhasilan remaja dalam melaksanakan tugas perkembangan dapat diketahui jika remaja memiliki kepercayaan diri yang tinggi, menerima kondisi fisiknya, dapat berinteraksi secara baik dengan

orang lain, memiliki keberanian untuk berpendapat, berani menyelesaikan masalah, dan tidak putus asa jika mengalami kegagalan. Penjelasan tersebut sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hurlock (2006), dalam teori tersebut menjelaskan bahwa tugas perkembangan yang dimiliki individu ketika memasuki usia remaja yaitu menerima kondisi fisik, paham mengenai peran seks pada usia dewasa, dapat berinteraksi secara baik dengan orang lain, mandiri secara ekonomi, dapat memposisikan diri sebagai peran di masyarakat, memiliki tanggung jawab sosial, menyiapkan diri untuk membangun sebuah keluarga, dan belajar memiliki tanggung jawab baru dalam kehidupan berkeluarga.

Remaja yang merasa puas dan menerima kondisi fisiknya akan bisa lebih menghargai dirinya sendiri, memiliki perasaan bersyukur atas yang telah dimiliki, dan memiliki kepercayaan diri (Jameel & Shamim, 2019). Hal ini berarti, remaja yang telah menerima kondisi fisiknya akan merawat tubuhnya dengan baik dan dapat dikategorikan sebagai remaja yang memiliki citra tubuh positif. Selain itu, citra tubuh positif yang dimiliki remaja akan membentuk sudut pandang yang positif dalam menilai kelemahan dan kekurangan, serta akan membentuk rasa menerima dirinya sendiri dengan apa adanya (Hasmalawati, 2017). Tetapi sebaliknya, jika remaja memandang kondisi fisiknya tidak sesuai dengan konsep tubuh ideal, maka remaja tersebut akan memandang dirinya rendah sehingga memunculkan rasa kurang dan tidak menerima kondisi fisiknya, remaja yang memiliki cara pandang seperti ini terhadap kondisi tubuhnya dapat dikategorikan sebagai remaja yang memiliki citra tubuh negatif.

Citra tubuh negatif yang dimiliki remaja dapat dikarenakan oleh dukungan sosial (Aristantya & Helmi, 2019). Remaja yang mendapat dukungan sosial dari orang di sekelilingnya cenderung memiliki rasa puas terhadap kondisi fisiknya. Penjelasan tersebut diperkuat oleh hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Bearman, Martinez, & Stice (2006) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kepuasan terhadap kondisi fisik pada remaja perempuan. Oleh karena itu, dukungan sosial dari orang di sekitar sangat dibutuhkan oleh remaja agar memiliki kepuasan terhadap kondisi fisiknya sehingga membentuk citra tubuh yang positif. Selain karena dukungan sosial, citra tubuh negatif juga dapat dikarenakan oleh perasaan tidak puas terhadap kondisi fisik atau penampilan yang tidak memenuhi standar idealnya (Januar & Putri, 2007).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2019) menunjukkan bahwa masa remaja yang mengalami perubahan fisik berkali-kali akan membentuk citra tubuh yang berubah-ubah. Perubahan citra tubuh dapat berubah dari negatif menjadi positif, begitupun sebaliknya.

Remaja yang menilai tubuhnya dengan negatif akan mengalami keresahan dan memiliki penilaian yang negatif terhadap kondisi fisiknya. Sedangkan remaja yang menilai dirinya dengan positif akan cenderung merasa nyaman dengan dirinya sendiri dan memiliki kepercayaan diri.

Uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Artinya, jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan semakin rendah. Citra tubuh yang negatif pada remaja dapat ditunjukkan dengan adanya perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh, merasa bahwa tubuhnya tidak ideal, dan mengubah bentuk tubuh dengan tujuan selain kesehatan.

Berdasarkan penjelasan diatas, hasil pada penelitian ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiranatha & Supriyadi (2015) yang mengungkapkan bahwa individu yang dapat menerima bentuk fisik dan penampilannya memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi daripada individu yang tidak dapat menerima bentuk fisik dan penampilannya. Individu yang dapat menerima bentuk fisiknya akan membangun citra tubuh yang positif sehingga akan berpengaruh pada pembentukan kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini berbanding terbalik dengan individu yang tidak dapat menerima dan kurang puas terhadap bentuk fisiknya akan membangun citra tubuh yang negatif sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan dari Lauster (2006) yang menjelaskan bahwa penilaian positif terhadap bentuk fisik akan menimbulkan kepercayaan diri dan perasaan nyaman dengan kondisi tubuhnya sehingga dirinya merasa tidak perlu dibandingkan dengan orang lain.

Hasil dari penelitian ini memiliki hasil yang sama dengan beberapa penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Wati, Sarinah, & Hartini (2019) menunjukkan hasil bahwa citra tubuh menyumbang 13,3% sebagai salah satu faktor dari kepercayaan diri. Ifdil, Denich, & Ilyas (2017) juga melakukan penelitian serupa dengan judul "Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri", penelitian tersebut mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* (citra tubuh) dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) juga menunjukkan adanya hubungan yang positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja. Hal tersebut

berarti bahwa jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan semakin meingkat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Rombe (2013) dengan judul “Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMAN 5 Samarinda” menunjukkan hasil bahwa variabel citra tubuh dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang positif. Hasil penelitian serupa juga dilakukan oleh Runiari, Hartati, & Surinati, (2015) dengan judul “Citra tubuh, harga diri dan kepercayaan diri dengan kualitas hidup wanita menopause” dan menunjukkan hasil bahwa citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu mempengaruhi kualitas hidupnya. Serta penelitian lain yang dilakukan Putri (2019) mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri yang dilakukan pada wanita dewasa madya menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan signifikan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri.

Sesuai dengan hasil dari penelitian ini, citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Lauster (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian individu yang dapat mempengaruhi kualitas hidupnya. Oleh karena itu, kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja terhadap kondisi tubuhnya akan menimbulkan perasaan puas terhadap bentuk fisik dan menerima kelebihan maupun kekurangan yang ada pada dirinya. Hal tersebut juga sesuai dengan pendapat dari Harter (dalam Santrock, 2012) yang menjelaskan bahwa penampilan fisik individu memiliki hubungan yang kuat dengan rasa percaya diri pada individu.

Lilishanty & Maryatmi (2019) menjelaskan bahwa ada empat faktor yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, jenis kelamin, pendidikan, dan penampilan fisik. Hal tersebut sesuai dengan hasil penelitian ini, jika individu puas dan dapat menerima penampilan fisiknya, maka akan membentuk citra tubuh yang positif sehingga secara tidak langsung akan meningkatkan kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki, hal tersebut dikarenakan potensi yang pengalaman yang ada pada dirinya dapat dikelola dengan baik. Sebaliknya, jika individu kurang memiliki kepercayaan diri, maka ketika mengalami kegagalan akan membuat dirinya merasa tidak mampu. Kurangnya kepercayaan diri juga dapat berupa perasaan putus asa, merasa tidak mampu, dan ragu terhadap kemampuan diri sendiri (Girindra, Welianan & Pardede, 2018).

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan diatas, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Remaja yang dapat menerima kondisi fisiknya akan memiliki kepercayaan diri yang

tinggi, sedangkan remaja yang tidak puas dengan kondisi fisiknya, memandang rendah dirinya sendiri, dan tidak dapat menerima kekurangan akan cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah. Salah satu tanda bahwa remaja belum menerima kondisi fisiknya yaitu merasa tidak puas dengan bentuk wajah, warna kulit, dan melakukan tindakan mengubah bentuk tubuh dengan alasan selain kesehatan. Oleh karena itu, perlu adanya usaha untuk menerima kondisi fisik agar membentuk citra tubuh yang positif.

Hasil uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa nilai r 0.315 dengan signifikansi 0.000. Artinya, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri. Berdasarkan tabel 10, hubungan antara kedua variabel ini bersifat positif. Artinya, jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan semakin tinggi. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan semakin rendah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki remaja putri di SMAN 1 Kedungadem sebagian besar berada pada kategori sedang. Artinya, remaja belum sepenuhnya memiliki citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang rendah dengan arah positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Hal ini dapat diartikan jika remaja memiliki citra tubuh yang positif, maka kepercayaan diri yang dimiliki akan meningkat. Sebaliknya, jika remaja memiliki citra tubuh yang negatif, maka kepercayaan yang dimiliki akan berkurang. Citra tubuh dan kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akan mempengaruhi kualitas hidupnya, jadi diperlukan usaha agar terbentuk citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi.

Saran

Penelitian yang telah dilakukan diharapkan dapat menambah wawasan maupun informasi kepada pembaca. Saran yang dapat diberikan untuk remaja yaitu lebih meningkatkan untuk menerima kondisi fisik yang dapat mempengaruhi terbentuknya kepercayaan diri, hal ini dikarenakan kepercayaan diri yang dimiliki remaja akan mempengaruhi kualitas hidupnya dari aspek sosial maupun akademik. Selanjutnya saran untuk instansi terkait yaitu menyediakan tempat dan layanan untuk para siswa belajar menerima dirinya sendiri dan meningkatkan keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki sehingga

akan membentuk citra tubuh yang positif dan kepercayaan diri yang tinggi. Sedangkan untuk peneliti selanjutnya, saran yang dapat diberikan yaitu lebih membahas secara mendalam faktor lain yang mempengaruhi terbentuknya citra tubuh maupun kepercayaan diri. Hal ini dikarenakan dalam penelitian ini lebih fokus pada hubungan antara variabel citra tubuh dan kepercayaan diri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andiyati, A. D. W. (2016). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 80–88.
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Bearman, S. K., Martinez, E., & Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth And Adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007%2Fs10964-005-9010-9>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Conceptual foundation. A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Girindra, A., Weliangan, H., & Pardede, Y. O. K. (2018). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik wardah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 143–152. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2259>
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115.
- Hurlock, E. (2006). *Psikologi perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbbk>
- Jameel, H. T., & Shamim, F. (2019). Relationship of self-confidence with self body image of visually impaired children. *Journal of Research in Psychology*, 1(1), 9–11. <https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517>
- Jannah, M. (2018). *Metodologi penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Surabaya: Unesa University Press.
- Januar, V., & Putri, D. (2007). Citra tubuh pada remaja putri menikah dan memiliki anak. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 1(1), 97697. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara kepercayaan diri dengan prestasi belajar dan perencanaan karir siswa SMP. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 5(1), 33. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v5i1.4474>
- Kuncoro, M. (2011). *Metode kuantitatif: Teori dan aplikasi untuk bisnis dan ekonomi*. Yogyakarta: UPP STIM YKPN.
- Lauster, P. (2006). *Tes kepribadian*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.
- Lilishanty, E. D., & Maryatmi, A. S. (2019). Hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan psychological well being pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. *Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 3(1).
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA Negeri “X.” *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.26740/jptt.v7n1.p43-49>
- 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.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2014). Hubungan antara kepercayaan diri dengan citra tubuh pada remaja akhir. *Jurnal Psikologi Sarjanawiyata Tamansiswa Yogyakarta*, 4, 22–32.
- Rombe, S. (2013). Hubungan body image dan kepercayaan diri dengan perilaku konsumtif pada remaja putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *Psikoborneo*, 1(4), 228–236. <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/3520>
- Runiari, N., Hartati, N. N., & Surinati, D. A. K. (2015). Citra tubuh, harga diri dan kepercayaan diri dengan kualitas hidup wanita menopause. *Jurnal Gema Keperawatan*, 8(1), 55–63.
- Santrock, J. W. (2002). *Life span development*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan anak*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2012). *Life span development: Perkembangan masa hidup* (Tigabelas). Jakarta: Erlangga.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Wati, I., Wati, I., Sarinah, S., Hartini, S., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01–12. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548>
- Wiranatha, F. D., & Supriyadi, S. (2015). Hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja pelajar puteri di kota denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 38–47. <https://doi.org/10.24843/jpu.2015.v02.i01.p04>