

PENGARUH *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI PADA SISWA-SISWI SMA NEGERI 7 TEBO

Dini Apriliani Natasha¹, Siti Amanah², Desy Susanti³

Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi¹, Bimbingan dan Konseling
FKIP Universitas Jambi², Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Jambi³

dininatasha354@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of body image on self-confidence in students at SMA Negeri 7 Tebo. This study used an ex-post-facto quantitative method with a sample of 214 students selected through stratified random sampling. Data collection was conducted using a body image and self-confidence questionnaire, compiled on a Likert scale. The results showed that the percentage of students' body image was 67.93% and self-confidence was 79.14%. The R-square coefficient of determination of 0.450 indicates that 45% of self-confidence is influenced by body image, while the remainder is influenced by other factors not examined in this study. These results indicate that body image plays a significant role in the formation of adolescent self-confidence, especially during physical and psychological development.

Keywords: body image, self-confidence, adolescence

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Tebo. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *expost-facto* dengan sampel berjumlah 214 siswa yang ditentukan melalui teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *body image* dan kuesioner kepercayaan diri, yang disusun berdasarkan skala likert. Hasil penelitian menunjukkan bahwa persentase *body image* siswa sebesar 67,93% dan kepercayaan diri sebesar 79,14%. Nilai koefisien determinasi R Square sebesar 0,450 mengindikasikan bahwa 45% kepercayaan diri dipengaruhi oleh *body image*, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri remaja, terutama pada masa perkembangan fisik dan psikologis. Kata Kunci: *body image*, kepercayaan diri, remaja

A. Pendahuluan

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memungkinkan dirinya menilai kemampuan secara realistis, melihat situasi secara objektif, serta memiliki keyakinan atas potensi yang dimiliki. Menurut Angelis (2003), kepercayaan diri merupakan keyakinan seseorang bahwa ia mampu menghadapi tantangan hidup dan melakukan sesuatu untuk mengatasinya. Lautser (1992) menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap yang diperoleh dari pengalaman hidup, meliputi keyakinan kemampuan, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta sikap rasional dan realistis. Individu yang percaya diri biasanya memiliki kontrol emosi yang stabil, mampu menerima diri, serta berani mengungkapkan pendapat. Namun, kepercayaan diri yang rendah ditandai dengan keraguan, ketergantungan pada pendapat orang lain, pesimisme, dan ketidakmampuan menerima kelemahan diri.

Kepercayaan diri remaja tidak terbentuk begitu saja melainkan dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Salah satu

faktor internal yang berperan penting adalah *body image*. Menurut Frisca & Zhar (2023) mengemukakan bahwa semakin positif *body image* seseorang, maka akan semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Dengan demikian, *body image* menjadi salah satu faktor utama yang mempengaruhi kepercayaan diri, khususnya pada masa remaja yang sedang mengalami perubahan fisik.

Masa remaja merupakan suatu fase transisi penting yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perubahan fisik yang dialami sering mempengaruhi bagaimana remaja menilai penampilan tubuhnya. Penilaian terhadap tubuh tersebut disebut *body image*, yaitu persepsi individu mengenai bentuk, ukuran, serta penampilan fisiknya. Ketidaksesuaian antara penampilan fisik dengan standar tubuh ideal yang dibentuk oleh masyarakat, media, dan lingkungan dapat memicu munculnya ketidakpuasan tubuh. Hal ini menyebabkan sebagian remaja memiliki persepsi negatif terhadap tubuhnya sendiri.

Body image dalam konteks perkembangan remaja merupakan gambaran mental individu mengenai tubuhnya yang terdiri dari persepsi

terhadap bentuk tubuh, evaluasi terhadap penampilan, serta penerimaan terhadap kondisi fisiknya. Menurut Smolak (2009), *body image* adalah persepsi, penilaian, serta perasaan individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya. Cash (dalam Annisa dkk., 2023) menambahkan bahwa *body image* mencakup sudut pandang, keyakinan, pikiran, dan perasaan mengenai tubuh serta perilaku yang terkait dengan penampilan. *Body image* dapat bersifat positif maupun negatif. Individu dengan *body image* positif cenderung menerima tubuhnya, merasa puas dengan penampilannya, dan menilai tubuhnya secara realistis. Sebaliknya, individu yang memiliki *body image* negatif cenderung merasa kurang puas, membandingkan diri secara berlebihan, serta memiliki kecemasan terhadap bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar sosial. Menurut Susanti dkk. (2023), *body image* tidak hanya mencakup persepsi terhadap bentuk tubuh tetapi juga melibatkan aspek emosional dan perilaku yang berkaitan dengan bagaimana individu memperlakukan tubuhnya. Hal ini menegaskan bahwa citra tubuh yang negatif dapat muncul

bukan hanya karena bentuk fisik, tetapi karena emosi serta evaluasi sosial yang diterima remaja.

Pada riset yang dilakukan oleh Dera, dkk (2022) dengan jumlah responden sebanyak 179 siswa, diketahui bahwasanya *body image* yang dimiliki siswa termasuk kelompok sedang dengan presentasi 64,25%. Sedangkan kepercayaan diri termasuk kelompok sedang dengan presentasi 72,07%. Hasil pengujian hipotesis membuktikan terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa. Besarnya pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri yakni 35,8%. Makin positif *body image* yang dimiliki siswa maka akan makin positif kepercayaan diri. Sebaliknya, makin negatif *body image* yang dimiliki siswa maka akan semakin negatif kepercayaan diri yang dimiliki siswa.

Kedua konsep ini memiliki hubungan erat. *Body image* yang

negatif sering menjadi faktor penghambat terbentuknya kepercayaan diri remaja. Remaja yang merasa bentuk tubuhnya tidak ideal cenderung merasa malu, tidak nyaman saat berinteraksi, dan enggan tampil di depan umum. Sebaliknya, siswa yang merasa penampilannya menarik lebih berani mengekspresikan diri, aktif di lingkungan sekolah, dan menunjukkan sikap percaya diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor determinan dalam pembentukan kepercayaan diri remaja.

Penelitian terdahulu lebih banyak berfokus pada remaja putri dan populasi perkotaan, sehingga belum menggambarkan kondisi remaja secara menyeluruh, termasuk siswa laki-laki. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dengan melibatkan populasi yang lebih beragam yaitu mencakup siswa laki-laki dan perempuan kelas X–XII serta konteks sekolah daerah kabupaten yang memiliki dinamika sosial berbeda dari perkotaan. Selain itu, penelitian ini tidak hanya mengukur hubungan, tetapi juga menguji

besaran pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri melalui analisis regresi, sehingga memberikan gambaran lebih komprehensif mengenai kontribusi variabel tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut penelitian ini difokuskan untuk menganalisis pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Tebo, sehingga dapat menambah pemahaman yang lebih komprehensif tentang peran *body image* dalam membentuk kepercayaan diri.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian *expost-facto*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa-siswi SMA Negeri 7 Tebo yang berjumlah 461 siswa. Sampel penelitian dihitung menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel 214 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *stratified random sampling* untuk memastikan keterwakilan dari setiap tingkat kelas. Instrumen *body image* (X) untuk mengukur persepsi terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh, penilaian terhadap penampilan

fisik, dan penerimaan diri terhadap tubuh. Instrumen kepercayaan diri (Y) untuk mengukur perasaan positif, keyakinan kuat, dan pengetahuan akurat. Instrumen diukur dengan menggunakan skala likert 5 poin yang terdiri atas pilihan sangat sesuai, sesuai, cukup sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas dengan hasil valid dan reliabel. Teknik analisis data meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji hipotesis (uji t), dan koefisien determinasi. Data ini di uji menggunakan IBM SPSS Statistics 22.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

a. Body Image

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat *body image* siswa secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan persentase 67,93%. Tiga indikator utama *body image* yang diteliti menghasilkan data sebagai berikut:

Tabel 1 Deskripsi Body Image Berdasarkan Indikator

Ideal	Sigma	Mean	%	Ket
65	9251	43,22	66,49%	Tinggi
65	9341	43,64	67,13%	Tinggi
25	4161	19,44	77,76%	Tinggi
155	22753	105,3	67,93%	Tinggi

Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mampu menerima dan menilai tubuhnya secara positif, meskipun masih terdapat sebagian siswa yang berada pada kategori rendah. Sebagian siswa menyatakan kurang puas dengan bentuk tubuh yang di miliki, hal tersebut sering dikaitkan dengan tekanan sosial, standar kecantikan, atau pengaruh media.

b. Kepercayaan Diri

Kepercayaan diri siswa berada pada kategori tinggi dengan persentase 79,14%. Data perindikator menunjukkan bahwa siswa memiliki kepercayaan diri yang baik pada tiga aspek utama sebagai berikut:

Tabel 2 Deskripsi Kepercayaan Diri Berdasarkan Indikator

Ideal	Sigma	Mean	%	Ket
75	12570	58,73	78,30%	Tinggi
65	10958	51,2	78,76%	Tinggi
70	12043	56,27	80,38%	Tinggi
210	35571	166,2	79,14%	Tinggi

Hasil ini menegaskan bahwa siswa menunjukkan sikap yakin terhadap kemampuan diri, memiliki

optimisme, serta memahami potensi pribadi.

2. Uji Asumsi Statistik

a. Uji Normalitas

Dalam penelitian ini dilakukannya Uji Normalitas guna menentukan apakah data yang dikumpulkan tergolong normal ataukah tidak. Dengan menggunakan bantuan program IBM SPSS Statistics 22, hasil Uji Normalitas ditunjukkan sebagai berikut ini:

Tabel 3 Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		214
Normal Parameters ^{ab}	Mean	,0000000
	Std. Deviation	16,53771873
Most Extreme Differences	Absolute	,081
	Positive	,057
	Negative	-,081
Kolmogorov-Smirnov Z		1,188
Asymp. Sig. (2-tailed)		,119
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		

Sebagaimana hasil pada tabel, menunjukkan nilai Asymp.Sig dari kedua variabel adalah 0,119 artinya > 0,05. Maka dapat diartikan bahwa dengan hasil tersebut, nilai residual dikatakan berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Dalam penelitian ini dilakukannya Uji Linearitas guna mengetahui apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel *dependen* dan variabel *independen*. Dengan menggunakan bantuan Program IBM SPSS Statistics 22, hasil Uji Linearitas adalah sebagai berikut:

Table 4 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI * BODY IMAGE	Between Groups	68116,561	7	973,094	3,681	,000
	Linearity	47666,000	1	47666,000	180,304	,000
	Deviation from Linearity	20450,561	6	296,385	1,121	,282
	Within Groups	37804,117	143	264,364		
Total		105920,678	213			

Sebagaimana hasil pada tabel diatas, menunjukkan nilai *Sig Deviation from Linearity* sebesar 0,282 artinya > 0,05. Artinya bahwa variabel *body image* dan kepercayaan diri memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Regresi Linear Sederhana

Untuk mengetahui besarnya pengaruh variabel X terhadap

variabel Y maka dapat dilakukan melalui koefisien determinasi dengan menggunakan Program IBM SPSS Statistics.

Tabel 5 Hasil Koefisien Determinasi
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.671 ^a	.450	.447	16,577

a. Predictors: (Constant), BODY IMAGE

Penelitian menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 45% terhadap kepercayaan diri siswa, sedangkan 55% dipengaruhi faktor lain seperti pengalaman hidup, dukungan keluarga, pola asuh, dan lingkungan sosial.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa variabel *body image* dan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi, yang mengindikasikan bahwa mayoritas siswa memiliki persepsi positif terhadap kondisi fisik mereka serta menunjukkan keyakinan diri yang baik dalam aktivitas sosial maupun akademik di lingkungan sekolah. Secara deskriptif, temuan skripsi menunjukkan bahwa siswa memiliki rata-rata skor *body image* yang

berada pada kategori tinggi, di mana mereka merasa puas dan bangga dengan penampilan fisik yang dimiliki. Hasil analisis deskriptif pada skripsi menggambarkan bahwa persepsi terhadap bentuk tubuh, penilaian terhadap penampilan, serta penerimaan diri terhadap tubuh berada pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor yang menunjukkan pandangan positif terhadap kondisi fisik mereka sendiri.

Pada variabel kepercayaan diri, analisis menunjukkan bahwa siswa SMA Negeri 7 Tebo secara umum memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Temuan penelitian menjelaskan bahwa siswa merasa yakin terhadap kemampuan diri, memiliki keyakinan kuat dalam menghadapi tantangan, serta menilai dirinya sebagai individu yang mampu menjalankan tugas-tugas akademik dan sosial secara efektif. Indikator kepercayaan diri seperti perasaan positif, keyakinan dalam bertindak, serta pengetahuan akurat mengenai potensi diri menunjukkan skor tinggi, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki fondasi kepercayaan diri yang kuat.

Melihat hasil tersebut dalam kerangka teoritis, temuan penelitian

ini sejalan dengan pemikiran Cash & Pruzinsky yang menyebutkan bahwa *body image* merupakan konstruksi multidimensional yang mencakup persepsi, pikiran, keyakinan, dan perasaan individu terhadap tubuhnya. Ketika remaja memandang tubuhnya secara positif, mereka lebih mampu menilai dirinya sebagai individu yang berharga, sehingga kepercayaan dirinya turut ikut meningkat. Smolak juga menekankan bahwa persepsi tubuh remaja sangat dipengaruhi oleh perubahan fisik pada masa pubertas, internalisasi standar sosial, dan perbandingan dengan lingkungan sebaya. Penelitian ini memperkuat pemikiran tersebut karena siswa SMA Negeri 7 Tebo yang memiliki pandangan positif tentang tubuhnya memperlihatkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dalam interaksi sosial dan aktivitas akademik.

Secara psikologis, hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dapat dipahami melalui mekanisme perbandingan sosial. Festinger menyatakan bahwa individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain untuk membentuk evaluasi diri. Pada remaja, hal ini terlihat ketika mereka menilai bentuk tubuh, penampilan, atau tinggi badan

mereka berdasarkan standar teman sebaya atau figur publik yang mereka ikuti di media sosial. Ketika remaja merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal, mereka cenderung mengalami penurunan kepercayaan diri. Sebaliknya, ketika mereka merasa tubuh mereka sudah sesuai atau tidak bermasalah, maka mereka lebih percaya diri dalam bersosialisasi dan menunjukkan kemampuan diri.

Temuan penelitian ini juga selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Annisa dkk. (2023), yang menunjukkan bahwa remaja dengan *body image* negatif cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa evaluasi tubuh yang tidak sesuai harapan menyebabkan remaja merasa kurang nyaman tampil di depan umum dan mengalami hambatan dalam interaksi sosial. Penelitian Putri & Sari (2022) juga menemukan korelasi yang kuat antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja putri, dengan koefisien korelasi sebesar 0,47, yang hampir sejalan dengan kontribusi 45%. Selain itu, hasil penelitian yang

dilakukan oleh Nugraha & Rahmawati (2020), menunjukkan bahwa *body image* memberikan pengaruh sebesar 42% terhadap *self-confidence*. Artinya persepsi positif terhadap tubuh menjadi dasar bagi remaja untuk menerima diri dan yakin terhadap kemampuan yang dimiliki.

Konsistensi dengan penelitian terdahulu mengindikasikan bahwa fenomena hubungan *body image* dengan kepercayaan diri bersifat universal dan tidak terbatas pada konteks wilayah kota atau desa, serta berlaku pada berbagai lingkungan pendidikan. Dalam penelitian ini, siswa SMA Negeri 7 Tebo menunjukkan kecenderungan serupa dengan remaja di wilayah perkotaan dalam hal pengaruh media sosial terhadap evaluasi tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa perkembangan teknologi digital memperluas standar fisik yang dianggap ideal dan mempengaruhi persepsi tubuh remaja di berbagai konteks sosial.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* yang positif berkontribusi dalam memperkuat kepercayaan diri siswa. Ketika siswa mampu menerima diri secara positif dan merasa nyaman dengan tubuhnya,

mereka akan lebih mudah tampil percaya diri dalam aktivitas sekolah, berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler, dan menjalin interaksi sosial dengan teman-teman sebaya. Sebaliknya, siswa yang memiliki *body image* negatif cenderung menunjukkan perilaku ragu, kurang percaya diri, dan menghindari perhatian publik.

Oleh karena itu, penguatan *body image* positif menjadi aspek penting dalam program pendidikan dan konseling, khususnya pada fase perkembangan remaja. Sekolah berperan dalam menciptakan lingkungan yang mampu memberikan dukungan positif terkait penerimaan diri, sementara guru BK dapat membantu siswa memahami bahwa setiap individu memiliki keunikan fisik yang patut dihargai tanpa harus mengikuti standar kecantikan yang tidak realistis. Penelitian ini memberikan dasar teoritis dan empiris bahwa intervensi pengembangan kepercayaan diri pada remaja harus memperhatikan faktor *body image* sebagai elemen fundamental dalam pembentukan konsep diri.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Tebo, dapat disimpulkan bahwa kondisi psikologis remaja dalam hal persepsi tubuh dan keyakinan diri berada pada kategori yang baik. *Body image* siswa secara umum berada pada tingkat tinggi, menunjukkan bahwa sebagian besar peserta didik memiliki pandangan positif mengenai bentuk, ukuran, dan penampilan fisiknya. Mereka mampu menerima kondisi tubuh yang dimiliki, memiliki tingkat kepuasan yang memadai terhadap penampilannya, serta menilai tubuhnya sebagai sesuatu yang patut dihargai. Hal ini memperlihatkan bahwa remaja di SMA Negeri 7 Tebo telah mengembangkan mekanisme psikologis yang cukup sehat dalam menghadapi perubahan fisik yang merupakan ciri khas masa remaja.

Kepercayaan diri siswa juga ditemukan berada pada kategori tinggi, yang menunjukkan bahwa siswa memiliki kemampuan untuk menilai dirinya secara positif, yakin atas potensi yang dimiliki, dan mampu menghadapi tantangan akademik maupun sosial dengan

keyakinan yang kuat. Tingginya tingkat kepercayaan diri ini memperlihatkan bahwa siswa memiliki kesiapan mental dalam berinteraksi, tampil di ruang publik, serta mengikuti berbagai kegiatan sekolah tanpa menunjukkan rasa takut atau kecemasan berlebihan. Aspek perasaan positif, pengambilan keputusan, dan keyakinan terhadap kemampuan diri ditemukan dalam porsi yang dominan, sehingga dapat disimpulkan bahwa peserta didik memiliki kecenderungan psikologis yang stabil dan optimis.

Temuan analisis regresi memperkuat hubungan teoretis antara *body image* dan kepercayaan diri. *Body image* terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri siswa, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai uji statistik yang kuat dan tingkat kepercayaan yang tinggi. Hubungan ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap tubuhnya, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Kontribusi sebesar 45% dari variabel *body image* terhadap kepercayaan diri mengindikasikan bahwa persepsi tubuh merupakan salah satu faktor dominan yang menentukan tingkat kepercayaan diri remaja, terutama

pada konteks perkembangan sosial dan emosional masa sekolah menengah. Hal ini juga menunjukkan bahwa variabel-variabel lain, seperti pola asuh, pengalaman hidup, lingkungan pertemanan, dan dukungan keluarga, tetap memiliki peran dalam membentuk kepercayaan diri, meskipun tidak dianalisis secara khusus dalam penelitian ini.

Dari perspektif psikologis, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa internalisasi standar tubuh dan persepsi terhadap penampilan memainkan peran penting dalam pembentukan identitas diri remaja. Siswa yang menerima tubuhnya secara positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil, sedangkan mereka yang mengalami ketidakpuasan tubuh lebih rentan menunjukkan keraguan dan kecemasan dalam interaksi sosial. Temuan ini juga sejalan dengan teori Smolak dan Cash yang menempatkan *body image* sebagai komponen penting dalam perkembangan *self-esteem* dan *self-confidence*, serta memperkuat hasil penelitian terdahulu yang menunjukkan korelasi kuat antara dua variabel tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan aspek penting dalam pembentukan dan penguatan kepercayaan diri siswa. Pendidikan dan pendampingan psikologis di lingkungan sekolah perlu terus mengembangkan strategi untuk membantu siswa membangun citra tubuh yang sehat, menghindari perbandingan sosial yang tidak realistis, serta mendorong siswa untuk menghargai keunikan diri. Penelitian ini memberikan kontribusi teoretis dan empiris yang signifikan dalam memahami dinamika *body image* dan kepercayaan diri remaja serta memberikan landasan bagi pengembangan program intervensi bimbingan dan konseling yang lebih efektif di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Angelis, D. (2003). *The Confidence Factor*. London: Harper Collins.
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri pada kelas X SMAN 11 Kota Jambi. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*.

- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
- Desy Susanti, Nandang Rusmana, E. S. Y. (2023). The Effectiveness of Group Guidance to Develop A Positive Body Image For High School Students. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 4258–4268.
- Festinger, L. (1954). *Social Comparison Processes*. Stanford: Stanford University Press.
- Ghufron, M. N., & Risnawati. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Kurniawan, A., Novieekayati, I & Rina, P. A. (2023). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Korban *Body Shaming* Pengguna Instagram. *Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*.
- Lautser, H. (1992). *Self Confidence and Personality Development*.
- National Eating Disorder Association. (2003). *Body Image Education*. NEDA Publications.
- Nugraha, A., & Rahmawati, D. (2020). *Body image dan self-confidence* pada remaja akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(2), 112-12
- Putri, R., & Sari, N. (2022). *Body image dan kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 1 Tungal Jaya*.
- Seawell, A. H., & Danoff-Burg, S. (2005). *Multidimensional perspectives of body image. Journal of Applied Social Psychology*.
- Smolak, L. (2009). *Body Image Development in Adolescents. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*.