

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Violeta Ayu Anindya

NIM: 06071382126089

Program Studi Bimbingan dan Konseling



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2025

**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Violeta Ayu Anladya

NIM: 06071382126089

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Mengesahkan:

**Mengetahui,
Koordinator Program Studi**

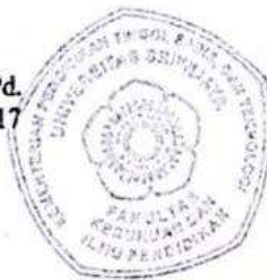


**Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017**

Pembimbing



**Ratna Sari Dewi, M.Pd.
NIP. 198704262020122007**



**PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI
SISWA SMA SRIJAYA NEGARA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh:

Violeta Ayu Anindya

NIM: 06071382126089

Program Studi Bimbingan dan Konseling

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Selasa

Tanggal : 01 Juli 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Ratna Sari Dewi, M.Pd.
2. Anggota : Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.

(*Ratna Sari Dewi*)
(*Fadhlina Rozzaqyah*)

Palembang, 01 Juli 2025

Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Fadhlina Rozzaqyah
Fadhlina Rozzaqyah, M.Pd.
NIP. 199301252019032017

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Violeta Ayu Anindya

NIM : 06071382126089

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila di kemudian hari, ada pelanggaran yang ditemukan di skripsi ini dan/atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Palembang, 27 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan



Violeta Ayu Anindya

NIM. 06071382126089

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang” disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ratna Sari Dewi, M.Pd. sebagai dosen pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yaitu Dr. Hartono, M.A., Ketua dan Sekertaris Jurusan Pendidikan, Prof. Dr. Sri Sumarni, M.Pd. dan Rani Mega Putri, M.Pd., Kons., Koordinator Program Studi Bimbingan dan Konseling Fadhlina Rozaqqyah, M.Pd., yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk pembelajaran bidang studi bimbingan dan konseling serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, 27 Juni 2025

Yang Membuat Pernyataan,



Violeta Ayu Anindya

NIM. 06071382126089

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillaahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis hantarkan atas ke hadirat Allah Subhanahuwata'ala atas limpahan rahmat, hidayah, dan pertolongann-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini hingga tahap akhir. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad Shalalallahu alaihi wasallam yang telah membawa kita dari zaman kegelapan, zaman yang penuh kemunduran menuju zaman yang terang benderang yang dipenuhi ilmu pengetahuan seperti saat ini. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada pihak-pihak yang turut serta dalam mewujudkan penyelesaian skripsi ini hingga tahap akhir. Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

1. Kedua orang tua tersayang yaitu mama dan papa yang telah menjadi pilar utama dalam perjalanan pendidikan saya. Terima kasih atas seluruh do'a yang senantiasa kalian berikan untuk mengiringi setiap langkah yang saya lewati, serta pengorbanan tanpa henti dalam memberikan dan mengusahakan segala kebutuhan termasuk dukungan moril, material serta fasilitas untuk menunjang perjalanan hidup saya terutama pada proses akademik dari awal hingga tahap akhir ini. Skripsi ini saya persembahkan sebagai bentuk penghormatan dan wujud terima kasih saya yang akhirnya mampu melaksanakan amanah dan cita-cita kalian untuk mengantarkan saya mendapatkan gelar sebagai gerbang menuju kehidupan yang lebih baik di masa depan dengan mempermudah jalan saya dalam menggapai tujuan serta cita-cita yang saya inginkan.
2. Saudara penulis yang telah mendukung dalam setiap langkah serta memberi semangat dalam pengerjaan skripsi ini.
3. Teman-teman kecil tersayang yaitu Abang Miyu, Ibu Liona, Bunda Poci, Oyeo dan Lipo. Terima kasih telah menjadi penyemangat yang menemani proses saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Kehadiran kalian sangat berarti dalam memberikan kebahagiaan dan menjadi pelipur lara di masa-masa sulit.

4. Seluruh teman dekat penulis yaitu Siti Nurhaliza, Elda Dita, Delvina Faulin, Putri Setiawati, Kristina br Simbolon, Rina Agustina dan Bubub yang telah menyayangi, membimbing, membantu, menemani dan memberikan semangat selama proses perkuliahan terutama dalam pengerjaan skripsi ini. Terima kasih kalian sudah hadir dan memilih menjadi teman dekat saya terlepas dari seluruh kekurangan dan kelebihan yang saya miliki, kalian tetap menerima dan menyayangi saya secara penuh.
5. Edwin Rivaldo sebagai partner yang selalu hadir dan menemani. Terima kasih atas seluruh waktu, dukungan dan pengorbanan yang diberikan sejak tahun 2023 sampai detik ini.
6. Teman seperjuangan perkuliahan yaitu seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Angkatan 2021. Terima kasih telah kebersamaan dan saling bahu-membahu dalam menjalani proses perkuliahan.
7. Almamater tempat penulis mengemban ilmu yaitu Universitas Sriwijaya. Terima kasih telah menjadi tempat menyimpan banyak kenangan.

MOTTO

“Keep going. You are going to be fine and beautiful things will happen in time.

-Morgan Harper Nichols-

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN.....	iv
PRAKATA.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1 Manfaat Teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1 Kepercayaan Diri.....	9
2.1.1 Pengertian Kepercayaan Diri.....	9
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri	11
2.1.3 Ciri-Ciri Individu Percaya Diri.....	15
2.1.4 Aspek-Aspek Pembentuk Kepercayaan Diri	17
2.2 Body Image	19
2.2.1 Pengertian Body Image	19
2.2.2 Aspek-Aspek Body Image.....	20
2.2.3 Faktor yang Mempengaruhi Body Image.....	22

2.3	Kajian Penelitian Relevan	25
2.4	Kerangka Berpikir	27
2.5	Hipotesis Penelitian	29
BAB III METODELOGI PENELITIAN.....		31
3.1	Jenis Penelitian	31
3.2	Waktu dan Tempat Penelitian	32
3.2.1	Waktu	32
3.2.2	Tempat Penelitian.....	32
3.3	Populasi dan Sampel.....	32
3.3.1	Populasi	32
3.3.2	Sampel	33
3.4	Variabel Penelitian	38
3.5	Definisi Operasional Variabel	39
3.6	Teknik Pengumpulan Data dan Instrumen Penelitian	39
3.7	Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	42
3.7.1	Uji Validitas	42
3.7.2	Uji Reliabilitas	47
3.8	Teknik Analisis Data	50
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		54
4.1	Hasil Penelitian.....	54
4.1.1	Analisis Deskriptif Data Hasil Penelitian	54
4.1.2	Uji Asumsi.....	56
4.2	Pembahasan	60
4.2.1	Deskripsi Body Image Siswa SMA Srijaya Negara Palembang	60
4.2.2	Deskripsi Kepercayaan diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang .	65
4.2.3	Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang	70

4.2.4 Keterbatasan Penelitian	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	76
5.1 Kesimpulan.....	76
5.2 Saran	76
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 3.3.1.1 Jumlah Siswa SMA Srijaya Negara Palembang	32
Tabel 3.3.2.1 Perhitungan Alokasi Proposional Sampel Penelitian.....	36
Tabel 3.3.2.2 Jumlah Sampel Penelitian Per Kelas.....	38
Tabel 3.6.1 Skala Likert <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri.....	40
Tabel 3.6.2 Kisi-Kisi Instrumen <i>Body Image</i>	41
Tabel 3.6.3 Kisi-Kisi Instrumen Skala Kepercayaan Diri.....	41
Tabel 3.7.1.1 Skor Validitas Skala <i>Body Image</i>	44
Tabel 3.7.1. 2 Hasil Validitas Skala <i>Body Image</i>	45
Tabel 3.7.1.3 Skor Validitas Skala Kepercayaan Diri	46
Tabel 3.7.1.4 Hasil Validitas Skala Kepercayaan Diri.....	47
Tabel 3.8.1 Kriteria Kategorisasi Skor Variabel	51
Tabel 4.1.1.1.1 Kriteria Kategorisasi Skala <i>Body Image</i>	54
Tabel 4.1.1.1.2 Tabel Kategorisasi Variabel <i>Body Image</i>	54
Tabel 4.1.1.2.1 Kriteria Kategorisasi Skala Kepercayaan Diri	55
Tabel 4.1.1.2.2 Tabel Kategorisasi Variabel Kepercayaan Diri	55
Tabel 4.1.2.1.1 Hasil Uji Normalitas Pada Unstandardized Residual	57
Tabel 4.1.2.2.1 Hasil Uji Linearitas Variabel Bebas Terhadap Variabel Terikat	57
Tabel 4.1.2.3.1 Tabel Hasil Uji t dan Model Regresi Sederhana.....	58
Tabel 4.1.2.4.1 Tabel Hasil Uji Hipotesis (Uji F).....	59
Tabel 4.1.2.5.1 Tabel Hasil Koefisien Determinasi Model Regresi	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.4.1 Skema Kerangka Berpikir	29
Gambar 3.2.1 Rumus Slovin Untuk Menghitung Besar Ukuran Sampel	34
Gambar 3.2.2 Rumus Alokasi Proporsional	35
Gambar 3.7.1.1 Rumus Product Moment.....	43
Gambar 3.7.2.1 Rumus Cronbach's Alpha	48
Gambar 3.8.1 Rumus Regresi Linear Sederhana	53
Gambar 4.1.1.1.1 Diagram Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri	55
Gambar 4.1.1.2.1 Diagram Deskripsi Variabel Kepercayaan Diri	56

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usulan Judul Skripsi.....	86
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal Penelitian.....	87
Lampiran 3. SK Pembimbing.....	88
Lampiran 4. Surat Izin Penelitian.....	90
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian dari Dinas Pendidikan.....	91
Lampiran 6. Permohonan Validasi Instrumen Penelitian Dosen I.....	92
Lampiran 7. Permohonan Validasi Instrumen Penelitian Dosen II.....	93
Lampiran 8. Lembar Penilaian Validasi Instrumen Dosen I.....	94
Lampiran 9. Lembar Penilaian Validasi Instrumen Dosen II	95
Lampiran 10. Surat Keterangan Validasi Dosen I	96
Lampiran 11. Surat Keterangan Validasi Dosen II	97
Lampiran 12. Surat Keterangan Selesai Penelitian	98
Lampiran 13. Dokumentasi Uji Coba Instrumen	99
Lampiran 14. Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	100
Lampiran 15. Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala <i>Body Image</i>	101
Lampiran 16. Tabulasi Hasil Uji Validitas Skala Kepercayaan Diri	103
Lampiran 17. Tabulasi Hasil <i>Body Image</i> Siswa	105
Lampiran 18. Tabulasi Hasil Data Kepercayaan Diri Siswa.....	108
Lampiran 19. <i>Google Form</i> Skala <i>Body Image</i> dan Kepercayaan Diri	111
Lampiran 20. Jawaban Salah Satu <i>Google Form</i> Responden	112
Lampiran 21. Hasil Output Statistik Penelitian	114
Lampiran 22. Buku Pembimbing Skripsi.....	117
Lampiran 23. Instrumen Penelitian.....	119
Lampiran 24. Hasil Cek <i>Plagiarisme</i>	121

ABSTRAK

Remaja kerap mengalami tekanan terkait *body image* akibat pengaruh media sosial dan lingkungan sebaya, yang dapat berdampak pada tingkat kepercayaan diri mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa di tingkat sekolah menengah atas. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, melibatkan 83 siswa kelas X dan XI yang dipilih melalui teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa skala *body image* dan skala kepercayaan diri yang valid dan reliabel. Analisis data dilakukan dengan uji normalitas, linearitas, regresi linear sederhana, uji t, uji F, dan koefisien determinasi menggunakan Microsoft Excel 365. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan dan linear antara *body image* dan kepercayaan diri, dengan nilai signifikansi uji F sebesar 0,000 ($<0,05$), serta nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,184, yang berarti 18,4% variasi kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body image*. Mayoritas siswa memiliki *body image* dan kepercayaan diri dalam kategori sedang, menunjukkan adanya penerimaan fisik yang realistis meski masih dipengaruhi standar sosial. Penelitian ini menegaskan pentingnya intervensi sekolah dalam membangun citra tubuh positif demi meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri, Remaja, Sekolah Menengah Atas.

ABSTRACT

Adolescents often experience pressure related to body image due to the influence of social media and peer environments, which can impact their level of self-confidence. This study aims to determine the effect of body image on the self-confidence of senior high school students. The research employed a quantitative approach with a correlational method, involving 83 tenth and eleventh-grade students selected through simple random sampling. The research instruments included validated and reliable body image and self-confidence scales. Data were analyzed using normality tests, linearity tests, simple linear regression analysis, t-tests, F-tests, and the coefficient of determination with Microsoft Excel 365. The results showed a significant and linear relationship between body image and self-confidence, with an F-test significance value of 0.000 (<0.05) and a determination coefficient (R^2) of 0.184, indicating that 18.4% of the variance in self-confidence is influenced by body image. Most students had moderate levels of body image and self-confidence, reflecting a realistic acceptance of their physical condition although still influenced by social standards. This study highlights the importance of school interventions in fostering positive body image to enhance students' self-confidence.

Keywords: Body Image, Self-Confidence, Adolescents, Senior High School.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi yang penting dalam kehidupan individu sekaligus menandai peralihan dari fase anak-anak menuju fase dewasa. Pada tahap ini, remaja mengalami perkembangan yang kompleks dan sering kali merasa bingung karena harus menghadapi dualitas antara sisi kekanak-kanakan dan kebutuhan untuk mengemban peran sebagai orang dewasa. Menurut WHO, remaja adalah kelompok penduduk usia 10-19 tahun, yang pada masa tersebut mengalami berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosio-emosional sebagai ciri khas dari usia remaja (Melani, 2024). Seiring dengan perubahan tersebut, remaja juga dihadapkan pada kewajiban untuk memenuhi tugas perkembangan yang disertai dengan berbagai tantangan, hambatan, serta peralihan yang sulit untuk dikendalikan. Sehingga, dalam proses ini, remaja rentan terbawa arus oleh faktor eksternal seperti lingkungan sosial, yang mana hal tersebut berperan besar dalam mempengaruhi rasa percaya diri remaja (Rais, 2022).

Rasa percaya diri itu sendiri merupakan salah satu elemen utama yang berpengaruh besar terhadap perkembangan seorang remaja. Wardono (2023) menyatakan bahwa memiliki kepercayaan diri yang kuat adalah hal yang mendasar bagi remaja untuk dapat menjalani kehidupan dengan penuh keyakinan. Namun, terdapat pendapat dari (Fitri & Yarni, 2022) yang mengemukakan bahwa kondisi remaja sangat rentan mengalami penurunan rasa percaya diri akibat perubahan fisik yang berlangsung begitu cepat dan tidak teratur. Pendapat lain, disampaikan oleh Eryani (2020), yang menyatakan bahwa jika dilihat dari sudut pandang perkembangan, remaja berada dalam fase di mana mereka belum sepenuhnya memiliki identitas diri yang jelas sehingga sangat rentan dengan rasa percaya diri yang dimiliki dan biasanya sangat peka terhadap penampilan fisik dan bagaimana orang memandang mereka.

Lebih lanjut mengenai identitas diri remaja. Remaja sering kali dihadapkan oleh ketidakpastian identitas diri, seperti yang dikemukakan oleh Masters dan Johnson dalam penelitian Napitupulu (2017) yaitu ketidakpastian dari identitas diri remaja memicu pertanyaan-pertanyaan seperti 'Bagaimana penampilan saya?' dan 'Bagaimana orang lain melihat saya?', yang pada dasarnya mencerminkan pertanyaan mendalam tentang 'Siapa saya?', dimana ketidaktahuan diri dan perasaan tidak pasti ini sering kali menyebabkan penurunan kepercayaan diri pada remaja usia 12 hingga 18 tahun.

Kepercayaan diri secara teoritis dapat didefinisikan sebagai keyakinan seseorang terhadap bakat dan kemampuan yang dimiliki seseorang (Kurniawan, Noviekayati, & Pasca Rina, 2023). Selain itu, kepercayaan diri juga dapat dipandang sebagai perilaku positif tentang diri sendiri, lingkungan maupun keadaan yang dijalani (Rais, 2022) dan merupakan keyakinan akan kemampuan dalam diri untuk menghadapi berbagai situasi dan tantangan dalam hidup serta kemampuan untuk menunjang potensi yang dimiliki (Antu, Zees, & Nusi, 2023).

Menurut data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA) Republik Indonesia tahun 2018, terdapat sebanyak 56% remaja di Indonesia diketahui memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Fakta ini membuktikan bahwa kepercayaan diri masih menjadi salah satu isu psikologis yang perlu mendapatkan perhatian lebih karena rendahnya kepercayaan diri dapat mengganggu perkembangan sosial, kesejahteraan psikologis serta prestasi akademik dan non-akademik remaja (Srijayarni, Pandang, & Latif, 2023).

Novita & Sumiarsih (2021) mengemukakan bahwa siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan lebih mudah berinteraksi dengan lingkungan belajarnya, menghadapi tantangan, dan mencapai prestasi akademik. (Dewi, Kurniati, & Wahidaturrahmi, 2021) menambahkan siswa dengan kepercayaan diri yang tinggi akan memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang memiliki kepercayaan diri rendah. Sebaliknya, kurangnya rasa percaya diri dapat menghambat perkembangan sosial dan akademik siswa. Sedangkan, (Gainau,

2015) mengemukakan bahwa kegagalan dalam membangun kepercayaan diri pada tahap remaja dapat menyebabkan individu mengalami kebingungan dalam menjalani peran dan tugas perkembangan di tahap selanjutnya.

Rendahnya kepercayaan diri tentu dipengaruhi oleh berbagai faktor. Salah satunya, seperti yang dikemukakan oleh Febriana (2024) adalah persepsi terhadap penampilan tubuh, atau yang lebih dikenal dengan istilah *body image*. *Body image* sendiri dapat didefinisikan sebagai gambaran atau persepsi seorang individu mengenai tubuh ideal dan apa yang mereka inginkan pada tubuhnya, baik dalam hal berat badan maupun bentuk tubuh. Hal ini sering terbentuk dari persepsi-persepsi orang lain, termasuk seberapa jauh individu merasa harus menyesuaikan atau mengikuti persepsi tersebut (Nurrahim & Pranata, 2024). Terdapat definisi lain menurut Pramesti, Usman, & Helen (2022) yang menguraikan bahwa *body image* merupakan suatu perasaan puas maupun tidak puas yang dimiliki seseorang terhadap badannya sehingga bisa mengevaluasi positif ataupun negatif terhadap dirinya sendiri.

Umumnya individu pada usia remaja memiliki konsep ideal masing-masing terkait penampilan fisiknya. Seperti yang diungkapkan (Dianningrum & Satwika, 2021), remaja mulai menyadari bahwa penampilan fisik memainkan peran penting terhadap bagaimana mereka diterima oleh teman-teman sebaya dan lingkungan sosial mereka. Hal tersebut mendorong remaja memiliki pandangan atau persepsi yang menganggap keadaan fisiknya harus sempurna mengikuti standar kesempurnaan yang ada pada masyarakat atau lingkungan sosialnya. Ditambah lagi, maraknya penggunaan sosial media sebagai perwujudan kemajuan teknologi juga memperparah tekanan tersebut karena sosial media merupakan salah satu media penyebaran standar kesempurnaan yang tidak realistis sehingga menciptakan tekanan internal yang dapat berperan besar dalam membentuk cara pandang remaja terhadap diri mereka sendiri.

Sebagaimana yang diuraikan Putri & Indryawati (dalam Amalia et al., 2022) bahwa tekanan, harapan, dan ajakan dari media sosial serta lingkungan sosial memengaruhi remaja untuk percaya bahwa mereka harus menjadi seperti yang diinginkan oleh lingkungan sosial, bukan seperti diri mereka yang sesungguhnya. Pandangan ini memperkuat perbandingan sosial terhadap penampilan fisik akan sangat berdampak bagi *body image* remaja sehingga mempengaruhi kesejahteraan psikologis dan fisik remaja.

Hasil observasi peneliti di lapangan selama menjalani Pengenalan Lapangan Persekolahan di SMA Sriwijaya Negara pada 10 Maret 2024 sampai dengan 25 April 2024 menemukan bahwa terdapat beberapa siswa yang mengindikasikan tanda-tanda kepercayaan diri rendah pada kehidupan sehari-harinya di sekolah. Pada siswa perempuan, terdapat pola ketergantungan pada penggunaan make up untuk meningkatkan kepercayaan diri walaupun hal tersebut melanggar tata tertib sekolah, tidak berani berbicara ketika tanya-jawab di kelas. Selain itu, terdapat perilaku membandingkan diri dengan siswa lain, berbicara negatif mengenai diri sendiri terkait dengan berat badan berlebih, kulit berjerawat dan beberapa fitur tubuh yang tidak sempurna, hingga interaksi sosial yang terhambat dikarenakan pola perilaku yang tertutup dari beberapa siswa yang memiliki rasa takut atas penilaian negatif dan perasaan rendah diri.

Pada siswa laki-laki, ditemukan pola perilaku menghindar seperti enggan tampil di depan kelas, merasa hasil pekerjaan sendiri tidak benar sehingga lebih mengandalkan orang lain, merasa malu berbicara di depan umum, menunduk saat berjalan dan berbicara, serta menghindari kegiatan foto bersama atau cenderung menutup wajah serta berbagai anggota tubuh tertentu ketika diwajibkan untuk mengikuti foto. Hasil temuan observasi tersebut mendorong peneliti untuk melakukan wawancara kepada beberapa siswa di SMA Sriwijaya Negara pada 6 Maret 2025.

Wawancara dengan lima siswa laki-laki mengungkapkan bahwa mereka merasa tidak percaya diri karena menilai fisik mereka, seperti berat badan, tinggi badan dan warna kulit, tidak sesuai dengan standar ideal yang mereka kagumi di media sosial. Sedangkan, wawancara dengan lima siswa perempuan mengungkapkan bahwa tiga di antaranya merasa tidak percaya diri tanpa make up dikarenakan warna kulit yang tidak ideal, dan dua lainnya mengaku pernah melakukan diet ketat demi memenuhi standar tubuh ideal.

Wawancara dengan guru BK di SMA Sriwijaya Negara Palembang yang dilakukan pada 6 Maret 2025 memperkuat temuan bahwa terdapat beberapa indikasi kepercayaan diri rendah dari beberapa siswa. Sehingga, layanan klasikal dengan materi kepercayaan diri telah menjadi program wajib yang rutin dilaksanakan pada setiap semester di seluruh kelas. Mengenai pola perilaku yang mengindikasikan rendahnya kepercayaan diri, tercatat bahwa terdapat beberapa siswa perempuan yang cenderung membentuk kelompok sosial berdasarkan parameter penampilan fisik, sehingga siswa yang dianggap kurang menarik merasa terkucilkan dan menjadi tidak percaya diri dalam lingkungan sosialnya.

Di sisi lain, beberapa siswa laki-laki menunjukkan bahasa tubuh yang menghindar, seperti menutupi wajah atau anggota tubuh tertentu apabila diajak berbicara, serta menjadikan topi sebagai atribut wajib setiap hari, terutama setelah adanya razia pemotongan rambut secara berkala. Mereka merasa malu dengan potongan rambut pendek dan memiliki persepsi negatif mengenai hal tersebut disebabkan oleh rambut pendek yang membuat fitur-fitur tertentu menjadi lebih terlihat, sehingga mereka merasa bentuk kepala mereka terlihat aneh, bentuk wajah menjadi lebih bulat hingga bentuk dahi yang terlihat semakin lebar.

Penting untuk diadakan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja di lingkungan sekolah. Khususnya, penelitian ini memberikan pembaruan dengan memperluas objek penelitian, dimana penelitian terdahulu cenderung hanya fokus pada pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada remaja perempuan. Sementara itu, penelitian ini

memiliki objek yang lebih luas yaitu mencakup remaja perempuan dan laki-laki. Sehingga, penelitian ini dapat memberi gambaran yang lebih komprehensif mengenai bagaimana *body image* mempengaruhi kepercayaan diri pada siswa laki-laki maupun perempuan.

Selain itu, penelitian ini juga difokuskan untuk mengisi celah penelitian yang cenderung menggunakan sampel bervariasi dengan jenjang pendidikan atau usia remaja tanpa membedakan secara spesifik tingkatan kelas tertentu. Akibatnya hasil penelitian dapat dipengaruhi oleh perbedaan perkembangan emosional dan sosial di setiap kelompok usia, yang berpotensi menghasilkan temuan yang kurang spesifik. Oleh karena itu, penelitian ini secara khusus mengambil sampel dari siswa kelas 10 dan 11 untuk mendapatkan gambaran yang lebih relevan mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri.

Berdasarkan pada uraian tersebut, peneliti tertarik dalam melakukan penelitian yang berjudul “**Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Siswa SMA Srijaya Negara Palembang**” karena penelitian ini sangat penting dalam konteks kesejahteraan psikologis siswa di lingkungan sekolah, khususnya di SMA Srijaya Negara Palembang, karena hasil pada penelitian ini dapat menjadi pemahaman yang digunakan untuk merancang program atau kegiatan yang mendukung kepercayaan diri siswa serta mengurangi dampak negatif dari *body image* yang rendah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjabaran latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana deskripsi *body image* siswa SMA Srijaya Negara Palembang?
2. Bagaimana deskripsi kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang?
3. Adakah pengaruh *body Image* terhadap kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan pemaparan rumusan masalah yang telah diuraikan di atas, penelitian ini bertujuan untuk:

1. Mengetahui deskripsi *body image* siswa SMA Srijaya Negara Palembang.
2. Mengetahui deskripsi kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang.
3. Membuktikan pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

Kebermanfaatan penelitian ini akan dilihat dalam dua perspektif, yakni: kebermanfaatan secara teoritis dan kebermanfaatan secara praktis. Berikut penjelasan kedua manfaat tersebut:

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Memperkaya literatur dan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa SMA Srijaya Negara Palembang.
2. Menjadi landasan bagi penelitian selanjutnya, terutama dalam konteks pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Guru dan Konselor
Penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi pengajaran yang memperhatikan pola perilaku dan pengembangan karakter siswa, sehingga dapat membentuk kepercayaan diri dan persepsi positif terhadap *body image* serta mencegah perilaku negatif terkait ketidakpercayaan diri siswa.
2. Bagi Peneliti Selanjutnya
Peneliti selanjutnya dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk menambah sumber referensi bagi penelitian di masa mendatang, khususnya

yang berfokus pada kepercayaan diri siswa, *body image* siswa serta pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa.

3. Bagi Siswa

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi bagi siswa dalam menumbuhkan rasa kesadaran diri akan pentingnya membangun rasa kepercayaan diri yang positif. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mendorong siswa menciptakan lingkungan sosial yang sehat, memperkuat dukungan antar teman sebaya dan menghindari perilaku merugikan, seperti merendahkan atau mengevaluasi tubuh orang lain secara negatif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adewuyi, H. O. (2023). Social Adjustment, a Necessity among Students with Negative Body-Image: The Roles of Parenting Processes and Self Esteem. *Journal of Culture and Values in Education*, 6(3), 62–80. OpenEd Network.
- Agustin, P., & Permatasari, R. I. (2020). Pengaruh Pendidikan dan Kompensasi Terhadap Kinerja Divisi New Product Development (NPD) Pada PT. Mayora Indah Tbk. *Jurnal Ilmiah M-Progress*, 10(2).
- Agustiningih, N., Rohmi, F., & Rahayu, Y. E. (2020). Hubungan Body Image Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 109. Diambil dari <https://ejurnaladhkdr.com/index.php/jik/article/view/244>
- Aisa, A. (2023). Penerapan Metode Snowball Throwing Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa Mata Pelajaran Pai Pokok Bahasan Perjuangan Dakwah Rasulullah Saw Di Madinah Kelas X Mipa 2 SMA Negeri 1 Sambit Ponorogo (*Skripsi*). Institut Agama Islam Negeri, Ponorogo.
- Akbari, O., & Sahibzada, J. (2020). Students' Self-Confidence and Its Impacts on Their Learning Process. *American International Journal of Social Science Research*, 5(1). Diambil dari www.cribfb.com/journal/index.php/aijssr
- Alfarenza Budiman, G., & Nurma Halida, A. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Citra Tubuh Wanita Dewasa Awal yang Belum Menikah. *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi*, 2(2).
- Amalia, W., Vebrian, G., & Tangerang, S. Y. (2022). Hubungan Antara Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Remaja Pada Korban Body Shaming Di SMK Al-Gina School. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Page.
- Amin, A. (2019). Hubungan Kepercayaan Diri Dengan Penyesuaian Diri Pada Remaja. *Jurnal Psikologi: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 5(2), 79–85. Diambil Februari 2, 2025, dari <https://jurnal.yudharta.ac.id/v2/index.php/ILMU-PSIKOLOGI/article/view/1828>
- Anggraini, dkk. (2024). Body Image Impact: Unveiling the Crucial Link to Student Self-Confidence. *Education and Humanities Research*, 133–144.
- Antu, M. S., Zees, R. F., & Nusi, R. A. (2023). Hubungan Kekerasan Verbal (Verbal Abuse) Orang Tua Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja. *Jurnal Ners*, 7. Diambil dari <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>

- Aritonang, N. N., & Refaniel, S. P. (2022). Hubungan Gratitude dengan Body Image pada Remaja Putri Medan . *Jurnal Ilmiah SP (Stindo Profesional)*, 8(1).
- Artigues-Barberà, dkk. (2025). Key factors in supporting adolescents to achieve high self-esteem and a positive body image: A qualitative community-based study. *PLoS ONE*, 20(2 February). Public Library of Science.
- Awuchi, dkk. (2020). Nutritional Diseases and Nutrient Toxicities: a Systematic Review of the Diets and Nutrition for Prevention and Treatment. *International Journal of Advanced Academic Research | Sciences*, 6(1), 2488–9849. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/338389172>
- Az Zahra, A. C., & Shanti, P. (2021). Body Image pada Remaja Laki-Laki: Sebuah Studi Literatur. *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)*, (1).
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Best, O., & Ban, S. (2021). Adolescence: physical changes and neurological development. *British Journal of Nursing*, 30(5).
- Borujeni, dkk. (2020). A Comparative Analysis of Patients' Quality of Life, Body Image and Self-confidence Before and After Aesthetic Rhinoplasty Surgery. *Aesthetic Plastic Surgery*, 44(2), 483–490. Springer.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image*. New York: The Guilford Press.
- Davis, A. C., & Arnocky, S. (2020). An Evolutionary Perspective on Appearance Enhancement Behavior. *Archives of Sexual Behavior*, 51, 3–37. Springer.
- Dewi, P. S. I. Y., Kurniati, N., & Wahidaturrahmi. (2021). Pengaruh kepercayaan diri dan kemampuan komunikasi matematika terhadap hasil belajar matematika siswa. *Juni 2021 Journal of Mathematics Education and Application*, 1, 122. Diambil dari <https://mathjournal.unram.ac.id/index.php/Griya/indexGriya>
- Dianningrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7).
- Dou, Q., Chang, R., & Xu, H. (2023). Body Dissatisfaction and Social Anxiety among Adolescents: A Moderated Mediation Model of Feeling of Inferiority, Family Cohesion and Friendship Quality. *Applied Research in Quality of Life*, 18(3), 1469–1489. Springer Science and Business Media B.V.

- Eryani, D. (2020). Solution Focused Brief Therapy untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri Remaja. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 3(2), 221–233. Diambil dari <http://syekhnurjati.ac.id/jurnal/index.php/prophetic>
- Fadilla, dkk. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. (N. Saputra, Ed.). Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini. Diambil dari <http://penerbitzaini.com>
- Febriana, S. R. (2024). Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Business Innovation*, 1(1), 369.
- Fitri, G., & Yarni, L. (2022). Hubungan Interaksi Dalam Keluarga Dengan Kepercayaan Diri Remaja di Jorong Cupak Nagari Pakan Sinayan. *Indonesian Research Journal on Education: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2(2). Diambil dari <https://irje.org/index.php/irje>
- Gainau, M. B. (2015). *Perkembangan Remaja dan Problematikanya*. (C. Subagya, Ed.). Daerah Istimewa Yogyakarta: PT kanisius.
- Goethals, G. R., Messick, D. M., & Allison, S. T. (2024). *The uniqueness bias: Studies of constructive social comparison*. Routledge.
- Haidir, dkk. (2023). The Influences of Self-Efficacy on Intrinsic Motivation Among Woodball Players in Malaysia. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 3(1), 26–33. Universitas Negeri Semarang.
- Hardani. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. (H. Abadi, Ed.). Yogyakarta: Pustaka Ilmu Yogyakarta.
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3).
- Hijrianti, R. U., & Taqiyah, I. (2024). A Self-acceptance and Body Image on Student Self-confidence. *KnE Social Sciences*, 110–123. Knowledge E DMCC.
- 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. State University of Malang (UM).
- Inayah, A. N. (2021). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas XI MAN 2 PATI (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri Walisongo.

- Jiang, dkk. (2021). Beautiful and Confident: How Boosting Self-Perceived Attractiveness Reduces Preference Uncertainty in Context-Dependent Choices. *Journal of Marketing Research*, 58(5), 908–924. SAGE Publications Ltd.
- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram. *Psikosains*, 18(1), 1–9.
- Lauster, P. (1997). *Tes Kepribadian*. (D. H. Gulo, Ed.). Jakarta: Gaya Media Pratama.
- Lombu, D., & Lase, F. (2023). Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal, 2(1), 241–251. Diambil dari <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>
- Margiyanti, N. J. (2021). Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 231. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi.
- Masda, D. A. (2022). *Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri Di MA Annur Bululawang*. Universitas Islam Negeri, Malang.
- Melani, dkk. (2024). *Promosi Kesehatan Remaja Dengan Pendekatan KIPK*. (H. Susiarno, Ed.) (Cetakan Pertama.). Maros: Penerbit Salnesia.
- Merino, dkk. (2024, Juli 1). Body Perceptions and Psychological Well-Being: A Review of the Impact of Social Media and Physical Measurements on Self-Esteem and Mental Health with a Focus on Body Image Satisfaction and Its Relationship with Cultural and Gender Factors. *Healthcare (Switzerland)*. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI).
- Moneva, J., & Tribunalo, S. M. (2020). Students' Level of Self-confidence and Performance Tasks. *Asia Pacific Journal of Academic Research in Social Sciences*, 5. Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/343568936>
- Mubarokah, T. H. (2023). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Rosyada: Islamic Guidance and Counseling*, 4(1).
- Muin, A. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Cetakan 1.). Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Muqomah, D. (2022). *Pengaruh Body Shaming dan Peer Social Support Terhadap Self Confidence Siswa-Siswi Kelas 3 SMP NU Al-Hikmah PPPI Jeru Tumpang Malang (Skripsi)*. Universitas Islam Negeri, Malang.

- Nandani, P. (2023). A Study on the Impact of Depression on Self-Confidence of Students. *Asian Journal of Applied Science and Technology*, 07(04), 80–83. Nemeth Publishers.
- Napitupulu, M. V. (2017). Perbedaan Kepercayaan Diri Antara Siswa yang Tinggal Bersama Orang Tua dan yang tinggal Di Panti Asuhan (*Skripsi*). Universitas Medan Area, Medan.
- Novita, L., & Sumiarsih. (2021). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 04(02).
- Novita Sari, R., & Budi Riyanto, K. (2023). Pengaruh Aksesibilitas, Fasilitas Dan Daya Tarik Terhadap Kepuasan Pengunjung Taman Metro Indonesia Indah Kota Metro Lampung. *Jurnal Manajemen Diversifikasi*, 3(1).
- Nurhuda, W. (2019). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area (*Skripsi*). Universitas Medan Area, Medan.
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. Universitas PGRI Mahadewa Indonesia.
- Nuryadi, dkk. (2017). *Dasar-Dasar Statistik Penelitian*. Yogyakarta: Sibuku Media. Diambil dari www.sibuku.com
- Pamirma, M. Y. E., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Paparan Media dengan Body Image pada Remaja Perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6).
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri di Wilayah Rw 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2), 270–277. Universitas Malahayati Bandar Lampung.
- Pratiwi, dkk. (2021). Hubungan Status Anemia dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Remaja Putri Pesantren Al-Falak Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(2), 97–107. Brawijaya University.
- Rahmi, A. M., & Anggraini, M. (2022). Body Image Dengan Self-Esteem Di Masa Emerging Adulthood Pada Wanita Pageant. *Psychology Journal of Mental Health* (Vol. 4). Diambil dari <http://pjmh.ejournal.unsri.ac.id/12>
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada

- Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 12(1), 40. Diambil dari <http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/al-irsyad>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *Jurnal Edukasi: Bimbingan dan Konseling*, 5(2), 121–135.
- Ratnasari, S. E., Pratiwi, I., & Wildannisa, H. (2021). Relationship Between Body Image and Social Anxiety In Adolescent Women. *European Journal of Psychological Research*, 8(1), 2021. Diambil dari www.idpublications.org
- Reivich, dkk. (2023). *From helplessness to optimism: The role of resilience in treating and preventing depression in youth. In Handbook of resilience in children*. Cham: Springer International Publishing.
- Rodgers, dkk. (2022). #Bopo: Enhancing body image through body positive social media- evidence to date and research directions. *Body Image*. Elsevier Ltd.
- Rohana, S. (2020). Layanan Konseling Kelompok Dalam Mengembangkan Rasa Percaya Diri Anak Terlantar (Studi Kasus di Dinas Sosial Provinsi Sumatera Selatan). *Wardah: Jurnal Dakwah dan Kemasyarakatan*, 21(2).
- Rutkofsky, I. H., Kwon, D. H., & Malik, B. H. (2021). “Confidence, Self-Image, Self-Esteem.” *International Medical Graduates in the United States* (hlm. 139–154). Cham: Springer International Publishing.
- Salamah, dkk. (2022). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–105.
- Sanaky, M. M., Saleh, L. M., & Titaley, H. D. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Pada Proyek Pembangunan Gedung Asrama Man 1 Tulehu Maluku Tengah. *Jurnal Simetrik*, 11(1).
- Sari, R. N. (2024). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas VIII Smp N 2 Kota Jambi (*Skripsi*). Universitas Jambi, Jambi.
- Srijayarni, E., Pandang, A., & Latif, S. (2023). Problematika Kepercayaan Diri Rendah Siswa Dan Penanganan (Studi Kasus pada Siswa Di SMA Negeri 1 Pangkep) The Problem Of Students Low Self-Confidence and How To Handle It (Case Study of Student at SMA Negeri 1 Pangkep). *PINISI Journal of Education*.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Syazaid, dkk. (2023). Pengaruh Citra Tubuh Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. *Journal of Communication and Social Sciences*, 1(2), 66–71. Diambil dari <http://jurnal.dokicti.org/index.php/JCSS/index>
- Takdir, A. M., Darusman, Mhd. R., & Devi, D. F. (2025). Transforming Negative Thoughts into Self-Confidence: The Impact of Cognitive Restructuring on Adolescents. *Journal of Psychological Perspective*, 7(1), 19–28. Diambil dari <https://ukinstitute.org/journals/jopp/article/view/998>
- Talwar, dkk. (2020). Self-Confidence A Demeanor To Emotional Intelligence. *Proteus Journal*, 11(11). Diambil dari <https://www.researchgate.net/publication/346082374>
- Tort-Nasarre, G., Pocallet, M. P., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of body image: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 1–16. MDPI AG.
- Vasudeva, B. (2022). Impact of Parenting Style on the Self Esteem of Adolescence. *Article in International Journal of Indian Psychology*. Diambil dari <https://www.ijip.in>
- Wachida, I. (2023). *Kepercayaan Diri Remaja Dari Kabupaten Magelang Ditinjau Dari Pola Asuh Orang Tua (Skripsi)*. Universitas Islam Sultan Agung, Semarang.
- Wardono, dkk. (2023). Peran Pendidikan Karakter Dalam Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran*, (4).
- Widyana, A. I., & Sarwono, R. B. (2023). Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa. *Solusi: Jurnal Konseling dan Pengembangan Pribadi*, 5(1), 26–32. Diambil dari <https://e-journal.usd.ac.id/index.php/solution/index>
- Widyastuti, S. R. (2022). *Bahan Ajar Statistika Inferensial (Jilid 1)*. (S. Hastuti & F. Zulaiha, Ed.) (Jilid 1.). Cirebon: UNU Cirebon Press.
- Zartaloudi, dkk. (2023). Body Image, Social Physique Anxiety Levels and Self-Esteem among Adults Participating in Physical Activity Programs. *Diseases*, 11(66). MDPI.
- Zuvita, F., Arneliwati, & Annis Nauli, F. (2022). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2).