

Body Image dan Kepercayaan Diri: Studi pada Remaja Putri Pengguna Instagram

Diajeng Nisak Rahmawati

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: diajengnisa27@gmail.com

Abstract

Social media, especially Instagram, has a big influence on how teenagers view their bodies, so it has the potential to affect self-confidence. The goal of this research was to identify the relationship between body image and self-confidence in female adolescents using Instagram. The participants were 105 female adolescents aged 18-21 years who used Instagram. The sampling technique was a purpose sampling with a quantitative approach. Hypothesis testing was used product moment correlation test showed that there was a positive correlation between body image (X) and self-confidence (Y), which means that the hypothesis was accepted. This finding indicate that an improvement in body image is followed by an increase in self-confidence among late adolescent girls who use Instagram, and vice versa.

Keywords: Adolescent; Body Image; Self-Confidence

Abstrak

Media sosial, khususnya instagram memiliki pengaruh besar pada remaja bagaimana memandang tubuh, sehingga berpotensi untuk mempengaruhi kepercayaan diri. Tujuan studi ini mengidentifikasi korelasi antara body image dengan self-confidence remaja akhir putri pengguna aktif instagram. Partisipan pada studi ini ialah remaja perempuan berumur 18 – 21 tahun yang aktif menggunakan instagram berjumlah 105 orang. Pengumpulan data pada studi ini menggunakan teknik purposive sampling dengan model penelitian kuantitatif korelasional. Hipotesis diuji dengan korelasi product moment dan menunjukkan bahwa ada korelasi positif antar body image (X) dengan kepercayaan diri (Y), yang mana berarti hipotesis diterima. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan pada body image diikuti peningkatan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna istagram, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: Body Image; Kepercayaan Diri; Remaja

Pendahuluan

Fase remaja diketahui terbagi tiga yakni remaja awal (12-15 tahun), remaja madya atau tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Pramesti, 2022). Pada awal masa remaja akhir ini, remaja putri mulai bersiap untuk memasuki dunia kerja dan pendidikan. Ini adalah fase transisi penting ketika remaja mulai mengatasi tantangan yang berkaitan dengan kemandirian dan perencanaan masa depan. Selain itu, perkembangan fisik juga menjadi perhatian utama dalam fase ini. Remaja putri mulai mengembangkan citra diri yang berkaitan dengan tubuh sendiri, dan hal ini dapat memengaruhi cara remaja melihat diri dalam masyarakat (Sari, 2020).

Remaja adalah satu-satunya periode dalam kehidupan dimana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosio emosional secara bersamaan. (Ramadhani, 2020). Adanya berbagai perubahan yang dialami oleh remaja putri akhir menimbulkan perasaan tertekan yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku remaja putri. Jadi, pada masa remaja, perubahan fisik dan tekanan sosial dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri remaja (Wati, 2019).

Lauster (2003) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap dan keyakinan akan kemampuan diri sendiri. Ciri-ciri individu yang percaya diri mencakup tidak adanya kecemasan dalam bertindak, kebebasan untuk melakukan hal yang sesuai keinginan, rasa tanggung jawab atas perbuatan, kesopanan dalam interaksi, dan pemahaman yang jelas mengenai kekuatan serta kelemahan diri. Sedangkan Goldsmith (2010) mengungkapkan bahwa kepercayaan diri adalah kondisi individu seseorang memiliki kemampuan untuk terbebas dari zona nyaman, memiliki keyakinan pada kapabilitas diri, juga mampu menikmati hidup.

Kepercayaan diri sangat penting bagi remaja dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam lingkungan sosial, pekerjaan, perkuliahan, dan dalam kehidupan sosial secara umum. Kepercayaan diri yang kuat memberikan individu keberanian untuk beraksi dan mengatasi berbagai tantangan, sehingga memberikan dampak positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2021).

Remaja putri yang kurang percaya diri mungkin lebih cenderung bergantung pada orang lain karena kurangnya keyakinan dalam kemampuan remaja putri diri sendiri (Tambunan, 2021). Dampak serupa juga disebutkan oleh Rais (2022), rasa percaya diri memainkan peran penting dalam kesuksesan kegiatan belajar. Ketika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup, mungkin dirinya enggan untuk mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, atau aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Sebaliknya, remaja putri dengan kepercayaan diri yang kuat cenderung memiliki keyakinan dalam kemampuan diri sendiri.

Tingkat kepercayaan diri remaja putri saat ini termasuk rendah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alini (2021), menunjukkan bahwa remaja merasa malu dan memiliki kepercayaan diri yang rendah sebesar 53,8% karena dampak dari perilaku *body shaming*, penelitian ini dilakukan di Universitas Sumatera Utara. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa 64% remaja yang mengalami *body image* negatif memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Kurangnya kepercayaan diri pada remaja diakibatkan oleh berbagai aspek, salah satunya adalah penampilan fisik. Banyak remaja cenderung suka memperhatikan tampilan fisik daripada nilai lain dalam diri sendiri. Beberapa di antara individu mungkin tidak suka dengan gambaran diri ketika melihat cermin, dan ini dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja. Ini adalah gambaran tentang tampilan fisik, yang sering disebut sebagai "*body image*" (Mardiyanti, 2022).

Thompson (2000) mengemukakan citra tubuh sebagai penilaian akan ukuran dan berbagai aspek fisik tubuh yang membentuk persepsi seseorang tentang penampilannya. Sementara itu, Cash dan Pruzinky (2002) melihat citra tubuh sebagai tanggapan seseorang akan fisiknya, yang dapat bermanifestasi dalam bentuk penilaian positif atau negatif. Selanjutnya Nurvita & Handayani (2015) mengemukakan *body image* sebagai gambaran internal yang dimiliki individu tentang kondisi fisik dan penilaian unik tentang bentuk tubuh. *Body image* juga digambarkan sebagai pandangan individu terhadap tubuh yang dapat bersifat positif atau negatif, yang dipengaruhi oleh tingkat kepuasan individu terhadap tubuh diri sendiri (Hasmalawati, 2017).

Kekhawatiran ini dialami oleh remaja putri khususnya pengguna media sosial Instagram. Menurut Data Sosial Media Demographic Napoeloncent (2021) dengan subyek sebanyak 82.320.000 bahwa Instagram didominasi oleh remaja putri sebesar 25% yang mana usianya 18-25 tahun. Penelitian pada remaja putri yang menggunakan Instagram menunjukkan bahwa jumlah likes dan jumlah pengikut dapat berhubungan dengan penghargaan dari orang lain terhadap penampilan fisik diri sendiri, dan hal ini dapat memengaruhi penghargaan individu (Chua, 2016).

Pandangan negatif yang dimiliki oleh remaja putri terhadap diri mereka sendiri menjadi faktor pemicu penolakan terhadap kondisi fisik. Akibatnya, banyak remaja putri merasa kurang puas dengan penampilan fisik diri sendiri (Helmiati, 2021). Pandangan yang dimiliki oleh remaja putri terhadap fisik dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan emosional individu. Sebaliknya, remaja putri dengan gambaran positif terhadap fisik diri sendiri, lebih merasa nyaman secara keseluruhan dan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Pandangan positif ini dapat menciptakan perasaan kepuasan dan kenyamanan dalam tubuh pribadi, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental (Safitri, 2022).

Remaja putri disarankan memiliki *body image* baik karena dapat sangat berpengaruh terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja putri yang puas dengan tubuh, menghargai apa yang dimiliki, dan memiliki kepuasan terhadap penampilan fisik individu akan lebih cenderung bersyukur dan menghargai diri sendiri, dan percaya diri yang tinggi. Hal ini mendorong remaja putri untuk merawat dan menjaga kesehatan tubuh diri sendiri (Andiyati, 2016).

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan di atas, tujuan studi ini untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir putri *user* instagram.

Metode

Studi ini dilakukan dengan memanfaatkan model kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi studi ini merupakan remaja Indonesia yang ingin diteliti oleh peneliti, menurut badan pusat statistika remaja akhir Indonesia saat ini ialah 22,3 juta jiwa. Dalam menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi G*Power karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Hasil uji dengan ketentuan *effect size* (0.30), *probability error* (0.05), dan *statistical power* (0.80) menunjukkan bahwa jumlah minimum partisipan adalah sebanyak 84 orang, tetapi dalam penelitian ini didapat total partisipan keseluruhan berjumlah 105 orang. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria partisipan sebagai berikut: remaja akhir perempuan, berusia 17-21 tahun, pengguna aktif sosial media Instagram.

Studi ini menggunakan 2 variabel yaitu, *body image* sebagai variabel bebas dan kepercayaan diri sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdapat dua skala yaitu skala kepercayaan diri dan *body image*. Skala kepercayaan diri memanfaatkan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster (2002) mencakup optimis, keyakinan pada kemampuan diri, tanggung jawab, objektif, dan rasional realistis, serta berjumlah 43 item. Sedangkan skala *body image* diukur berdasarkan aspek-aspek *body image* berjumlah 34 item yang dikembangkan oleh Tsamurah (2018) seperti evaluasi penampilan, orientasi, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Skala Likert digunakan untuk menilai tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan. Ada 4 alternatif respon pada skala Likert yang digunakan dalam studi ini yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menerapkan metode analisis *product moment Pearson correlation*.

Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025 hingga 5 Mei 2025 dengan cara membagikan angket berupa kuesioner melalui Google Form. Partisipan pada penelitian ini merupakan remaja akhir putri berusia 18 – 21 tahun dan menggunakan sosial media Instagram berjumlah 105 orang. Penyebaran melalui Google Form ini berisikan pernyataan dari skala *body image* dan kepercayaan diri. Berdasarkan rekapitulasi responden berjumlah 105 merupakan remaja akhir putri berusia 18 – 21 tahun. Adapun rekapitulasi usia remaja putri yang telah mengisi Google Form, yaitu:

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	N=105	Persentase (100%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	105	100%
Usia		
18 Tahun	27	26%
19 Tahun	15	14%
20 Tahun	34	32%
21 Tahun	29	28%

Berdasarkan tabel rekapitulasi partisipan berdasarkan jenis kelamin didapati bahwa keseluruhan partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Kemudian berdasarkan usia didapati bahwa usia 18 tahun total 27 orang (26%), usia 19 tahun total 15 orang (14%), usia 20 tahun total 34 orang (32%), usia 21 tahun total 29 orang (28%). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan berusia 20 tahun adalah partisipan terbanyak dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan variabel kecerdasan emosional (X1) dan perilaku prososial (Y). Dalam memastikan kelayakan data dalam analisis, dilaksanakan uji asumsi klasik seperti uji normalitas dan uji linearitas yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0.

Tabel 2. Uji Normalitas *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	Kolomogorov-Smirnov		
	N	Statistic	Sig.
<i>Body Image</i> – Kepercayaan Diri	105	0,083	0,071

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Berdasarkan temuan uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan analisis parametrik dengan teknik kolomogorov-smirnov. Kolomogorov-Smirnov digunakan apabila jumlah responden banyak (lebih dari 100 responden). Berdasarkan uji diperoleh sig. sebesar 0,071 ($p > 0,05$) mengartikan data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	Deviation From Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
<i>Body Image</i> -Kepercayaan Diri	0,875	0,650	Linier

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Mengacu temuan pada variable *body image* dengan kepercayaan diri diperoleh signifikansi sebesar 0,650 ($p > 0,05$). Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwasannya korelasi antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri bersifat linier.

Kemudian analisis data selanjutnya adalah mencari tahu kategori tingkat kepercayaan diri dan *body image* pada remaja putri *user* instagram. Kategorisasi terdiri dari 5 level, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kategori penilaian kepercayaan diri bisa dilihat table berikut:

Tabel 4. Uji korelasi *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri
SR	0 (0%)	0 (0%)
R	73 (69,5%)	0 (0%)
S	31 (29,5%)	54 (51,4%)
T	1 (1,0%)	48 (45,7%)
ST	0 (0%)	3 (2,9%)

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Kesimpulan dari kategori kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna instagram diketahui ada pada tingkat sedang yaitu 51,4% dengan total 54 responden. Kemudian kategori tinggi sebesar 45,7% dengan total 48 responden. Sedangkan kategori sangat tinggi sebesar 2,9% dengan jumlah 3 responden. Dari hasil ini bisa disimpulkan jika remaja perempuan pengguna instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang. Sedangkan untuk kategori *body image* diketahui berada pada kategori rendah yaitu 69,5% dengan jumlah 73 responden. Kategori selanjutnya adalah kategori sedang yaitu sebesar 29,5% dengan jumlah 31 responden. Dan untuk kategori tinggi sebesar 1,0% dengan jumlah 1 responden. Dari hasil ini bisa disimpulkan jika *body image* yang dilakukan oleh remaja perempuan pengguna instagram cenderung rendah.

Tabel 5. Uji korelasi *body image* dan kepercayaan diri

Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
0,225	0,021	Signifikan

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Mengacu pada analisis data menggunakan *uji korelasi Pearson Product Moment* di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,225 dengan signifikansi 0,021 ($p < 0,05$) yang artinya hipotesis diterima, dimana temuan tersebut membuktikan adanya korelasi positif antara *body image* dan kepercayaan diri. Korelasi positif diartikan dengan meningkatnya *body image* maka diikuti peningkatan kepercayaan diri seseorang, begitupun sebaliknya.

Pembahasan

Hasil kategori dari *body image* remaja akhir putri pengguna instagram diketahui berada di tingkat rendah sebesar 69,5% dengan total 73 responden. Selanjutnya tingkat sedang yaitu sebesar 29,5% dengan jumlah 31 responden. Terakhir adalah kategori tinggi sebesar 1,0% dengan total 1 responden. Dari hasil ini bisa disimpulkan

jika remaja akhir putri pengguna media sosial instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang. Kemudian untuk hasil kategori dari kepercayaan diri remaja akhir putri *user* instagram diketahui memiliki kategori sedang. Untuk kategori selanjutnya adalah pada kategori sedang yaitu sebesar 51,4% dengan jumlah 54 responden. Kemudian pada kategori tinggi sebesar 45,7% dengan jumlah 48 responden. Dan untuk tingkat sangat tinggi sebesar 2,9% dengan total 3 responden. Bisa disimpulkan jika remaja akhir perempuan pengguna media sosial instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang.

Analisis data dengan korelasi Product Moment memperlihatkan adanya korelasi antara citra tubuh (X) dan kepercayaan diri (Y), dengan skor korelasi sebesar 0,225 dan signifikansi 0,021 ($p < 0,05$). Hal ini berarti hipotesis yang menyebutkan adanya korelasi antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada remaja akhir putri yang aktif di Instagram terbukti benar.

Body image merupakan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh remaja sendiri, dan bagaimana perasaan juga pikiran individu terhadap tubuh remaja. Secara psikologis, *body image* mencerminkan interaksi antara aspek fisik dan mental dalam membentuk gambaran tubuh ideal maupun aktual. Menurut Cash dan Pruzinky (2012), *body image* membahas persepsi visual terhadap tubuh, evaluasi kognitif dan afektif, serta perilaku yang timbul karena adanya persepsi.

Lauster (1978) mengungkapkan kepercayaan diri sebagai rasa yakin terhadap kemampuan diri yang membuat seseorang tidak merasa cemas dalam setiap tindakan. Sifat ini tidak muncul secara alami sejak lahir, tetapi berkembang melalui interaksi sosial yang konsisten dengan orang-orang terdekat seperti orang tua, keluarga, dan teman. Interaksi sosial inilah yang menjadi kunci pembentukan kepercayaan diri. Lebih lanjut, Fathimah (2006) menjelaskan bahwa kepercayaan diri mendorong individu untuk mengembangkan pandangan positif terhadap dirinya sendiri, lingkungan, dan pengalaman hidupnya.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Santrock (dalam Ramahani, 2017) yaitu: 1. Penampilan fisik, 2. Konsep diri, 3. Hubungan dengan orang tua 4. Hubungan teman sebaya. Kemudian menurut Ari (2018) elemen yang berdampak pada kepercayaan diri seseorang yaitu: 1. Konsep diri, 2. Harga diri, 3. Pengalaman, 4. Pendidikan, 5. Pola asuh, 6. Jenis kelamin, 7. Penampilan fisik.

Konsep diri pada kepercayaan diri adalah keyakinan, perasaan, cara pandang, dan pemikiran tentang sesuatu yang dimiliki oleh diri. Menurut Coleman kepercayaan diri individu didapatkan dengan memahami diri dengan baik. Yang bisa mempengaruhi konsep diri adalah psikologis, aspirasi, prestasi, karakteristik fisik, serta tingkat emosional. Konsep diri bisa mempengaruhi lingkungan dan individu, Jiang (2000) menyatakan jika perkembangan sosial bernilai positif didapat dari model dan kepercayaan diri yang baik. Ketika individu punya konsep diri yang positif maka percaya jika bisa bergaul dengan orang lain, tidak merasakan cemas ketika berteman, tidak merasa takut, tidak kesepian bahkan tidak merasakan gelisah yang berlebihan namun menimbulkan perasaan bebas dan optimis yang ada dalam dirinya.

Cash and Pruzinky (2002) mendefinisikan citra tubuh (body image) sebagai sikap individu terhadap fisiknya, yang bisa terwujud dalam penilaian positif atau negatif. Ketika body image mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu, maka hasil evaluasi yang telah dilakukan individu adalah positif. Ini karena individu memiliki rasa yakin dengan diri sendiri, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mudah beradaptasi dengan lingkungan, merasa tetap optimis. Menurut Fatimah (2006), individu yang percaya diri memiliki sejumlah ciri khas. Mereka memiliki keyakinan kuat terhadap kompetensi dan kemampuan diri sendiri, yang memungkinkan mereka untuk menjadi pribadi yang autentik. Kepercayaan diri ini didukung oleh pengalaman hidup yang menumbuhkan emosi stabil dan cara pandang positif. Selain itu, keyakinan mereka juga bersumber dari potensi diri yang teraktual, seperti kemampuan untuk tidak mudah mengikuti orang lain, ditambah dengan prestasi yang telah dicapai dan adanya kontrol diri yang kuat. Terakhir, individu yang percaya diri memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri dan terbuka untuk menerima saran.

Sebagai contoh, remaja akhir perempuan yang memiliki body image positif cenderung merasa lebih yakin dan bebas dalam melakukan kegiatan yang disenangi. Mereka tidak akan terlalu membandingkan diri dengan tubuh orang lain, melainkan merasa nyaman dan yakin dengan pilihan serta penampilan mereka sendiri. Kepercayaan diri yang tinggi ini juga akan tercermin dalam kemampuan mereka bertanggung jawab atas perbuatan, memiliki sikap yang mudah bergaul, bersikap sopan saat berinteraksi, dan menunjukkan keinginan kuat untuk berprestasi. Sebaliknya, jika body image negatif, hal itu dapat berdampak buruk pada kepercayaan diri. Remaja mungkin merasa cemas, sering membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis di media sosial, dan menjadi tidak yakin pada pilihan atau kemampuan mereka. Kondisi ini bisa menghambat partisipasi dalam aktivitas sosial, memengaruhi interaksi dengan orang lain, dan menurunkan motivasi untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil pembahasan diatas, dapat diambil kesimpulan jika body image mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akhir putri pengguna media sosial instagram.

Kesimpulan

Studi ini mengidentifikasi adanya korelasi antara body image dengan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna instagram. Hipotesis diuji menggunakan korelasi product moment. Teknik purposive sampling diterapkan untuk memilih partisipan, dengan jumlah minimal yang ditentukan menggunakan aplikasi G*Power versi 3.1.9.7. karena populasi tidak dapat dihitung secara pasti. Kriteria yang ditetapkan untuk partisipan adalah remaja akhir putri dengan rentang usia 18-21 tahun yang aktif di Instagram. Hipotesis menyatakan bahwa ada korelasi positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri. Hasil uji korelasi memperlihatkan koefisien korelasi sebesar 0,225 dengan sig. 0,021 ($p < 0,05$). Angka ini membuktikan adanya korelasi

positif antara variabel citra tubuh (X) dan kepercayaan diri (Y), sehingga hipotesis dapat diterima.

Merujuk temuan studi, disarankan agar remaja putri pengguna Instagram mengembangkan pola pikir kritis terhadap konten media sosial, menyadari bahwa standar kecantikan yang ditampilkan seringkali tidak mencerminkan realitas, dan aktif mengikuti akun-akun yang mendorong body image positif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek dari rentang usia yang berbeda atau pengguna platform media sosial lain seperti TikTok atau Facebook, mengingat pengaruhnya yang signifikan terhadap pembentukan citra tubuh dan pengembangan kepercayaan diri.

Referensi

- Andiyati, A. D. (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *e-Journal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4(4), 80-88.
- Cash, T F & Pruzinsky, T. (2002). *Body image _ A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press. Diambil dari: <http://bok.xyz/book/1069130/9f952d>
- Chua, T. H. (2016). Follow Me and Like My Beautiful Selfies: Singapore Teenage Girls Engagement in Self-Presentation and Peer Comparison on Social Media. *Computer Behaviour* Vol. 55, 190-197.
- Goldsmith, Barton. (2010). *100 Ways to Boost Your Self-Confidence: Believe in yourself and others will too*. U.S.A: The Career Press. Diambil dari: https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=&ved=2ahUKEwiXhY35hMbcAhXXMd4KHUWICZEQFjAAegQIABAC&url=http%3A%2F2Fmindguruindia.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F06%2FMP016_100_Ways_to_Boost_Your_Self_Confidence_OnlyGill.pdf&usq=AOvVaw0BAp8d3JofKWMvXzizPSIK
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedika* Vol. 2(2), 107-115.
- Helmiati, D. (2021). Hubungan Berat Badan dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Siswi SMAN 1 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health* Vol. 9(1), 22-26.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Nurvita, V., dan Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan Body image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-19. Diambil dari: <http://www.e-jurnal.com/2015/09/hubungan-aantara-self-esteem-dengan.html>
- Pramesti, M. A. (2022). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* Vol. 2(2), 270-277.
- Pratiwi, L. R. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Modelling Di Andika Production. *Universitas Medan Area*, 1-107.

- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 12(1), 40-47.
- Ramadhani, N. (2020). Father Involvement Sebagai Prediktor Terhadap Psychological Well Being Pada Remaja. Universitas Bosowa Makassar, 1-213.
- Safitri, R. (2022). Hubungan Antara Body Image Pada Remaja Putri dengan Tingkat Kepercayaan Diri di SMAN 1 Kabupaten Blora. Poltekkes Kemenkes Semarang, 1-21.
- Sari, I. M. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Akhir. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol. 3(2), 55-61.
- Tambunan, V. A. (2021). Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. Universitas 17 Agustus, 1-12.
- Wati, I. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche* Vol. 13(1), 1-12.
- Lauster, P. (2003). *Psikologi kepribadian* (Penerj. Soemarno). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York, NY: Guilford Press.
- Cooley, C. H. (1902). *Human Nature and the Social Order*. New York, NY: Scribner.
- Mead, G. H. (1934). *Mind, Self, and Society*. Chicago, IL: University of Chicago Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York, NY: Freeman.
- Verschueren, K., & Marcoen, A. (1999). Family Environment and Children's Self-Esteem Development: A Longitudinal Study from Age 10 to 16. *Developmental Psychology*.
- Sroufe, A. L., & Bowlby, J. (1973, 2005). Attachment and self-confidence model