

HUBUNGAN BODY IMAGE DAN DUKUNGAN TEMAN SEBAYA TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI

La Ode Liaumin Azim^{1*}, Agnes Mersatika Hartoyo¹

¹Jurusan Kesehatan Masyarakat, Universitas Halu Oleo,
Kampus Bumi Tridharma Anduonohu, Jalan H.E.A. Mokodompit, Kota Kendari, Sulawesi Tenggara

*alymelhamed09@uho.ac.id

Abstrak

Kepercayaan diri merupakan aspek krusial bagi perkembangan psikososial remaja putri, namun sering kali dipengaruhi oleh persepsi fisik dan dinamika sosial. Ketidakpuasan terhadap citra tubuh dan pola dukungan teman sebaya yang tidak sehat berisiko menurunkan derajat kesehatan mental remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara *body image* dan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Kontunaga. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah siswi SMAN 1 Kontunaga dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden yang diambil menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan uji statistik *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body image* ($p=0,000$) dan hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri ($p = 0,001$). dapat disimpulkan bahwa *body image* dan dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri remaja putri. Secara teoretis, temuan ini mengonfirmasi bahwa kepercayaan diri pada remaja putri tidak berdiri sendiri, melainkan hasil dari sinkronisasi antara evaluasi subjektif terhadap citra tubuh (faktor internal) dan dukungan sosial dari lingkungan sebaya (faktor eksternal).

Kata kunci: *body image*; dukungan sosial; kepercayaan diri; remaja putri

Abstract

Self-confidence is a crucial aspect of adolescent girls' psychosocial development, but it is often influenced by physical perceptions and social dynamics. Dissatisfaction with body image and unhealthy peer support patterns can lower adolescent mental health. This study aims to analyze the relationship between body image and peer social support with self-confidence among adolescent girls at SMAN 1 Kontunaga. This study is quantitative with a cross-sectional design. The study population consists of female students at SMAN 1 Kontunaga, with a sample size of 58 respondents selected using proportionate stratified random sampling. Data were collected using questionnaires and analyzed using the Chi-Square statistical test. The results showed a significant relationship between body image and self-confidence ($p=0.000$) and a significant relationship between peer social support and self-confidence ($p=0.001$). Theoretically, these findings confirm that self-confidence in adolescent girls does not stand alone, but rather results from synchronization between subjective evaluation of body image (internal factor) and social support from the peer environment (external factor).

Keywords: body image; social support; self-confidence; adolescent girls

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi krusial yang ditandai dengan perubahan fisik, kognitif, dan sosial yang signifikan (Lubis et al., 2024). Dalam aspek kesehatan masyarakat, kesehatan mental remaja menjadi perhatian utama karena menjadi landasan bagi keberfungsian individu di masa dewasa. Salah satu elemen psikososial yang paling esensial dalam perkembangan remaja putri adalah kepercayaan diri (Taniady & Murti, 2024).

Kepercayaan diri (*self-confidence*) secara teoretis didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam mengelola tugas, mengambil keputusan, dan mengatasi tantangan sosial yang dihadapi (Hidayat et al., 2025). Kepercayaan diri bukan sekadar perasaan

nyaman, melainkan manifestasi dari pemahaman individu terhadap potensi yang dimiliki. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung memiliki resiliensi yang baik, berani mengambil inisiatif, serta mampu menjalin interaksi sosial yang sehat. Sebaliknya, remaja putri dengan kepercayaan diri yang rendah sering kali menunjukkan hambatan fungsional, seperti kecenderungan menarik diri dari pergaulan, kesulitan dalam mengambil keputusan, meningkatnya kecemasan sosial, hingga risiko penurunan prestasi akademik. Ketidakmampuan untuk menghargai diri sendiri ini berpotensi memicu masalah kesehatan mental yang lebih kronis jika tidak segera diintervensi (Melina et al., 2025)

Pembentukan kepercayaan diri remaja putri dipengaruhi oleh berbagai faktor, khususnya faktor internal dan eksternal. Faktor internal, *body image* atau persepsi individu terhadap tubuhnya. *Body image* adalah persepsi seseorang terhadap tubuhnya sendiri, termasuk kepuasan terhadap penampilan fisik. Penilaian *body image* yang positif berkontribusi terhadap kepuasan diri dan harga diri yang tinggi, sedangkan *body image* negatif sering kali berhubungan dengan rendahnya kepercayaan diri, kecemasan, depresi, bahkan risiko bunuh diri menurut Grogan (2017). Remaja perempuan cenderung lebih sering mengalami ketidakpuasan terhadap citra tubuh dibandingkan laki-laki. Hal ini dipengaruhi oleh perubahan fisik selama pubertas, seperti penambahan berat badan, yang membuat mereka merasa tidak sesuai dengan standar kecantikan sosial (Anisykurli et al., 2022).

Ketika remaja memiliki citra tubuh negatif terutama akibat standar kecantikan yang tidak realistis hal tersebut akan mengikis keyakinan diri mereka (Bakker & Demerouti, 2008). Hal ini diperparah dengan adanya teknologi dan digital, paparan standar kecantikan yang tidak realistis melalui media sosial menciptakan tekanan bagi remaja putri untuk mencapai tubuh ideal (Chen et al., 2025). Secara eksternal, dukungan teman sebaya menjadi sistem pendukung (*support system*) utama. Dukungan teman sebaya yang positif berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat konsep diri, sementara dukungan yang minim atau toksik dapat memperburuk rasa rendah diri.

Selain faktor internal seperti *body image*, lingkungan sosial terutama teman sebaya memegang peranan determinan. Pada usia remaja, keterikatan dengan orang tua mulai berkurang dan digantikan oleh konformitas teman sebaya. Dukungan teman sebaya yang positif berfungsi sebagai validasi sosial yang memperkuat konsep diri, sementara dukungan yang minim atau toksik dapat memperburuk rasa rendah diri. Dukungan sosial yang positif dari kelompok sebaya dapat menjadi *buffer* (penyangga) terhadap stresor psikologis. Sebaliknya, minimnya dukungan atau adanya perundungan terkait fisik (*body shaming*) di lingkungan sekolah dapat memperburuk krisis kepercayaan diri pada remaja putri (Rahman & Nirwana, 2023).

Penelitian tentang hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dilakukan oleh Mardiyanti dan Aisyah (2022) disimpulkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi. *Body image* yang positif membantu remaja merasa lebih nyaman dengan tubuh mereka, sehingga mereka lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial.

Penelitian lain yang relevan dilakukan oleh Jenusi dan Kristianingsih (2025), temuan ini mengindikasikan bahwa keberadaan teman sebaya yang suportif dapat menjadi faktor protektif dalam proses adaptasi remaja perantau terhadap lingkungan baru yang berbeda secara budaya dan sosial. Penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pihak sekolah dan lembaga pendidikan untuk mengembangkan program interaksi sosial yang mendorong

terciptanya lingkungan yang inklusif dan mendukung antar siswa, terutama bagi siswa yang berasal dari luar daerah.

Penelitian lainnya oleh Purnanto et al. (2018) mengungkap bahwa sebanyak 45,2% remaja perempuan memiliki *body image* negatif, sementara angka ini lebih rendah pada remaja laki-laki, yaitu 35%. Selain itu, penelitian ini menunjukkan bahwa 37,6% remaja perempuan dan 37% remaja laki-laki memiliki keinginan untuk menurunkan berat badan. Hasil ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan terhadap ketidakpuasan tubuh, yang berdampak pada kepercayaan diri dan kualitas hidup mereka.

Permasalahan terkait rendahnya kepercayaan diri pada remaja putri juga teridentifikasi terjadi di SMAN 1 Kontunaga Kabupaten Muna. Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada tanggal 12 September tahun 2025, ditemukan bahwa dari 20 siswi yang diwawancarai, menunjukkan bahwa 65% responden merasa tidak nyaman dengan penampilan fisik mereka, yang ditujukan dengan ketidakpercayaan diri tampil didepan kelas dan 40% mengaku sering merasa ragu saat berinteraksi dengan teman sebaya. Fenomena ini mengindikasikan bahwa terdapat kesenjangan antara tuntutan perkembangan remaja dengan kemampuan adaptasi psikologis mereka di sekolah tersebut.

Mengingat urgensi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis secara empiris hubungan antara *body image* dan dukungan teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Kontunaga. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis bagi pengembangan strategi promotif dan preventif dalam kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah

METODE

Penelitian ini merupakan studi kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Pendekatan ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara variabel bebas (*body image* dan dukungan sosial teman sebaya) dengan variabel terikat (kepercayaan diri) yang diukur secara bersamaan pada satu waktu tertentu di SMAN 1 Kontunaga. Desain penelitian *cross-sectional* dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data mengenai variabel-variabel yang diteliti pada satu titik waktu tertentu. Menurut Sastroasmoro dan Ismael (2014), desain potong lintang digunakan untuk memperoleh gambaran tentang hubungan antara beberapa variabel pada saat yang bersamaan tanpa memperhatikan pengaruh waktu atau sebab-akibat antara variabel tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi remaja putri di SMAN 1 Kontunaga berjumlah 58 siswi kelas X, XI dan XII. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Teknik ini dipilih karena jumlah populasi yang relatif kecil, sehingga memungkinkan untuk melibatkan seluruh populasi dalam penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur yang terdiri dari tiga bagian:

1. Multidimensional *Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales* (MBSRQ-AS) untuk mengukur *body image*. yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi sesuai dengan kondisi lapangan.
2. Child and Adolescent Social Support Scale (CASSS) khusus subskala teman sebaya untuk mengukur dukungan sosial yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi sesuai dengan kondisi lapangan.

3. *Rosenberg Self-Esteem Scale* (RSES) atau skala kepercayaan diri yang telah dimodifikasi yang telah diterjemahkan dan dimodifikasi sesuai dengan kondisi lapangan.

Untuk memastikan reliabilitas alat ukur, dilakukan pengujian terhadap konsistensi internal instrumen dengan menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini memiliki reliabilitas yang cukup baik, dengan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu $0,78 > 0,7$, yang menunjukkan bahwa alat ukur ini dapat menghasilkan data yang konsisten dan dapat diandalkan.

Prosedur dimulai dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian kepada responden. Responden yang setuju kemudian mengisi lembar *informed consent* sebelum mengisi kuesioner secara mandiri (*self-administered questionnaire*) di bawah pengawasan peneliti untuk menjaga objektivitas dan kerahasiaan data.

Data diolah menggunakan perangkat lunak statistik melalui beberapa tahapan: Analisis Univariat: Untuk mendeskripsikan distribusi frekuensi dan karakteristik responden (umur, berat badan, tinggi badan). Analisis Bivariat menggunakan uji *chi square* dengan aplikasi spss versi 26,0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja

Hasil analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Kontunaga ($p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi remaja terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya merupakan determinan utama yang membentuk tingkat rasa percaya diri mereka. Data menunjukkan fenomena menarik di mana seluruh responden (100%) yang memiliki *body image* positif juga memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Sebaliknya, dari 37 responden dengan *body image* negatif, sebanyak 25 orang (67,6%) memiliki kepercayaan diri yang rendah

Tabel 1.

Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMAN 1 Kontunaga Tahun 2025

Body image	Kepercayaan diri				Total		p-value
	Rendah		Tinggi				
	n	%	n	%	n	%	
Negatif	12	32,4	25	67,6	37	100,0	0,000
Positif	21	100,0	0	0,0	21	100,0	
Total	33	56,9	25	43,1	58	100,0	

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Panda et al. (2023) yang menemukan hubungan signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri remaja dengan $p\text{-value}$ 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa siswa dengan kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menerima diri mereka sendiri, termasuk merasa puas dengan tubuh mereka. Sebaliknya, kepercayaan diri rendah sering dikaitkan dengan citra tubuh yang buruk. Penelitian ini melibatkan 169 responden.

Penelitian ini konsisten dengan temuan Rahmiyati dan Miranda (2023), yang menunjukkan korelasi positif yang signifikan ($r_{xy} = 0,403$, $p < 0,05$) antara citra tubuh dan kepercayaan diri

dalam interaksi antar teman sebaya. Sampel penelitian mereka terdiri dari 263 siswa dari SMP Negeri 6 Banda Aceh.

Secara psikologis, remaja putri berada pada tahap perkembangan yang sangat sensitif terhadap penilaian fisik. *Body image* bukan sekadar kondisi objektif tubuh, melainkan konstruksi mental tentang bagaimana seseorang melihat dirinya sendiri. Remaja yang memandang dirinya secara positif cenderung lebih menghargai keberadaan dirinya (*self-worth*), yang kemudian bermanifestasi menjadi kepercayaan diri yang kuat dalam interaksi sosial di sekolah. Temuan ini sejalan dengan teori *Objectification Theory* yang menyatakan bahwa ketika individu (terutama perempuan) mulai memandang dirinya sebagai objek untuk dinilai oleh orang lain, mereka akan cenderung mengalami kecemasan jika tidak memenuhi standar tertentu, yang pada akhirnya mengikis kepercayaan diri.

Karakteristik fisik, termasuk morfologi tubuh, berperan penting dalam menentukan harga diri. Remaja perempuan yang menganggap fitur fisik mereka tidak memadai—seperti menganggap fitur wajah mereka tidak menarik atau merasa tidak puas dengan berat badan mereka—lebih cenderung mengembangkan persepsi citra tubuh negatif, yang selanjutnya dapat mengurangi kepercayaan diri mereka secara keseluruhan (Ifdil et al., 2024). Variabel tambahan, termasuk fluktuasi berat badan, juga dapat memengaruhi harga diri seseorang. Seseorang cenderung mengalami peningkatan kepercayaan diri ketika memiliki atribut yang menarik—seperti bakat, penampilan fisik, atau keterampilan unik—yang dapat mengubah persepsi orang lain terhadap mereka secara positif. (Pramesti et al., 2022).

Menurut Febriani dan Rahmasari (2022), citra tubuh positif ditandai dengan perasaan puas terhadap tubuh, harga diri yang tinggi, penerimaan diri yang kuat, dan kepercayaan diri terhadap penampilan fisik seseorang. Sebaliknya, citra tubuh negatif sering dikaitkan dengan perilaku maladaptif, termasuk penarikan diri dari pergaulan, berkurangnya kepercayaan diri, dan meningkatnya isolasi. Selama masa remaja, individu dengan citra tubuh yang baik cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih besar dalam interaksi dengan teman sebaya, sedangkan mereka yang memiliki citra tubuh negatif lebih cenderung mengalami harga diri rendah dan menarik diri dari keterlibatan sosial.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri Remaja

Berdasarkan hasil uji statistik, diperoleh nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Kontunaga. Temuan ini menegaskan bahwa lingkungan sosial mikro, khususnya interaksi antar teman di sekolah, berkontribusi nyata terhadap pembentukan konsep diri siswi.

Tabel 2.

Hubungan Dukungan Teman Sebaya dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMAN 1 Kontunaga Tahun 2025

Dukungan teman sebaya	Kepercayaan diri				Total		p-value
	Rendah		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	10	58,8	7	41,2	17	100,0	0,001
Sedang	9	34,6	17	65,4	26	100,0	
Tinggi	14	93,3	1	6,7	15	100,0	
Total	33	56,9	25	43,1	58	100,0	

Investigasi ini konsisten dengan temuan Maldini (2024), yang mengidentifikasi korelasi positif yang signifikan secara statistik antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri, dengan koefisien korelasi 0,253 ($p = 0,02 < 0,05$). Sampel penelitian Maldini terdiri dari 146 partisipan. Demikian pula, (Daneswari, 2023), melaporkan hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan kepercayaan diri, dibuktikan dengan koefisien korelasi (α) sebesar 0,425 dan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,01$), berdasarkan sampel 75 responden.

Dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini mencakup aspek emosional, informasi, dan instrumen. Secara teoritis, remaja yang mendapatkan dukungan dari kelompok sebayanya akan merasa diterima dan dihargai, yang merupakan elemen kunci dalam membangun kepercayaan diri. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan distribusi yang tidak linear. Pada kelompok responden dengan dukungan teman sebaya kategori Sedang, sebanyak 65,4% memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan yang proporsional tidak kurang namun juga tidak berlebihan memberikan ruang bagi remaja untuk mengembangkan kemandirian sekaligus merasa aman secara sosial.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam meningkatkan kepercayaan diri. Individu dengan tingkat dukungan sosial tinggi merasa dipedulikan, dicintai, dan dihargai, yang dapat menumbuhkan rasa percaya diri dan perasaan dihargai. Dukungan sosial membantu individu menjadi lebih aktif dalam mengembangkan gagasan, memberikan saran, dan membantu mereka menerima serta memahami kondisi diri mereka (Sestiani & Muhid, 2021).

Dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan dari teman seusianya berupa dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, jaringan sosial, doa, support, serta nasihat untuk meningkatkan kenyamanan fisik dan kesehatan mental sehingga seseorang merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dan diterima di lingkungan sosialnya (Inayah, 2021).

Menurut Ningsih dan Awalya (2020), dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap kepercayaan diri. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri individu. Dukungan sosial dari orang terdekat, seperti orang tua, teman, dan guru, meliputi beberapa indikator, yaitu dukungan emosional, penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasional, yang mendorong remaja untuk menjadi lebih percaya diri, mandiri, objektif, dan berani. Remaja dengan dukungan sosial tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih baik karena merasa diperhatikan, disayangi, dan dihargai oleh orang di sekitar mereka.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya adalah, desain potong lintang (*cross-sectional*) yang digunakan dalam penelitian ini hanya mengumpulkan data pada satu titik waktu tertentu. Oleh karena itu, hasil penelitian ini tidak dapat menunjukkan hubungan sebab-akibat antara variabel-variabel yang diteliti. Kedua, penggunaan sampel 58 siswi terlalu kecil sehingga dapat membatasi generalisasi temuan penelitian ini ke populasi yang lebih luas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri remaja putri di SMAN 1 Kontunaga. Secara teoritis, hasil penelitian ini mendukung konsep-konsep yang ada dalam teori *body image* dan dukungan sosial yang menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuhnya serta interaksi sosial dengan teman sebaya dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri. secara

praktis, hasil penelitian ini memiliki implikasi yang penting bagi para pendidik, konselor, serta orang tua dalam mendukung perkembangan kepercayaan diri remaja putri. Pihak sekolah melalui Guru Bimbingan Konseling (BK) dapat memberikan pendidikan yang lebih baik mengenai pentingnya self-esteem dan cara untuk mengatasi tekanan sosial yang sering dialami oleh remaja, terutama di lingkungan sekolah. Di sisi lain, orang tua juga dapat berperan dalam memperkuat dukungan emosional terhadap anak-anak mereka, serta mendukung anak-anak untuk memiliki pandangan positif terhadap tubuh mereka sendiri.

REFERENSI

- Anisykurli, M. I., Ariyanto, E. A., & Muslikah, E. D. (2022). Kecemasan sosial pada remaja : Bagaimana peranan body image? *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(3), 263–273.
- Bakker, A. B., & Demerouti, E. (2008). Towards a model of work engagement. *Career Development International*, 13(3), 209–223. <https://doi.org/10.1108/13620430810870476>
- Chen, C., Chen, F., & Sang, Q. (2025). The relationship between body image dissatisfaction, shame, and non-suicidal self-injury among Chinese adolescents: A 1-year longitudinal study. *Journal of Affective Disorders*, 388, 119609. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.119609>
- Daneswari, A. A. P. (2023). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri dalam menghadapi dunia kerja pada lulusan sarjana di Kecamatan Genuk* [Skripsi tidak dipublikasikan]. Universitas Semarang.
- Febriani, R. A., & Diana Rahmasari. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–68. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i4.46624>
- Hidayat, A., Harahap, N. M., & Siregar, P. (2025). Remaja dan Krisis Percaya Diri: Studi Kasus Mahasiswa Padangsidimpuan. *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 119–137.
- Ifdil, I., Bimbingan, J., Pendidikan, F. I., & Padang, U. N. (2024). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Inayah, A. N. (2021). *Pengaruh dukungan teman sebaya dan body image terhadap kepercayaan diri pada siswi kelas xi MAN 2 Pati* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. Eprints Walisongo. <https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/16662/>
- Jenusi, N. A. G., & Kristianingsih, S. A. (2025). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri pada siswa Papua di Salatiga. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5, 10366–10381.
- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N. I., Azzahra, L., Hasraful, & Andina, F. (2024). Evolusi remaja usia 17-19 tahun: Analisis pertumbuhan dan perkembangannya. *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 7899–7906.
- Maldini, S. Y. A. (2024). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kepercayaan diri pada remaja aktif pengguna instagram di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Malang*. [Skripsi, Universitas Negeri Maulana Malik Ibrahim]. Etheses UIN Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/67133/>
- Mardiyanti, R., & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body image dan kepercayaan diri remaja putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223–232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2>

- Melina, R., Ardianti, T., Erwinda, L., Sagita, D. D., & Kasman, A. (2025). Relationship between body image and self-confidence of students. *JITSS (Journal of Innovation and Trend in Social Sciences)*, 2(1), 48–55. <https://doi.org/10.63203/jitss.v2i1.206>
- Ningsih, F. R., & Awalya. (2020). Hubungan antara harga diri dan dukungan sosial dengan kepercayaan diri siswa SMK Nusa Bhakti Kota Semarang. *Jurnal Edukasi*, 6(2), 198–214. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/je.v6i2.6915>
- Panda, R., Lestari, D. R., Santi, E., Keperawatan, P. S., Kedokteran, F., & Lambung, U. (2023). Citra tubuh dan kepercayaan diri remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 6(1), 546–553. <https://doi.org/https://doi.org/10.32584/jikj.v6iNo.1.1951>
- Pramesti, M. A., Usman, A. M., & Helen, M. (2022). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri di wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(2). <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i2.5993>
- Purnanto, N. T., Rahmawati, R., & Larasati, I. D. A. (2018). Study kasus body image pada siswa di SMA Negeri 1 Grobongan. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 3(2). <https://doi.org/10.35720/tscners.v3i2.119>
- Rahman, F. A., & Nirwana, H. (2023). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kematangan emosi siswa sekolah menengah atas. *Counseling and Humanities Review*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.24036>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2014). *Dasar dasar metodologi penelitian klinis*. Sagung Seto.
- Sestiani, R. A., & Muhid, A. (2021). Pentingnya dukungan sosial terhadap kepercayaan diri penyintas bullying: Literature review. *Jurnal Tematik*, 3(2), 245–251. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26623/tmt.v2i1.4568>
- Taniady, V., & Murti, H. A. S. (2024). The relationship between body image and self-confidence among gym members. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.51214/00202406855000>