

HUBUNGAN ANTARA CITRA TUBUH (*BODY IMAGE*) DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI (*SELF-CONFIDENCE*) PADA REMAJA PUTRI

Eka Wuri Handayani¹, Dian Fitria^{2*}, Tri Setyaningsih³

Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Husada^{1,2,3}

*Corresponding Author : dianfitriafanani@gmail.com

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode krusial dalam pertumbuhan psikososial seseorang yang dicirikan oleh bermacam perubahan, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada tahap ini, pembentukan citra tubuh dan kepercayaan diri menjadi aspek penting. Persepsi negatif terhadap tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri dan memengaruhi kesehatan mental remaja putri. Penelitian ini dilakukan guna mengkaji korelasi antara citra tubuh (*body image*) dan tingkat kepercayaan diri (*self-confidence*) pada remaja putri. Studi ini menerapkan metode kuantitatif dengan desain studi *cross-sectional*. Yang menjadi populasi dalam studi ini ialah seluruh siswi kelas VIII yang terdaftar di SMPN 23 Jakarta., dengan sebanyak 87 responden dijadikan sampel penelitian melalui penerapan metode acak sederhana. Unsur yang berperan sebagai variabel independen dalam studi ini ialah citra tubuh, sementara itu variabel dependennya ialah kepercayaan diri. Alat ukur pengumpulan data meliputi kuesioner MBSRQ-AS untuk menilai citra tubuh dan kuesioner *self-confidence* untuk menilai tingkat kepercayaan diri. Data dianalisis dengan memanfaatkan metode *Spearman Rank*. Temuan studi ini memperlihatkan bahwa mayoritas remaja putri mempunyai citra tubuh yang positif serta tingkat kepercayaan diri yang tinggi. Uji statistik memperlihatkan adanya keterkaitan signifikan antara persepsi citra tubuh dan kepercayaan diri, dengan koefisien korelasi sebesar 0,687 dan tingkat signifikansi (*p-value*) 0,000. Ditemukan keterkaitan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Individu yang mempunyai persepsi yang baik terhadap tubuhnya seringkali menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi.

Kata kunci : citra tubuh, kepercayaan diri, remaja putri

ABSTRACT

*Adolescence is a crucial period in an individual's psychosocial development, marked by various physical, psychological, and social changes. During this stage, the formation of body image and self-confidence becomes an essential aspect. A negative perception of the body can reduce self-confidence and affect the mental health of adolescent girls. This study was conducted to examine the correlation between body image and the level of self-confidence in adolescent girls. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional study design. The population consisted of all eighth-grade female students enrolled at SMPN 23 Jakarta, with a total of 87 respondents selected as the research sample through simple random sampling. The independent variable in this study was body image, while the dependent variable was self-confidence. Data collection instruments included MBSRQ-AS to assess body image and a self-confidence questionnaire to measure the level of self-confidence. Data were analyzed using the Spearman Rank correlation test. The findings of this study showed that the majority of adolescent girls had a positive body image and high levels of self-confidence. Statistical analysis revealed a significant relationship between body image perception and self-confidence, with a correlation coefficient of 0.687 and a significance level (*p-value*) of 0.000. There is a significant correlation between body image perception and self-confidence in adolescent girls. Individuals who have a positive perception of their bodies tend to exhibit higher levels of self-confidence.*

Keywords : *body image, self-confidence, adolescent girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja ialah periode transisional yang kompleks, dicirikan oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan (Menteri Kesehatan Republik Indonesia, 2014; Sulhan, Ardaniah, Nasrullah & Rahmadi; 2024). Pada fase ini, remaja mulai membentuk identitas diri dan mengalami berbagai tantangan yang berkaitan dengan penerimaan terhadap tubuh mereka sendiri (Sya'diyah, 2017). Perubahan fisik yang cepat, khususnya pada remaja putri, sering kali berdampak pada citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri (Dianingrum & Satwika, 2021; Nasution & Pakpahan, 2021). Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi individu terhadap ukuran, bentuk, dan fungsi tubuhnya (Herdman & Kamitsuru, 2018; Stuart, 2023). Penelitian menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menimbulkan perilaku negatif seperti diet ekstrem, gangguan makan, hingga penurunan harga diri (Denich & Ifdil, 2015; Wati & Sumarmi, 2017). Penelitian yang dilakukan oleh Wati & Sumarmi, (2017) menemukan bahwa 61,5% remaja perempuan mempunyai citra tubuh negatif serta 64,1% di antaranya menjalani program diet.

Selain itu, Abdullah, Sari & Mubarak., (2022) mengemukakan bahwa citra tubuh seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain faktor pribadi seperti usia, jenis kelamin, dan indeks massa tubuh, serta faktor yang terkait dengan aspek sosial dan budaya. Remaja yang memiliki persepsi negatif terhadap citra tubuhnya cenderung mengalami rasa malu dan cemas terhadap penampilan, merasakan ketidaksesuaian antara persepsi dan kondisi tubuh sebenarnya, memiliki rasa rendah diri, ketidakpuasan, perasaan tidak berharga, merasa kurang menarik, serta penurunan rasa percaya diri (Maemunah, 2020). Kepercayaan diri mengacu pada sejauh mana seseorang mampu melihat dan menghargai dirinya secara positif serta realistik (Busro, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan citra tubuh positif cenderung menunjukkan kapasitas percaya diri yang lebih baik (Daralita et al., 2023; Kusumawati et al., 2024). Sebaliknya, citra tubuh negatif dapat menurunkan kepercayaan diri dan meningkatkan risiko gangguan psikologis (Maemunah, 2020; Rosalinda & Fricilla, 2015; Salci & Martin Ginis, 2017).

Survei AS Watson Group, (2022) menunjukkan bahwa 50% wanita Asia merasa kurang percaya diri. Di Indonesia, Pertiwi & Ansyah, (2022) serta Kusumawati et al., (2024) melaporkan mayoritas remaja memperlihatkan kepercayaan diri yang termasuk dalam kategori sedang hingga rendah. Faktor-faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh serta kepercayaan diri meliputi harga diri, media sosial, keluarga, budaya, dan lingkungan sosial (Abdullah et al., 2022; Afriza, 2023; Lubis et al., 2021; Ramanda et al., 2019). Meskipun berbagai penelitian telah membahas keterkaitan antara persepsi tubuh dan rasa percaya diri pada kelompok remaja akhir dan dewasa muda, kajian pada remaja awal khususnya remaja putri usia SMP masih terbatas. Padahal, fase ini merupakan masa pembentukan konsep diri yang krusial. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan guna menelaah keterkaitan antara citra tubuh dan kepercayaan diri di kalangan remaja putri usia SMP.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh (*body image*) dengan tingkat kepercayaan diri (*self – confidence*) pada remaja putri.

METODE

Penelitian ini memanfaatkan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional dan strategi potong lintang (*cross-sectional*) dengan tujuan untuk mengidentifikasi adanya korelasi antara persepsi citra tubuh dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Studi ini dilaksanakan di SMPN 23 Jakarta selama periode Mei hingga Juni 2025. Populasi dalam penelitian ini ialah siswi kelas VIII yang berjumlah 98 orang. Total sampel akhir responden yang digunakan ialah 87 siswi. Penelitian ini melibatkan dua variabel, yakni citra tubuh

sebagai variabel independen dan kepercayaan diri sebagai variabel dependen. Data dikumpulkan melalui tiga jenis kuesioner, yaitu: (1) kuesioner karakteristik responden (mencakup usia, indeks massa tubuh, paparan media sosial, dan dukungan sosial), (2) kuesioner citra tubuh berdasarkan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire–Appearance Scale* (MBSRQ–AS) yang telah diuji validitasnya ($r = 0,475–0,814$) dan reliabilitasnya ($\alpha = 0,898$), dan (3) kuesioner kepercayaan diri yang juga telah melalui uji validitas ($r = 0,491–0,809$) dan reliabilitas ($\alpha = 0,863$). Semua instrumen disusun dalam format skala Likert empat poin.

Analisis data yang digunakan terbagi menjadi dua yaitu analisis univariat yang dimanfaatkan untuk menggambarkan profil responden serta persebaran masing-masing variabel dalam penelitian ini. Adapun untuk menelaah korelasi antara citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri, digunakan analisis bivariat melalui uji korelasi *Spearman*. Persetujuan etik untuk penelitian ini telah diberikan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan nomor sertifikat: 1176/KEPK-FIK/V/2025, dan dilakukan sesuai prinsip-prinsip etika penelitian, yakni otonomi, keadilan, kebermanfaatan (*beneficence*), tidak merugikan (*non-maleficence*), serta menjaga kerahasiaan, sebagaimana yang tercantum dalam pedoman WHO tahun 2011 dan CIOMS tahun 2016.

HASIL

Hasil Data Univariat

Gambaran Karakteristik Responden

Responden pada penelitian ini berjumlahah 87 siswi. Deskripsi lengkap terkait karakteristik responden disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden ($n = 87$)

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Usia	13 Tahun	3	3,4
	14 Tahun	41	47,1
	15 Tahun	43	49,4
IMT	Kurus	24	27,6
	Normal	34	39,1
	Gemuk	29	33,3
Paparan Media Sosial	Rendah	-	-
	Sedang	31	35,6
	Tinggi	56	64,4
Dukungan Sosial	Rendah	1	1,1
	Sedang	20	23,0
	Tinggi	66	75,9

Dalam tabel 1, responden yang terlibat mempunyai rentang usia antara 13 hingga 15 tahun. Hasil dari penelitian memperlihatkan bahwa sebagian besar responden penelitian berusia 15 tahun dengan total 43 responden (49,4%), diikuti oleh responden berusia 14 tahun sebanyak 41 responden (47,1%), sementara jumlah terendah pada responden berusia 13 tahun yang hanya berjumlahah 3 responden (3,4%). Hal ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden berada pada tahap pertengahan menuju akhir dari fase remaja awal. Berdasarkan kategori Indeks Massa Tubuh (IMT), Sebanyak 34 responden (39,1%) teridentifikasi berada dalam kategori normal, kemudian kategori gemuk sebanyak 29 responden (33,3%), dan kategori kurus sebanyak 24 responden (27,6%). Hal ini mengindikasikan bahwa meskipun mayoritas responden termasuk dalam klasifikasi indeks massa tubuh normal, tetapi masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dalam kategori kurus maupun gemuk.

Mengenai variabel paparan media sosial, mayoritas responden termasuk dalam kategori tinggi, yakni 56 orang (64,4%), sedangkan 31 responden (35,6%) berada pada kategori sedang, serta tidak ditemukan responden yang termasuk dalam klasifikasi rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa tingkat keterpaparan media sosial yang tinggi di kalangan remaja yang menjadi subyek dalam penelitian ini. Sementara itu, berdasarkan kategori dukungan sosial, sebanyak 66 responden (75,9%) merasa dukungan sosial yang tinggi, 20 responden (23,0%) merasakan dukungan sosial sedang, dan hanya 1 responden (1,1%) yang merasa mendapatkan dukungan sosial rendah. Ini mencerminkan bahwa remaja dalam penelitian ini umumnya mendapatkan support sosial yang diperoleh dari relasi terdekat, seperti orang tua dan teman-teman.

Gambaran Citra Tubuh Responden

Kategori citra tubuh ditampilkan pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Citra Tubuh (n = 87)

Kategori	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Positif	50	57,5
Negatif	37	42,5

Berdasarkan data pada tabel 2, mayoritas responden berjumlah 50 orang (57,5%) mempunyai citra tubuh yang positif. Sementara itu, sebanyak 37 orang (42,5%) mempunyai citra tubuh yang negatif. Ini mengindikasikan bahwa remaja putri dalam penelitian ini umumnya mempunyai pandangan yang sehat dan positif terhadap tubuh mereka.

Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri Responden

Informasi mengenai tingkat kepercayaan diri disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Tingkat Kepercayaan Diri (n = 87)

Kategori	Frekuensi (n)	Percentase (%)
Rendah	-	-
Sedang	41	47,1
Tinggi	46	52,9

Berdasarkan tabel 3, mayoritas remaja putri menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dengan jumlah 46 responden (52,9%). Sementara itu, sebanyak 41 responden (47,1%) masuk ke dalam tingkat kepercayaan diri sedang. Tidak terdapat responden yang tergolong dalam kategori kepercayaan diri rendah. Dengan kata lain, mayoritas remaja putri yang menjadi responden dalam studi ini menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sedangkan sebagian lainnya berada pada tingkat kepercayaan diri sedang.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas (n = 87)

Variabel	Nilai Sig. (p)	Distribusi
Citra tubuh	0,200	Normal
Tingkat Kepercayaan Diri	0,005	Tidak Normal

Berdasarkan temuan dari uji normalitas yang telah dilaksanakan, diketahui bahwa variabel tingkat kepercayaan diri mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,005 ($p < 0,05$), sehingga data tersebut menunjukkan pola distribusi yang tidak normal. Oleh karena itu, dalam

analisis bivariat, digunakan uji *Spearman Rank* sebagai alternatif dari uji parametrik, guna mengukur hubungan antara variabel-variabel yang tidak berdistribusi normal.

Hasil Data Bivariat

Tabel 5. Hasil Uji Spearman antara Citra Tubuh dengan Tingkat Kepercayaan Diri ($n = 87$)

		Citra Tubuh	Kepercayaan Diri
Spearman's rho	Citra Tubuh	Correlation Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	87
	Kepercayaan Diri	Correlation Coefficient	.687**
		Sig. (2-tailed)	.000
		N	87

Berdasarkan tabel 5, hasil analisis melalui *uji Spearman Rank* diperoleh besaran koefisien korelasi tercatat sebesar $r = 0,687$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini mengindikasikan adanya korelasi signifikan antara citra tubuh dan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Adanya koefisien korelasi positif mencerminkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat linear positif, artinya semakin positif persepsi individu terhadap citra tubuhnya, maka bertambah tinggi pula kepercayaan dirinya. Selain itu, nilai korelasi tersebut tergolong dalam kategori kuat, yang menunjukkan bahwa citra tubuh menimbulkan dampak yang cukup besar dalam pembentukan kepercayaan diri pada remaja putri.

PEMBAHASAN

Gambaran Karakteristik Responden

Mayoritas responden berusia 14–15 tahun, termasuk kategori remaja awal, yang merupakan fase perkembangan dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang intens. Masa ini rentan menimbulkan tekanan psikologis yang berdampak pada citra tubuh remaja, terutama ketika perubahan fisik tidak sesuai dengan standar ideal. Hal ini konsisten dengan temuan Nariswari & Satiningsih, (2023) serta Dianingrum & Satwika, (2021), yang menunjukkan bahwa remaja awal kerap mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Berdasarkan indeks massa tubuh, mayoritas responden memiliki IMT normal, namun ditemukan juga responden dengan IMT kurus dan gemuk. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun secara objektif banyak responden berada dalam rentang IMT normal, persepsi subjektif terhadap tubuh tetap beragam. Hal ini dapat disebabkan oleh standar kecantikan yang terbentuk dari lingkungan sosial dan media, di mana tubuh kurus sering dianggap sebagai ideal. Sebagian remaja bahkan tetap merasa tidak puas meskipun berada dalam kategori IMT normal, sebagaimana juga dilaporkan dalam studi (Rosidawati, Pudjiati & Prayetni., 2019). Ketidakpuasan ini berpotensi menurunkan kepercayaan diri dan membentuk citra tubuh negatif.

Tingginya paparan terhadap media sosial menjadi faktor yang signifikan dalam memengaruhi citra tubuh remaja. Sebagian besar responden mengakses media sosial secara rutin, yang menjadikan mereka terpapar oleh berbagai konten bertema tubuh ideal dan kecantikan. Paparan ini dapat membentuk persepsi tidak realistik tentang tubuh, yang berdampak pada ketidakpuasan tubuh dan menurunnya rasa percaya diri (Filibiana & Wibowo, 2023; Purwati, Asmarani & Dewi., 2023). Meskipun media sosial memiliki sisi

positif, seperti sebagai sarana pembelajaran dan ekspresi diri, dampak negatif dari perbandingan sosial dan tekanan mengikuti standar penampilan tetap menjadi tantangan psikologis bagi remaja. Dukungan interpersonal yang diterima dari keluarga serta kelompok teman sebaya terbukti memainkan peran krusal dalam membantu remaja membangun citra tubuh yang positif. Dukungan sosial yang diterima oleh mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Dukungan emosional dan sosial yang diberikan melalui penerimaan, pujian, dan motivasi dapat meningkatkan penerimaan diri serta kepercayaan diri pada remaja (Khasanah & Sianturi, 2021; Mutmainah & Oktaviana, 2024). Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial dapat menyebabkan gangguan psikologis, termasuk terbentuknya citra tubuh negatif, ketidakpuasan diri, serta tekanan emosional yang berkelanjutan.

Gambaran Citra Tubuh

Mayoritas responden (57,5%) menunjukkan citra tubuh yang positif, yang mengindikasikan bahwa mayoritas responden mengungkapkan rasa puas terhadap penampilan fisiknya. Temuan ini mencerminkan kemampuan adaptasi terhadap perubahan fisik selama masa pubertas, terutama bila disertai dengan dukungan sosial dari teman sebaya dan keluarga yang baik. Citra tubuh terbentuk melalui proses kognitif yang dipengaruhi oleh standar sosial dan budaya (Ramanda et al., 2019). Seseorang yang tidak memiliki kecenderungan untuk melakukan perbandingan sosial secara berlebihan akan mempunyai pandangan tubuh yang lebih positif (Nurrahim & Pranata, 2024). Sebaliknya, citra tubuh negatif umumnya dipicu oleh ketidakpuasan terhadap penampilan, terutama ketika remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang ditampilkan media (Arijanto & Herdiana, 2022; Arnain, 2019; Lubis et al., 2021).

Gambaran Tingkat Kepercayaan Diri

Temuan penelitian ini mengungkap bahwa mayoritas responden (52,9%) mempunyai tingkat kepercayaan diri yang tinggi, sementara Sebagian lainnya (47,1%) berada pada tingkat sedang, serta tidak ada yang menunjukkan kepercayaan diri rendah. Hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas remaja mampu menghadapi situasi sosial maupun akademik dengan keyakinan diri yang baik. Penelitian Fitri & Yarni, (2022) serta Sofia & Aida, (2021) mendukung hasil ini, dengan menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri tinggi cenderung tenang, berpikir positif, dan mampu menerima diri sendiri. Kepercayaan diri juga berkaitan dengan kepuasan terhadap penampilan fisik dan kemampuan untuk menghargai diri apa adanya.

Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah biasanya menunjukkan perilaku pasif dan keraguan dalam mengambil keputusan, seperti dijelaskan oleh Al-Ghaffar et al., (2022). Tekanan dari media sosial juga menjadi faktor penurunan kepercayaan diri, sebagaimana disebutkan oleh Kanda S & Oktaviani, (2023). Sebagai solusi, pendekatan konseling seperti *Solution Focused Brief Counseling* (Maulidiya et al., 2023) dan teknik reframing (Teddy & Charistiana, 2020) terbukti berkontribusi positif terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja. Intervensi ini membantu siswa membangun cara pandang positif terhadap diri sendiri, serta menumbuhkan keberanian dalam bersosialisasi dan menyampaikan pendapat.

Hubungan antara Citra Tubuh dengan Tingkat Kepercayaan Diri

Uji statistik mengungkapkan adanya korelasi positif yang kuat antara persepsi tubuh dan kepercayaan diri pada kalangan remaja putri ($r = 0,687$; $p = 0,000$). Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi tubuh yang sehat dan positif berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri di kalangan remaja. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa persepsi terhadap tubuh memiliki peran penting dalam membentuk keyakinan diri. Penelitian

Salamah, Muyana, Hestiningrum & Barida., (2022) menunjukkan bahwa citra tubuh menyumbang 35,8% terhadap kepercayaan diri, sementara Dianingrum & Satwika, (2021) serta Fitriyah & Laily, (2025) juga menemukan hubungan positif yang serupa. Individu dengan citra tubuh positif cenderung memiliki kepuasan diri, ketahanan terhadap tekanan sosial, dan mampu bersikap terbuka dalam pergaulan.

Sebaliknya, citra tubuh negatif dapat menurunkan penerimaan diri dan berdampak pada kesehatan mental. Oleh karena itu, diperlukan intervensi seperti edukasi citra tubuh positif, dukungan keluarga, dan terapi psikologis. Jannah & Surjaningrum, (2024) membuktikan bahwa *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) efektif meningkatkan citra tubuh remaja dengan mengubah pola pikir negatif dan memperkuat penerimaan diri terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Temuan serupa diangkat oleh Lionita et al., (2021) melalui program psikoedukasi "*I Love Me*" pada siswi SMA di Palembang, yang menunjukkan penurunan skor persepsi citra tubuh mengarah positif. Namun, perubahan tersebut tidak signifikan secara statistik, kemungkinan dipengaruhi oleh pelaksanaan daring, keterbatasan jaringan internet, dan minimnya interaksi visual. Peneliti merekomendasikan peningkatan jumlah dan frekuensi sesi serta pelaksanaan tatap muka untuk memaksimalkan pembentukan citra tubuh positif. Hal ini menegaskan bahwa keberhasilan intervensi tidak hanya ditentukan oleh metode, tetapi juga oleh kualitas pelaksanaan dan dukungan lingkungan.

Sejalan dengan hal tersebut, penelitian Andayani et al., (2023) menunjukkan bahwa *peer group education* pada remaja santri putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid berpengaruh signifikan terhadap peningkatan persepsi citra tubuh. Sebelum intervensi, mayoritas responden berada pada kategori persepsi kurang, kemudian setelah intervensi meningkat menjadi kategori cukup dan baik. Keberhasilan metode ini dipengaruhi oleh penyampaian materi oleh *peer educator* yang memiliki kedekatan, menggunakan bahasa yang sama, dan menciptakan suasana diskusi yang nyaman, sehingga memudahkan penerimaan informasi dan mendorong terbentuknya citra tubuh positif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan korelasi searah yang signifikan antara pandangan terhadap tubuh dan kepercayaan diri pada remaja putri, dengan koefisien korelasi *Spearman* sebesar 0,687 ($p = 0,000$). Dari temuan ini dapat disimpulkan bahwa remaja yang memandang tubuhnya secara positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sementara mereka yang memiliki citra tubuh negatif menunjukkan kecenderungan rendah diri dan potensi gangguan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa citra tubuh merupakan determinan penting dalam pembentukan kepercayaan diri selama masa remaja, khususnya dalam fase transisi psikososial. Oleh karena itu, intervensi yang mendorong penerimaan diri dan pola pikir positif terhadap tubuh perlu diintegrasikan dalam program promosi kesehatan mental remaja. Kesimpulan ini membuka peluang bagi pengembangan teori dan intervensi yang lebih komprehensif dalam bidang keperawatan jiwa dan kesehatan remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dengan penuh rasa hormat dan syukur, penulis menyampaikan terimakasih yang mendalam kepada dosen pembimbing atas segala petunjuk, bimbingan, serta dorongan yang diberikan selama tahap penelitian hingga penyusunan tulisan ini. Ucapan terimakasih juga ditujukan kepada STIKes RS Husada, lembaga pendidikan tempat penulis belajar, atas dukungan dan fasilitas yang telah disediakan. Penulis juga menghargai kolaborasi dan partisipasi dari pihak sekolah, khususnya SMPN 23 Jakarta, serta semua responden yang telah berpartisipasi dan menyisihkan waktu untuk berkontribusi dalam penelitian ini. Penulis tidak

lupa untuk berterimakasih secara tulus kepada keluarga tercinta, khususnya kedua orang tua, adik, dan teman-teman dekat baik di kampus maupun di rumah, termasuk teman-teman bimbingan, yang telah memberikan dukungan emosional dan semangat tanpa henti. Penulis juga ingin memberikan apresiasi khusus kepada seseorang yang senantiasa memberi semangat dan doa dalam setiap proses yang dilalui. Ucapan terimakasih disampaikan kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan memberikan dukungan dalam bentuk apa pun, baik secara langsung maupun tidak langsung, dalam kelancaran dan penyelesaian penelitian ini. Sebagai penutup, penulis berterimakasih kepada diri sendiri atas dedikasi, kesabaran, dan keberanian dalam menghadapi segala tantangan selama proses penelitian ini, hingga akhirnya penelitian ini terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A. D., Sari, D., & Mubarak, M. H. (2022). Gambaran Body Image Remaja Putri pada Usia 13-17 Tahun: *Body Image Description in 13-17 years old Female Adolescence. Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi*, 3(1), 14–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.33860/shjig.v2i1>
- Afriza, J. (2023). *Pembinaan rasa percaya diri siswa melalui kegiatan muhadharah pada kelas IV di SD Islam Sa'adatuddarain Kecamatan Praya Kabupaten Lombok Tengah*. <https://etheses.uinmataram.ac.id/4652/1/Jezy Afriza 190106075.pdf>
- Al-Ghaffar, J. R., Hidayah, N., AniHasibuan, F., Hasibuan, R., & Harahap, R. (2022). Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN 2 Deli Serdang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 531–543. <file:///C:/Users/User/Downloads/putrihana99,+531-543.pdf>
- Andayani, S. A., Nugroho, S. A., & Maghfiroh, N. F. (2023). Pengaruh Peer Group Education terhadap Persepsi Body Image Remaja Santri Putri di Pondok Pesantren Nurul Jadid. *TRILOGI: Jurnal Ilmu Teknologi, Kesehatan, Dan Humaniora*, 4(2), 122–127. <https://doi.org/10.33650/trilogi.v4i2.6547>
- Arijanto, A. A., & Herdiana, I. (2022). Literature Review: Internalisasi Standar Kecantikan terhadap Objektifikasi Diri dan Citra Tubuh Remaja Perempuan. *Repository UNAIR*. <http://repository.unair.ac.id/id/eprint/133209>
- Arnain. (2019). Hubungan Motivasi Olahraga Dengan Citra Tubuh. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3), 502–508. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i3.4811>
- AS Watson Group. (2022). *The New Beautiful Campaign Redefines Beauty*. <https://watson.aswatson.com/in-focus/the-new-beautiful-campaign-redefines-real-beauty/>
- Busro, M. (2018). Teori-Teori Manajemen SDM. In *Teori-teori Manajemen Sumber Daya Manusia* (pp. 49–50). <https://bpsdm.kemendagri.go.id/Assets/Uploads/laporan/d1b0f4c26567f9192acb0f03885c7d9e.pdf>
- Daralita, G. A., Agustriyani, F., Damayanti, R., Probo, W., & Mukhlis, H. (2023). *Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kepercayaan Diri Remaja di SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu (The Relationship Between Body Image and Self- Esteem with Adolescent Self-Confidence at SMA Negeri 1 Gading Rejo Pringsewu)*. 1(1), 43–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.35912/kpkm.v1i1.2287>
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dianingrum, S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8 (7)(Citra tubuh), 194–203. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i7.42611>

- Filibiana, N. D., & Wibowo, D. H. (2023). Fear of Missing Out Dan Kecanduan Media Sosial Pada Remaja Awal. *Proyeksi*, 18(2), 157. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.157-165>
- Fitri, G., & Yarni, L. (2022). Hubungan Interaksi Dalam Keluarga dengan Kepercayaan Diri Remaja di Jorong Cupak Nagari Pakan Sinayan. *Indonesian Research Journal On Education*, 2(2), 583–592. <https://doi.org/10.31004/irje.v2i2.299>
- Fitriyah, L. N., & Laily, N. (2025). *Self-Love Starts from the Body : The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self- Acceptance Cinta Diri Dimulai dari Tubuh : Pengaruh Kepuasan Citra Tubuh terhadap Penerimaan Diri Mahasiswa*. 13(2), 149–158. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v13i2.19362>
- Herdman, H., & Kamitsuru, S. (2018). *NANDA International Nursing Diagnoses : Definition and Classification 2018-2020*. Thieme Publishers. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Jannah, A. M., & Surjaningrum, E. R. (2024). Cognitive Behavior Therapy to Improve Positive Body Image in Late Adolescents. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(4), 538. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i4.16161>
- Kanda S, A. S., & Oktaviani, A. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Rasa Percaya Diri Terkait Citra Tubuh Generasi Z Di Kota Cimahi. *Janaloka : Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2 DESEMBER), 81. <https://doi.org/10.26623/janaloka.v1i2desember.8143>
- Khasanah, W., & Sianturi, R. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Body Image Pada Siswi SMP. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 213–226. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v16i1.1501>
- Kusumawati, S. D., Hardianti, T., & Anisya, V. (2024). Hubungan Kepercayaan Diri Dan Body Image Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja Putri Di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. *Prosiding SEMLITMAS: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1(15), 240–251. <https://openjournal.wdh.ac.id/index.php/PROSIDINGSEMLITMAS/article/view/845>
- Lionita, W., Arinda, D. F., Appulembang, Y. A., & Anggraini, R. (2021). ILMe (I Love Me): Psikoedukasi tentang Persepsi Citra Tubuh pada Siswi Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 16(1), 38–43. <https://doi.org/10.14710/jpki.16.1.38-43>
- Lubis, D. S., Adhi, K. T., Pinatih, I. G. N. I., & Mahendra, I. G. A. A. (2021). Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri. *Modul Pendidikan Kesehatan Dan Pemenuhan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri*, 6. <https://doi.org/10.53638/9786239747381>
- Maemunah, S. E. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kepuasan Citra Tubuh (Body Image) dengan Harga Diri (Self Esteem) pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Aksioma Al-Asas : Jurnal Pendidikan Islam Anak Usia Dini*, 1(1), 27–38. <https://doi.org/10.55171/jaa.v1i1.614>
- Maulidiya, Hidayati, N. W., & Sulistiawan, H. (2023). Studi kasus Tentang Rasa Percaya Diri Siswa Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Jongkat. *BIKONS: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 43–52. <https://jurnal.fipps.ikippgriptk.ac.id/index.php/BK/article/view/222/pdf>
- Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014*. 1–203. <https://peraturan.bpk.go.id/Home/Download/108349/Permenkes Nomor 25 Tahun 2014.pdf>
- Mutmainah, F. Y., & Oktaviana, R. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Sosial Media Di Sma Negeri 9 Palembang. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(3), 1785–1794. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8372>
- Muyana, S., Salamah, D. G. M., Hestiningrum, E., & Barida, M. (2022). Pengaruh Body

- Image Terhadap Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, 8(1), 99–106. <https://doi.org/10.24176/jkg.v8i1.6848>
- Nariswari, S. D., & Satiningsih. (2023). Perbedaan Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Fase Perkembangan Remaja Awal. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(02), 364–374. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v10i2.53869>
- Nasution, B. H., & Pakpahan, J. E. S. (2021). Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Keperawatan Flora*, 14(1), 9–15. <https://jurnal.stikesflora-medan.ac.id/index.php/jkpf/article/view/145%0A>
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Pertiwi, A. Y., & Ansyah, E. H. (2022). The Relationship Between Body Image and Confidence In Vocational High School Teenage Girls. *Academia Open*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.21070/acopen.6.2022.2625>
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., & Dewi, S. W. R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.998>
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 5(2), 121. <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rosalinda, I., & Fricilla, N. (2015). Fear of Negative Appearance Evaluation Terhadap Citra Tubuh Wanita. *JPPP - Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*, 4(2), 49–58. <https://doi.org/10.21009/jppp.042.02>
- Rosidawati, Pudjiati, & Prayetni. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Body Image Pada Siswa SMA PGRI Jakarta Timur. *Jkep*, 4(2), 114–124. <https://doi.org/10.32668/jkep.v4i2.283>
- Salci, L. E., & Martin Ginis, K. A. (2017). Acute effects of exercise on women with pre-existing body image concerns: A test of potential mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 113–122. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.001>
- Sofia, M., & Aida, N. (2021). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Putri di SMA Modal Bangsa Aceh. *Journal of Helathcare Technology and Medicine*, 7(2), 2615–109. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v7i2.3629>
- Stuart, G. W. (2023). *Prinsip dan Praktik Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (B. A. Keliat & J. Pasaribu (eds.)). Elsevier.
- Sulhan, N. A. A., Ardaniah, N. H., Nasrullah, & Rahmadi, M. S. (2024). Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 9–36. <https://jurnal.stainmajene.ac.id/index.php/bkpi/article/view/1332>
- Sya'diyah, S. N. (2017). *Keperawatan Jiwa* (1st ed.). Deepublish.
- Teddy, P., & Charistiana, E. (2020). Meningkatkan Kepercayaan Diri Melalui Layanan Konseling Individu Dengan Teknik Reframing. *Bimbingan Konseling*, 1(1), 11–21. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/50786>
- Wati, D. K., & Sumarmi, S. (2017). Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk: Studi Cross Sectional. *Amerta Nutrition*, 1(4), 398. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.7130>