

The Relationship Between Body Image and Self-Confidence Among University Students in Yogyakarta

Faza Maulida¹, Yulianti Dwi Astuti²

¹Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta, Indonesia

²Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, Indonesia

Corresponding author email: faza@psy.uad.ac.id

Abstract—Introduction/Main Objectives: This research aims to know the relationship between body image and self-confidence of college students in Yogyakarta. **Research Methods:** Researchers conducted data retrieval using scale of self-confidence made by researcher based on Lauster's theory (Gufon & Risnawita, 2014) while the body image scale are made by researcher based on Thompson's theory (2000). Subjects in this research were 211 college students in Yogyakarta. **Finding/Results:** From the result of a test of correlation it was found there is a significance correlation between body image with self-confidence ($p < 0,05$) with value of significance $p = 0,000$. The coefficient correlation (r) of the hypothesis is 0,483, which indicate a positive relationship between these two variables. **Conclusion:** This research concludes by offering suggestions to improve the effectiveness of educational planning and implementation at SDUT Masyitoh Muslimat NU Bandungrejo, thereby contributing to improved outcomes for students and the institution as a whole.

Keywords: Body image¹; College Student²; Self Confidence³

Abstrak—Pendahuluan/Tujuan Utama: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. **Metode Penelitian:** Peneliti melakukan pengambilan data menggunakan skala kepercayaan diri yang dibuat oleh peneliti berdasarkan teori Lauster (Gufon & Risnawita, 2014), sedangkan skala *body image* dibuat sendiri oleh peneliti berdasarkan teori Thompson (2000). Subjek dalam penelitian ini berjumlah 211 mahasiswa yang berkuliah di perguruan tinggi yang terdapat di Yogyakarta. **Temuan/Hasil:** Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri ($p < 0,05$) dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan koefisien korelasi sebesar 0,233 yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara kedua variabel. **Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa semakin baik *body image* yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin baik pula kepercayaan diri yang dimiliki.

Kata kunci: Body image¹; Kepercayaan Diri²; Mahasiswa³

1. PENDAHULUAN

Kepercayaan diri merupakan hal yang penting untuk dimiliki setiap individu. Rasa percaya diri penting untuk dimiliki karena dengan kepercayaan diri yang cukup individu akan dapat melakukan aktualisasi potensi yang dimilikinya dengan yakin dan mantap (Iswindharmanjaya & Agung, 2005). Memiliki kepercayaan diri dapat membantu seseorang untuk menunjukkan jati diri, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, meningkatkan kinerja, meraih kebahagiaan, serta dapat memudahkan dalam melakukan hubungan sosial.

Mahasiswa membutuhkan kepercayaan diri untuk melakukan aktivitasnya. Amri dan Hendrastomo (2016) mengatakan bahwa mahasiswa memiliki peran untuk membimbing masyarakat dalam menjalankan aturan-aturan yang berlaku, mahasiswa sebagai role model pola tingkah laku, serta mahasiswa berperan sebagai *agent of change* dan *iron stock estafet* kepemimpinan bangsa. Kepercayaan diri dibutuhkan oleh mahasiswa untuk menjalankan peran-peran tersebut. Aktivitas-aktivitas yang menuntut kepercayaan diri, yaitu seperti melakukan presentasi berdiskusi dengan orang



lain, membaaur dengan masyarakat, dan pengambilan keputusan.

Mahasiswa yang tidak memiliki kepercayaan diri akan mengalami kesulitan dalam memulai pergaulan. Penelitian yang dilakukan oleh Syam dan Amri (2017) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi lebih mudah dalam melakukan interaksi dengan orang lain, dapat menyampaikan pendapat tanpa keraguan, dapat menghargai pendapat orang lain, serta mampu bertindak dan berpikir positif dalam mengambil keputusan. Mahasiswa yang memiliki kepercayaan diri tinggi dapat dikatakan lebih mudah dalam melakukan adaptasi.

Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Bidjuni (2016) bahwa terdapat hubungan yang erat antara kepercayaan diri dan interaksi sosial yaitu mahasiswa dengan interaksi sosial yang aktif memiliki tingkat percaya diri yang tinggi sedangkan mahasiswa yang kurang memiliki interaksi sosial memiliki tingkat percaya diri yang rendah. Kepercayaan diri juga memiliki hubungan dengan kecemasan komunikasi interpersonal.

Sejalan dengan penelitian Siska, Sudardjo, dan Purnamaningsih (2003) yang membuktikan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya. Sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri, maka semakin tinggi kecemasan interpersonal yang dialami oleh individu.

Koentjaraningrat (1982) mengungkapkan bahwa salah satu kelemahan generasi muda adalah kurangnya rasa percaya diri. Hal tersebut menyebabkan rasa tidak nyaman emosional yang sementara, anoreksia nervosa, kenakalan, bahkan bunuh diri (Santrock, 2003). Dewasa ini masih banyak mahasiswa yang masih kurang memiliki kepercayaan diri. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyuni (2008) terhadap sepuluh mahasiswa psikologi angkatan 2009 dan 2010 Universitas Mulawarman Samarinda memiliki hasil bahwa mahasiswa lebih memilih metode belajar dengan cara mendengar daripada berbicara di depan kelas. Hasil survei tersebut juga menyatakan bahwa sembilan dari sepuluh mahasiswa kerap kali mengalami kecemasan ketika membawakan presentasi di depan kelas yang disebabkan karena kurangnya

rasa percaya diri, khawatir melakukan kesalahan, dan perasaan takut tidak dapat menjawab pertanyaan yang diajukan oleh teman-temannya. Mahasiswa-mahasiswa pada penelitian ini juga menilai bahwa hampir seluruh teman sekelasnya mengalami hal yang serupa yaitu tidak percaya diri ketika harus melakukan presentasi di depan umum.

Menurut Middlebrook (Rosita, 2007), faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, jenis kelamin, pendidikan, dan penampilan fisik. Penampilan fisik yang menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri sangat berkaitan dengan citra tubuh atau *body image*. *Body image* merupakan persepsi individu yang berkaitan dengan tubuhnya sendiri dan refleksi serta evaluasi terhadap penampilan fisik dan tubuhnya. *Body image* sangat dipengaruhi oleh penggambaran dan pemberian evaluasi individu terhadap tubuhnya sendiri (Hogan & Strasburger, 2008). Penelitian Harter (Santrock, 2011) menyatakan bahwa penampilan fisik individu secara konsisten memiliki korelasi yang sangat kuat terhadap kepercayaan diri secara umum.

Operasi plastik dianggap merupakan cara yang efektif untuk meningkat *body image* pada individu. Hal tersebut sesuai dengan berita yang diliput oleh Usihana (2016) dari kompas.com, tren melakukan operasi plastik setelah lulus SMU sedang marak di kalangan muda di negeri China. Mereka yang melakukan operasi plastik beralasan ingin menambah rasa percaya diri. Selain itu berita dari detik.com juga mengungkapkan bahwa seorang remaja di Indonesia berinisial KN juga mengaku pernah melakukan tindakan operasi plastik karena tidak memiliki kepercayaan diri terutama karena bentuk tubuhnya (Octafiani, 2018).

Mahasiswa pada umumnya merupakan individu yang memasuki fase remaja yaitu berkisar antara usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Memiliki wajah yang menawan dan penampilan yang menarik merupakan hal yang menjadi cita-cita setiap individu, terutama pada remaja. Solistiawati dan Novendawati (2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa kekhawatiran remaja terhadap *body image* biasanya disebabkan karena memiliki berat badan dan tinggi badan yang tidak sesuai dengan apa yang diinginkannya. Permasalahan lain yang dialami remaja, yaitu mereka merasa badannya sudah proporsional namun dirinya berjerawat.

Evaluasi dari orang lain mengenai bentuk fisik juga menyebabkan remaja memiliki *body image* yang rendah. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Denich dan Ifdil (2015) bahwa hubungan interpersonal dapat membuat individu cenderung membandingkan diri dengan orang lain. Timbal balik yang diterima oleh individu dari orang lain memengaruhi konsep diri sehingga juga memengaruhi bagaimana perasaan terhadap penampilan fisik. Hal tersebut menyebabkan individu akan merasa cemas dan gugup ketika orang lain mengevaluasi dirinya dan bentuk tubuhnya. Cara pandang individu terhadap dirinya dan tubuhnya sangat berpengaruh terhadap bagaimana individu tersebut berperan dalam kehidupan sosial. Hal tersebut juga memengaruhi kemampuan individu dalam menangani situasi sosial yang dialaminya. Individu yang merasa *insecure* dan memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap tubuhnya dapat menyebabkan individu tersebut memiliki pola pikir yang negatif sehingga akan muncul sikap defensif dan kegelisahan hati. Cara pandang terhadap tubuh juga dapat memengaruhi kepuasan hidup dan *internal image*.

Selain itu *body image* juga dibentuk melalui tayangan-tayangan yang dilihat oleh individu melalui televisi dan media sosial seperti model maupun artis-artis dengan bentuk tubuh yang indah. Menurut Levine dan Smolak (Cash, 1994) perempuan berusia remaja dan perempuan dewasa akan merasa buruk tentang tubuhnya ketika mereka memandang foto-foto model yang langsing. Hal tersebut menyebabkan ketidakpuasan bentuk tubuh, suasana hati yang buruk, serta berakibat pada menurunnya persepsi pesona diri. Hal tersebut membuat remaja merasa kurang percaya diri karena merasa tidak memiliki bentuk tubuh yang mereka anggap ideal. Penelitian yang dilakukan oleh Hakim (2002) yang mengungkapkan bahwa kelemahan-kelemahan yang terdapat dalam diri individu seperti cacat fisik, penampilan fisik yang buruk, dan latar pendidikan yang rendah, seringkali menjadi penyebab dari hilangnya kepercayaan diri.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui hubungan antara *body image* terhadap tingkat percaya diri mahasiswa di Yogyakarta.

2. TINJAUAN LITERATUR

a. Kepercayaan Diri

Lauster (2003) mengungkapkan kepercayaan diri adalah keyakinan akan kompetensi diri individu sehingga ketika melakukan tindakan-tindakan dalam hidupnya tidak muncul perasaan cemas dan merasa bebas untuk melaksanakan segala sesuatu sesuai dengan yang diinginkan dan bertanggung jawab akan perbuatannya, sopan ketika melakukan hubungan dengan orang lain, memiliki motivasi untuk berprestasi serta dapat mengidentifikasi kekurangan dan kelebihan dirinya sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki individu bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan demi memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura, 1977). Adler (Anthony, 1992) menyatakan bahwa kebutuhan manusia yang paling penting adalah kebutuhan akan rasa percaya diri. Rasa percaya diri memiliki pengertian bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep dirinya dan sebagai bentuk kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki setiap individu dalam kehidupan.

Terdapat lima aspek kepercayaan diri menurut Lauster (Gufon & Risnawita, 2014) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Middlebrook (Rosita, 2006) menyebutkan bahwa ada empat faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, yaitu pola asuh, jenis kelamin, dan penampilan fisik.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu sehubungan dengan kemampuan dirinya untuk mencapai suatu tujuan.

b. *Body Image*

Thompson (2000) menjelaskan level *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas pada bagian-bagian tubuh dan penampilan tubuh secara keseluruhan. Pengaruh sosial budaya juga memengaruhi tingkat penerimaan citra raga. Honigman dan Castle (Bestiana, 2012) mengatakan bahwa *body image* merupakan gambaran mental individu yang ditujukan pada ukuran dan bentuk tubuhnya, bagaimana penilaian individu lain pada dirinya, dan bagaimana individu tersebut akan mempersepsikan dan memberikan penilaian terhadap apa yang ia pikirkan dan rasakan

terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya. Menurut Hoyt (Naimah, 2008) *body image* adalah sikap individu terhadap tubuhnya sendiri dalam hal bentuk, ukuran, atau estetika yang didasarkan pada evaluasi individual dan pengalaman individu tersebut terhadap atribut fisiknya.

Thompson (2000) juga menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek *body image*, di antaranya adalah aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain, dan aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

3. METODE

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif di perguruan tinggi yang terdapat di Yogyakarta baik laki-laki maupun perempuan. Jumlah subjek pada penelitian ini adalah 211 orang. Subjek dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling di mana peneliti mencari subjek yang sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan dalam penelitian.

Terdapat dua skala yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Skala kepercayaan diri dikembangkan oleh peneliti melalui aspek-aspek yang dikemukakan oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2014) yang berisi 44 aitem, digunakan untuk mengungkap tingkat kepercayaan diri terkait dengan keyakinan kemampuan diri (10 aitem), optimis (8 aitem), objektif (8 aitem), bertanggung jawab (10 aitem), serta rasional dan realistis (8 aitem). Jawaban responden akan dibuat dalam bentuk tingkat kesesuaian yang dialami responden dengan menggunakan skala likert.

Skala yang kedua yaitu skala *body image*. Skala *body image* dikembangkan sendiri oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek *body image* menurut Thompson (2000) yang berisi 33 aitem, digunakan untuk mengungkap tingkat *body image* terkait dengan aspek persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan (15 aitem), aspek perbandingan dengan orang lain (9 aitem), dan aspek sosial budaya (9 aitem). Jawaban responden akan dibuat dalam bentuk tingkat kesesuaian yang dialami responden dengan menggunakan skala likert.

Analisis data pada penelitian ini menggunakan program computer *SPSS version 21.0 for windows*. Sesuai dengan tujuan dari penelitian ini untuk mencari hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri maka

penelitian ini menggunakan teknik analisis korelasional *Pearson* ketika data normal, sedangkan ketika data tidak normal maka analisis data dilakukan menggunakan korelasional *Spearman's rho*. Metode analisis data merupakan salah satu metode atau langkah yang berguna dalam mengolah data serta menganalisis hasil penelitian. Selanjutnya dapat diuji kebenarannya. Sebelum pengujian kebenaran langkah yang harus dilakukan adalah melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan, diperoleh nilai r sebesar 0,483 dan $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hasil korelasi tersebut dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. Hal tersebut memiliki arti semakin tinggi skor *body image* maka semakin tinggi pula skor kepercayaan diri, begitu pun sebaliknya, semakin rendah skor *body image* maka semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri. Selain itu r square menunjukkan angka sebesar 0.233 yang berarti variabel bebas, yaitu *body image* mampu memberikan sumbangan efektif sebesar 23,3% terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Korelasi

Variabel	R	r ²	P	Ket
Kepercayaan Diri	0.483	0.233	0.000	Signifikan

**Body Image*

Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Yogyakarta. Berdasarkan analisis statistik yang dilakukan penulis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment* dari *Spearman's rho* menunjukkan hasil $r = 0,233$ dengan $p = 0.000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hal tersebut memiliki makna bahwa semakin tinggi *body image* seseorang maka akan semakin tinggi kepercayaan diri seseorang tersebut, begitu pula

sebaliknya. Dengan demikian maka hipotesis pada penelitian ini dapat diterima yaitu ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Sumbangan efektif yang diberikan *body image* terhadap kepercayaan diri adalah sebesar 23,3% sehingga dapat dikatakan bahwa 76,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal tersebut sesuai dengan faktor-faktor kepercayaan diri yang disampaikan oleh Thompson (2000), yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu sehingga dapat dikatakan bahwa *body image* bukan merupakan faktor tunggal dari kepercayaan diri.

Surya (2009) menyatakan bahwa ketika seseorang sadar bahwa ia memiliki bentuk tubuh yang ideal dan orang tersebut merasa puas melihat bentuk tubuhnya, maka orang tersebut akan lebih percaya diri. Sejalan dengan yang diungkapkan oleh Centi (1997) bahwa individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas dengan tubuhnya cenderung tidak percaya diri. Hal tersebut memperkuat hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Andiyati (2016) juga mengungkapkan hal yang sama yaitu terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri siswa kelas X SMA Negeri 2 Bantul. Handayani (2018) dalam penelitiannya menyatakan bahwa semakin positif *body image* pada remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimilikinya. Individu yang memiliki perasaan negatif terhadap penampilan fisiknya akan merasa dirinya tidak diterima oleh masyarakat karena penampilannya tersebut sehingga individu akan lebih rentan terobsesi dengan kesempurnaan fisik. Hal tersebut mengakibatkan munculnya perasaan tidak berharga dalam melihat dirinya sendiri dan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki (Furnham, Badin, & Sneade, 2002). ari hasil

5. KESIMPULAN Dan SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Dua variabel yang berkorelasi positif memiliki arti bahwa semakin tinggi tingkat *body image* maka akan

semakin tinggi kepercayaan diri yang dimiliki, begitu pun sebaliknya, semakin rendah tingkat *body image*, maka akan semakin rendah pula kepercayaan dirinya.

Saran

a. Bagi Subjek Penelitian

Bagi subjek yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah diharapkan dapat meningkatkan kepercayaan dirinya dengan meningkatkan *body image*. Hal tersebut dapat dilakukan dengan cara membangun *body image* yang positif dan menerima segala kekurangan yang ada pada tubuh

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperbanyak subjek sehingga data yang diperoleh dapat lebih mewakili populasi yang ada serta mendapatkan perbandingan yang merata antara subjek perempuan dengan subjek laki-laki. Selain itu peneliti mengubah cara pengambilan sampel sehingga dapat didapatkan sebaran subjek yang lebih merata roses

DAFTAR PUSTAKA

- Agam, R., Tamir, S., and Golan, M. 2015. Gender differences in respect to self-esteem and body image as well as response to adolescents' school based prevention programs. *Journal Psychol Clin Psychiatry*, 2(5), 1-7.
- Alidia, F. 2018. Body image Siswa ditinjau dari gender. *Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 14(2), 79-92.
- Al-shehri, A. D., Aljuaid, T. A., Alzaid, B. A., Alasmari., & Alswat, K. A. 2016. Relationship between body mass index and self esteem in adolescents. *International Journal of Current Research*, 8(2), 26116-26121.
- Amri, R dan Hendrastomo, G. 2016. Dinamika gerakan kritis mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *E-Societes*, 5(1), 1-11.
- Andiyati, A. D. W. 2016. Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri siswa kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *E-Journal Bimbingan dan Konseling*, 4(4), 80-88.
- Anchok, J. 2000. *Outbond Manajemen Training*. Yogyakarta: UII Press.
- Ayu, M. S., Pasla, B. N., Fathiyah, F., Isnaini, L., & Erlinda, N. (2022). Transformational Style of Leadership and Psychological capital: The Mediating Role of Work engagement. *Jurnal Prajaiswara*, 3(2), 147-

- 155.
- Bednar, R. L., Wells, M. G., & Peterson, S. R. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Bidjuni, H. 2016. Hubungan kepercayaan diri dengan penyesuaian diri pada mahasiswa baru di program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *E-Journal Keperawatan (e-Kp)*, 4(2), 1-7.
- Brennan, Maggie, Lalonde, Christopher, Bain, and Jody. 2010. Body image perceptions: Do differences exist?. *Psi Chi Journal of Undergraduate Research*, 3(3). 19
- Cash, T. F. (1994). Body Image Attitudes : Evaluation, Investment and Affect : Perceptual Motor Skills. *Journal of psychology*, (78), 1168-1170.
- Centi, P. J. 1997. *Mengapa Rendah Diri*. Alih Bahasa: A. M. Hardjana. Yogyakarta: Kanisius.
- Denich, A. U. dan Ifdil. 2015. Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 55-61.
- Fitzsimmons, T.W., Yates, M. S., & Callan, V. (2018). *Hands Up for Gender Equality: A Major Study into Confidence and Career Intentions of Adolescent Girls and Boys*. Brisbane, Qld: AIBE Centre for Gender Equality in the Workplace – The University of Queensland.
- Furnham, A., Badmin, N., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: Gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise. *The Journal of Psychology*, 136(6), 581-596.
- Ghufron, M. N & Risnawita, R. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Statistics for behavioural sciences (9th Ed). Belmont, CA: Wadsworth, Cengage Learning.
- Hakim, T. 2002. *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*, Jakarta: Purwasuara.
- Handayani, A. T. 2018. Hubungan body image dan imaginary audience dngan kepercayaan diri pada remaja di SMA Panca Budi Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), 319-324.
- Heatherton, T and Hebl, M. 1998. Body image. *Encyclopedia of Mental Health*, 1.
- Hogan, M. J & Strasburger, V. C.2008. Body image, eating disorders, and the media. *Adolescent Medicine: State of the Art Reviews*, 19(3), 521–546.
- Hulukati, W. dan Djibran, M. R. 2018. Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 74-114.
- Iswidharmanjaya, A., & Agung, G. (2005). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Jain, S. and Dixit, P. 2014. Self esteem: A gender based comparison and the causal factors reducing it among Indian youth. *International Journal of Humanities and Social Science Invention*, 3(4), 9-15.
- Koentjaraningrat. 1982. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Aksara Baru.
- Kusuma, M. R. H., & Krianto, T. 2018. Pengaruh citra tubuh, perilaku makan, dan aktivitas fisik terhadap indeks massa tubuh pada remaja: Studi kasus pada SMA Negeri 12 DKI Jakarta. *Perilaku dan Promosi Kesehatan*, 1(1), 23-31.
- Lauster, P. 2003. *Tes Kepercayaan Diri*, Bumi Aksara, Jakarta. 20
- Maulana, E. 2017. Hubungan Antara Obesitas dan Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Usia 17-25 Tahun. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti.
- Octafiani, D. 2018. “Awkarin Ngaku Pernah Operasi Plastik Karena Tak Percaya Diri”. <https://hot.detik.com/celeb/d-4317025/awkarin-ngaku-pernah-operasi-plastik-karena-tak-percaya-diri>. Diakses tanggal 10 Maret 2019.
- Polii, C. N., Pali, C., dan David, L. 2016. Hubungan kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 9 Binsus Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(2), 1-4.
- Rosita, H. 2007. Hubungan antara perilaku asertif dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. *Artikel Naskah Publikasi*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Santrock, J. W. (2011). *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta Timur: Erlangga.
- Setiawati, N., Wahyudi, S., Ningsih, A., & Nurkodri, M. S. (2025). Influence of Self-Actualization and Rewards on Employee Work Achievement at PT. Aneka Bumi Pratama Simpang Kubu Kandang Village Pelayung District. *Jurnal Prajaiswara*, 5(3). <https://doi.org/10.55351/prajaiswara.v5i3.157>

- Siska, Sudardjo, dan Purnamaningsih, E. H. 2003. Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 2, 67-71.
- Solistiawati, A. dan Novendawati. 2015. Hubungan antara citra tubuh dengan harga diri remaja akhir putri (studi pada mahasiswa reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi*, 13(1), 13-20.
- Surya, H. 2009. *Menjadi Manusia Pembelajar*. Jakarta: Gramedia.
- Syam, A. dan Amri. 2017. Pengaruh kepercayaan diri berbasis kaderisasi IMM terhadap prestasi belajar mahasiswa (Studi kasus di program studi Pendidikan biologi fakultas keguruan dan ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek*, 5(1), 87-102.
- Thompson, J.K. 2000. *Body Image, Eating Disorders, and Obesity*. American Psychological Association Washington, DC.
- Usihana. 2016. "Mengapa Makin Banyak Lulusan SMU di China Pilih Operasi Plastik". <https://lifestyle.kompas.com/read/2016/09/24/130200220/mengapa.makin.banyak.lulusan.smu.di.china.pilih.operasi.plastik>. Diakses tanggal 10 Maret 2019.
- Wahyuni, F., Opod, H., dan David, L. 2016. Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4(1), 1-5.
- Wahyuni, S, I, M. 2008. Hubungan Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan umum pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol 2, (I), 50-64.
- Wong, William W., Carmen Mikhail, Christina L. Ortiz, Debra Lathan, Louis A. Moore, Karen L. Konzelmann, and E. OB Smith. 2014. Body weight has no impact on self-esteem of minority children living in inner city, low-income neighborhoods: a cross-sectional study. *BMC paediatrics* 14, 1(19).