

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2023

**Hubungan Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri
di SMP Negeri 2 Karanganyar**

Florida Asnad
Universitas Kusuma Husada
floridagelo@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa perkembangan ini, remaja harus menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu: menerima konsep dirinya agar mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional. Faktanya banyak remaja tidak mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Hal ini karena mereka tidak memiliki kepercayaan diri. Perasaan kurang percaya diri terhadap kondisi fisik cenderung dialami oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki karena remaja putri selalu mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya atau yang di kenal dengan citra tubuh. Masalah yang sering terjadi sekarang adalah banyak remaja putri merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri bahkan tidak sedikit remaja putri mengalami stress dan frustrasi karena malu dengan kondisi fisik yang dialaminya.

Tujuan: tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri

Metode: penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan rancangan analitik korelasi, Instrumen penelitian menggunakan kuesioner dengan pendekatan cross sectional. Responden berjumlah 113 orang remaja putri. Pengambilan data menggunakan proportional sampling. Analisa data menggunakan uji Chi-Square.

Hasil: Hasil analisis data menunjukkan P-value sebesar 0.000, hal tersebut berarti terdapat hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri.

Kata kunci: Citra tubuh, kepercayaan diri, remaja putri

NURSING STUDY PROGRAM OF UNDERGRADUATE PROGRAMS
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA 2023

***The Relationship between Body Image and Self- Confidence in Adolescents
Girls at SMP Central 2 Karanganyar***

Florida Asnad
Universitas Kusuma Husada
floridagelo@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Adolescence is a transition period from childhood to adulthood. During this developmental period, adolescents must complete their developmental tasks, namely: accepting their self-concept in order to achieve physical, mental, social and emotional maturity. The fact is that many teenagers are unable to carry out their developmental tasks well. This is because they do not have self-confidence. Feelings of lack of confidence in their physical condition tend to be experienced by teenage girls compared to boys because teenage girls always prioritize their physical appearance and body shape or what is known as body image. The problem that often occurs now is that many young women feel dissatisfied with their physical condition, resulting in a lack of self-confidence, and quite a few young women experience stress and frustration because they are embarrassed by their physical condition.*

Objective: *the aim of this research is to determine the relationship between body image and self-confidence in early adolescents.*

Method: *this research uses quantitative research with a correlation analytical design. The research instrument uses a questionnaire with a cross-sectional approach. Respondents totaled 113 young women. Data collection uses proportional sampling. Data analysis used the Chi-Square test.*

Results: *The results of data analysis show a P-value of 0.000, this means that there is a relationship between body image and self-confidence in early adolescents.*

Keywords: *Body image, self-confidence, adolescence girls*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa. Pada masa perkembangan ini, remaja harus menyelesaikan tugas perkembangannya yaitu: menerima konsep dirinya agar mencapai kematangan fisik, mental, sosial dan emosional (Okani et al, 2021). Faktanya banyak remaja tidak mampu melaksanakan tugas perkembangannya dengan baik. Pada fase perkembangan, remaja putri lebih cepat mengalami masa pubertas dibandingkan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri lebih cepat matang dibandingkan remaja laki-laki. Akibat dari perubahan ini adalah hilangnya kepercayaan diri pada remaja.

Kepercayaan diri merupakan suatu hal yang sangat penting dimiliki oleh setiap orang. Namun, fenomena terkait masalah kepercayaan diri masih sering dialami terutama oleh kalangan remaja. Seorang remaja yang merasa tidak percaya diri akan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga cenderung berpendapat buruk terhadap dirinya. Selain itu, seseorang yang tidak

percaya diri memiliki perasaan takut ditolak oleh lingkungan sekitar, baik keluarga maupun teman sebaya.

Begitu pula di SMP Negeri 2 Karanganyar, informasi yang didapatkan saat wawancara bahwa 5 dari 10 siswa yang diwawancarai memiliki kepercayaan diri rendah, dan salah seorang remaja putri menunjukkan fenomena yang sama. Yaitu siswa yang tersebut mengatakan:

“Aku sekarang itu suka bingung mbak sama diri aku sendiri, kayak dikit- dikit insecure gitu lihat teman-teman yang lain. Jadi aku minder gitu loh kalo misal mau main sama mereka takut gak ada yang suka juga sama kehadiran aku. Aku sebenarnya takut sih kalo aku kayak gitu terus malah lama-lama aku yang gak punya teman. Sebenarnya aku gitu ya karena aku sering merasa kalo badan aku tuh gemuk, hitam, rambut aku ikal, gak kayak teman-teman yang lain badannya ideal sesuai dengan tinggi badannya, Aku juga sering mikir kenapa ya aku gak cantic kayak teman-temna yang lain, rambutnya bagus, kulitnya putih, aku sering merasa tidak percaya diri. Jadi sekarang aku lebih memilih untuk menyendiri.” (Wawancara, 26 April 2023, SMP Negeri 2 Karanganyar).

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa terdapat remaja putri yang rasa percaya dirinya masih rendah dan sangat merugikan diri sendiri. Remaja yang sering mengalami *insecure* akan dirinya menjadi tidak memilik teman dan hal itu membuat dia pesimis akan dirinya sendiri. Ia berpikir bahwa dirinya tidak layak berteman sama teman-teman yang lain, karena ia merasa dirinya jelek. Keputusan yang akhirnya diambil yaitu dengan mencoba mengikuti gaya hidup orang lain yang justru membuatnya semakin rugi. Akhirnya remaja tersebut memilih untuk menghindari pergaulan dengan teman sebayanya dikarenakan mereka tidak percaya diri. interaksi sosial yang kurang baik di lingkungan sekolahnya karena mereka memilih menyendiri dan menghindari pergaulan dengan teman sebayanya. Hal ini karena mereka tidak memiliki kepercayaan diri (Masda, 2022). Perasaan kurang percaya diri terhadap kondisi fisik cenderung dialami oleh remaja perempuan dibandingkan laki-laki karena remaja putri selalu mementingkan penampilan fisik dan bentuk tubuhnya atau yang di kenal

dengan citra tubuh (Dianningrum, 2021).

Citra tubuh disebut sebagai citra terhadap mental individu dengan bentuk maupun ukuran tubuhnya, serta bagaimana individu akan membuat persepsi terhadap dirinya sendiri dan memberikan penilaian tentang apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya sendiri, dan juga bagaimana penilaian yang dilakukan oleh orang lain terhadap dirinya (Said & Herdajani, 2023). Masalah yang sering terjadi sekarang adalah banyak remaja putri merasa tidak puas dengan kondisi fisiknya sehingga mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri bahkan tidak sedikit remaja putri mengalami stress dan frustasi karena malu dengan kondisi fisik yang dialaminya.

Ghufron dan S. Rini (2014) mengungkapkan bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi rendahnya kepercayaan diri adalah kondisi fisik. Penampilan fisik merupakan penyebab utama rendahnya harga diri dan percayadiri seseorang. Munculnya penilaian di kalangan remaja, khususnya remaja putri mengenai standar tubuh saat ini yang lebih

mementingkan penampilan fisik dengan bentuk tubuh yang proposional, telah membuat remaja putri menilai dirinya melalui kacamata orang lain, yaitu teman-teman sepergaulannya. Berawal dari penampilan fisik, remaja mulai memberikan gambaran dan persepsi tentang bentuk fisik yang dimiliki, kemudian beranjak dari penampilan fisik yang dimiliki orang lain, hingga standar tubuh yang dimiliki setiap perempuan. Pada umumnya setiap perempuan memiliki standar tertentu tentang sosok ideal yang mereka dambakan, misalnya standar cantik seseorang adalah memiliki postur tubuh yang tinggi, langsing, dan memiliki kulit berwarna putih. Hal tersebut sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada 10 remaja remaja putri di SMP Negeri 2 Karanganyar. Salah seorang siswi mengatakan:

“Menurut aku teman-teman aku itu cantik-cantik dan badannya ideal gitu kak, seimbang tinggi sama berat badannya. Sedangkan aku ngerasa kalo aku ga ideal si kak. ya aku emang lumayan tinggi, tapi aku kan gendut jadi ya kayak ga seimbang gitu kan ya. Makanya walaupun

akulumayan tinggi tapi ya tetep aja sering rasa malu gitu kalo misal pas aku lewat teman-teman ngelihatn sampe akhirnya aku suka ga percaya diri kalo mau keluar dan sering diem di kamar jadinya. Ya intinya aku ngerasa ga cantik aja kalo dibandingkan sama teman-teman aku yang lain kak. Kalo aku mau keluar pake baju yang modis atau pake make up biar kelihatan cantik juga takut ga pantes dan malah tambah jelek.” (Wawancara, 26 April 2023. SMP Negeri 2 Karanganyar).

Dari hasil wawancara dapat diketahui bahwa ketidakpuasan seseorang terhadap fisiknya biasa muncul akibat orang tersebut memiliki keyakinan bahwa tubuh yang dimilikinya saat ini tidak sesuai dengan standar atau citra tubuh yang ideal. Hal ini menjadikan seseorang tidak bertanggung jawab dan tidak berpikir secara rasional dalam setiap tindakannya. Fenomena di atas sesuai dengan informasi yang diberikan oleh salah seorang guru BK di SMP Negeri 2 Karanganyar. Beliau mengatakan:

“Anak-anak zaman sekarang itukan banyak yang suka membanding- bandingkan fisik ataupun penampilan mereka dengan suatu hal yang mereka anggap sempurna ya mbak. Mereka itu sering merasa takut

apabila berat badannya naik dan kurang bersyukur dengan tubuhnya, seperti merasa bahwa dirinya itu gemuk dan lain sebagainya. Murid di sini juga ada yang sampai kehabisan uang saku bahkan sampai mengalami sakit lambung akibat melakukan diet ekstrim yang tidak berhasil. Hal ini ya karena mereka sering diejek oleh teman-temannya yang mengatakan bahwa mereka gendut, jelek, dan tidak pantas bergaul dengan anak yang memiliki penampilan serta tubuh yang bagus, ideal, dan juga cantik. Jadi, beberapa murid itu sampai akhirnya menyendiri tidak punya teman akibat sering diejek itu.” (Wawancara, 26 April 2023. SMP Negeri 2 Karanganyar).

Dari hasil wawancara di atas dapat diketahui bahwa apabila seseorang memiliki tingkat citra tubuh yang rendah, maka tidak hanya merugikan kondisi psikologis mereka, melainkan juga kondisi fisiknya. Terdapat remaja putri yang bahkan sampai melakukan diet ekstrim, namun tidak membuahkan hasil yang baik. Seseorang yang melakukannya tidak berpikir panjang terlebih dahulu mengenai akibat apa yang akan diperolehnya. Remaja putri tersebut hanya melihat dari satu sisi positif

yang mungkin dapat diperolehnya tanpa menghiraukan sisi lain yang dapat merugikannya. Hasil dari diet yang dilakukan oleh remaja putri ini negatif, yaitu mengalami sakit lambung. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Wati (dalam Zhidan 2023) mengenai Kepercayaan Diri Ditinjau Dari *Body Image* Pada Siswi Kelas X SMA. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa $r = 0,365$, dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sumbangan (r^2) yang diberikan variabel *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 13,3%, selebihnya 87,7% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Penelitian lain yang dilakukan oleh Safitri dan Rizal pada tahun (2020) mengenai Hubungan *Body Image* dengan *Self Confidence* pada Remaja *Overweight* Yang Mengalami *Body Shaming* menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan *self confidence* pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*, dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,0225 dan $p = 0,023$ ($p < 0,05$). Remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*

memiliki *body image* yang negatif dan *self confidence* yang tinggi.

Menurut WHO (*World Health Organization* 2018) mengatakan 10% sampai 20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami masalah kesehatan mental dan 50% dari masalah kesehatan mental dimulai saat usia 14 tahun hingga pertengahan usia 20 tahun (WHO, 2018) *World Health Organization* 2018. Menurut catatan RISKEDAS (Riset Kesehatan Dasar 2018), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami peningkatan dari tahun 2013 6% menjadi 9,8% di tahun 2018. Menurut sumber Institusi kesehatan Mitra Keluarga Indonesia sendiri terdapat sejumlah 150,000 (Vivenda & Hadiwono, 2019). kasus mengenai gangguan *body dysmorphic disorder* pertahun. Penelitian tentang citra tubuh dan kepercayaan diri pernah dilakukan pada siswi di SMAN 1 Kedungadem Jawa Timur, didapatkan dari 114 siswi sebagian besar memiliki kepercayaan diri rendah. Hal ini disebabkan remaja putri tidak sepenuhnya memiliki sikap positif terhadap dirinya dan tidak yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

sehingga tidak membentuk kualitas hidup yang baik, remaja putri masih merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya dan merasa bahwa tubuhnya tidak ideal.

Peneliti melakukan pengambilan data awal yang pada tanggal 02 Juni tahun 2023, di SMP Negeri 2 Karanganyar pada remaja putri berusia 12-15 tahun, hasil yang didapatkan dari 10 siswi, 5 siswi mengaku tertekan dengan kondisi fisik yang mereka alami, karena merasa postur tubuhnya yang terlalu gendut dan memiliki rambut yang ikal, dan 5 siswi lainnya mengaku postur tubuh mereka yang terlalu kurus dan kurang pandai dalam berbusana atau berpenampilan menarik dibandingkan teman-temannya, serta merasa rendah diri terhadap tubuh mereka. Kondisi fisik yang mereka alami membuat mereka mendapatkan ejekkan dari teman sebayanya, sehingga lebih suka menyendiri karena takut berbeda sendiri dengan temannya. Citra tubuh sangat penting bagi remaja putri karena pada masa remaja seseorang banyak mengalami perubahan, baik secara fisik maupun psikis. Perubahan yang pesat ini menimbulkan respon

tersendiri bagi remaja berupa tingkah laku yang sangat memperhatikan perubahan bentuk tubuhnya (Cash & Prunzinky dalam Dephintho, 2017). Individu yang menilai positif terhadap tubuhnya akan menimbulkan perasaan puas, nyaman, dan bahagia, namun apabila individu menilai negatif terhadap tubuhnya akan menimbulkan rasa tidak puas terhadap perubahan fisik yang di alaminya (Andiyanti, 2016).

Remaja yang menilai citra tubuhnya negatif akan mengakibatkan kurangnya rasa percaya diri dan memiliki rasa khawatir dalam melakukan penyesuaian diri terhadap orang lain, sebaliknya jika remaja menilai citra tubuhnya positif maka mereka lebih mudah melakukan penyesuaian diri sehingga lebih bahagia dan memiliki rasa kepercayaan diri yang tinggi (Dianningrum, 2021). Ketika remaja tidak percaya diri maka berdampak pada terganggunya kegiatan belajar, yang mengakibatkan mereka tidak mampu mengembangkan bakat, minat, dan potensi yang ada didalam dirinya dan tidak mampu mengaktualisasikan diri dengan maksimal (Komara, 2016).

Citra tubuh yang negatif memberikan dampak yang negatif bagi mental individu, seperti timbulnya perasaan-perasaan stress, cemas, minder atau percaya diri rendah, bermunculnya gangguan-gangguan mental seperti: *body dysmorphic disorder*, gangguan *learning disorder*, depresi, gangguan kecemasan, dan bunuh diri. Citra tubuh yang positif sangat mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja putri oleh karena itu sangatlah penting bagi remaja putri untuk mendapatkan informasi yang memadai tentang kesehatan mental terkhususnya tentang pemahaman citra tubuh yang positif (Laras Sitoayu dkk 2022). Program-program yang sudah dilakukan oleh sekolah, seperti bimbingan konseling dan membuat perlombaan minat serta bakat untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja putri masih kurang, karena berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa masih tingginya prevalensi kepercayaan diri yang rendah pada remaja putri, oleh karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri

pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Karanganyar “

METODELOGI

Jenis Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan *positivistic* (data konkrit), data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji perhitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Alifa et al., 2020). Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara variabel bebas dengan variabel terikat dengan cara pendekatan observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point timeaproach*). Penelitian menggunakan desain analitik karena ingin mengetahui hubungan citra tubuh dengan kepercayaan diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Karanganyar. Peneliti menggunakan pendekatan *cross sectional* dengan cara mengukur

variabel independen (citra tubuh) dan variabel dependen (kepercayaan diri) hanya satu kali pada satu waktu, menggunakan Kuesioner.

HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, responden semua remaja putri kelas VII di SMP Negeri 2 Karanganyar

Jenis Kelamin	Frekuensi	%
Perempuan	113	100
Total	113	100

Berdasarkan tabel 4.1 menunjukkan bahwa semua responden berjenis kelamin perempuan.

b. Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	%
12	16	14,2
13	65	57,5
14	30	26,5
15	2	1,8
Total	113	100

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa paling banyak responden berumur 13 tahun berjumlah 65 orang (57,5%) dan responden paling sedikit

berumur 15 tahun berjumlah 2 orang (1,8%)

c. Citra Tubuh Responden

Citra tubuh	Frekuensi	Presentase %
Negatif	84	74,3
Positif	29	25,7
Total	113	100

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa kategori citra tubuh negatif memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan subjek yang memiliki citra tubuh positif. Penelitian menyatakan bahwa 84 orang dikategorikan citra tubuh negatif dengan presentase sebesar 74,3%, sedangkan yang dikategorikan citra tubuh positif sebanyak 29 orang dengan presentase 25,7%.

d. Kepercayaan Diri Responden

Kepercayaan diri	Frekuensi	Presentase %
Tinggi	86	76,1
Rendah	27	23,9
Total	113	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa kategori kepercayaan diri juga diperoleh bahwa responden dengan kepercayaan diri rendah memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan dengan

subjek yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Hasil menunjukkan bahwa 86 orang memiliki kepercayaan diri rendah dengan presentase sebesar 76,1%, sedangkan yang dikategorikan kepercayaan diri tinggi sebanyak 27 orang dengan presentase 23,9%

e. Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Responden

Citra Tubuh	Kepercayaan diri%		Jumlah	%	Pvalue
	Tinggi (%)	Rendah (%)			
Positif	26 (6,9)	3 (22,1)	29	29,0	0,000
Negatif	1 (20,1)	83 (63,9)	84	84,0	
Total	27 (27,0)	86 (86,0)	113	113,0	

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa, dari 29 responden yang memiliki kategori citra tubuh positif 6,9% memiliki kepercayaan diri tinggi dan 22,1% memiliki kepercayaan diri rendah. Dari 84 responden yang memiliki citra tubuh negatif, 20,1% memiliki kepercayaan diri tinggi dan 63,9% memiliki kepercayaan diri rendah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil mengenai “Hubungan citra tubuh dengan

kepercayaan diri pada Remaja Putri di SMP Negeri 2 Karanganyar” dapat disimpulkan bahwa:

1. Citra tubuh pada remaja putri di SMP Negeri 2 Karanganyar diperoleh sebagian besar responden mengalami citra tubuh negatif
2. Kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 2 Karanganyar diperoleh sebagian besar responden mengalami kepercayaan diri rendah
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri di SMP Negeri 2 Karanganyar

SARAN

1. Bagi responden
Diharapkan kepada remaja awal dapat menilai citra tubuh secara positif, meningkatkan kepercayaan diri yang sudah dimiliki dengan selalu berusaha untuk menerima segala kekurangan dan kelebihan dalam diri dan selalu bersikap positif terhadap diri sendiri.
2. Bagi SMP Negeri 2 Karanganyar
Lingkungan sekolah dan guru dapat menjadi role model bagi

anak muridnya perih citra tubuh dan kepercayaan diri yang baik dengan meningkatkan konseling mengenai kesehatan remaja.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya, disarankan dapat menggunakan penelitian yang serupa dengan penelitian ini. Namun dengan subjek yang berbeda atau menggunakan faktor lain sehingga penemuan selanjutnya akan memberikan informasi yang baru terkait citra tubuh dan kepercayaan diri.
4. Bagi Praktisi Keperawatan
Diharapkan terdapatnya penyuluhan mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri untuk remaja – remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifa, Islah & Normansyah, I. (2020). Pengaruh Sharia Compliance, Good Corporate Governance Dan Kompetensi Amil Zakat Terhadap Pengelolaan Dana Zakat (Studi Kasus Pada Baznas (BAZIS) DKI Jakarta). *Metode Penelitian*, 32–41. <http://repository.stei.ac.id/2118/>

- Alhamid, & Budur, A. (2019). INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA. *Penelitian Dan Pengumpulan Data Kualitatif*, 1, 1–14.
- Cash, F.T., & Pruzinsky, T. (2002). *Conceptual Foundation. A Handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- Dianningrum Wahyu Septy. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(7), 194–203.
- Defria, S., & Budi, S. (2023). Pencapaian Tugas Perkembangan Remaja Ditinjau dari Kematangan Intelektual di SMP N I Sasak Ranah Pasisia Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Manajemen Dan Pendidikan Dasar*, 3(3), 269–276. <https://doi.org/10.58578/arzusin.v3i3.1088>
- Ghufon, M.N., & Risnawita, S.R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: ArRuzz Media.
- Gufon, N., & Risnawita, R. (2019). Kepercayaan Diri. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 5(1), 1689–1699.
- Hidayat. (2012) *Metode penelitian Keperawatan dan Analisa Data*
- Kurnia, A. E., & Fadilla, H. A. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Merlin Jehanu. (2021). *Survei Status Gizi Pada Remaja putri di SMPN12 Kelurahan Belo-Kota Kupang*.
- Mirna Rosvita Elveto. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Body Image pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi di Ruang Onkologi Klinik Onkologi RSUD. PROF. DR. W.Z. JOHANNES KUPANG
- Nadia, Q. (2019). HUBUNGAN CITRA TUBUH DENGAN HARGA DIRI PADA REMAJA AWAL PUTRI DI SMP N 30 PADANG (Doctoral dissertation, Universitas Andalas).
- Novilia, R., & Budiman, A. (2021). Hubungan Faktor Kepercayaan Diri dengan Perilaku Bullying pada Remaja di SMP Negeri 5 Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 2(3), 1539-1546.