

KAJIAN LITERATUR TERHADAP HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA REMAJA DI INDONESIA

Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca^{1*}, Ni Luh Putu Pranena Sastri², Luh Putu Lina Kamelia³

Fakultas Kedokteran, Universitas Pendidikan Ganesha, Bali^{1,2,3}

*Corresponding Author : tiensa@student.undiksha.ac.id

ABSTRAK

Remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik yang menyebabkan sensitivitas tinggi terhadap penilaian tubuh dan pencarian jati diri. *Body Image* atau citra tubuh menjadi salah satu hal yang memicu rasa tidak percaya diri sehingga dapat terjadi penarikan diri dalam lingkungan sosial yang mana akibatnya proses perkembangan remaja dapat terhambat. Tujuan dibuatnya kajian literatur ini adalah untuk menganalisis hubungan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja dan mengidentifikasi celah dari penelitian terdahulu. Penelitian ini menggunakan metode dengan mengkaji artikel terdahulu yang didapat melalui berbagai sumber daring seperti *Google Scholar* dan *Research Gate* dengan rentang artikel terbit pada tahun 2020-2025. Hasil dari kajian ini menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan positif antara *Body Image* (citra tubuh) dan kepercayaan diri pada remaja. Remaja dengan *Body Image* positif akan memiliki rasa percaya diri yang tinggi. Sebaliknya remaja yang memiliki *Body Image negatif* akan memiliki rasa percaya diri yang rendah. Oleh karena itu, remaja harus mampu memiliki persepsi tubuh yang baik sehingga rasa percaya diri tinggi yang tumbuh akan membantu individu dalam proses perkembangan menuju dewasa yang baik.

Kata kunci : citra tubuh, percaya diri, remaja

ABSTRACT

Adolescence is a transitional phase from childhood to adulthood characterized by physical changes that cause high sensitivity to *Body Image* and a search for identity. *Body Image* is one of the factors that triggers low self-confidence, which can lead to social withdrawal and hinder the adolescent development process. The purpose of this literature review is to analyze the relationship between *Body Image* and self-confidence in adolescents and to identify gaps in previous research. This study uses a method of reviewing previous articles obtained through various online sources such as *Google Scholar* and *Research Gate* with articles published between 2020 and 2025. The results of this study indicate that there is a significant positive relationship between *Body Image* and self-confidence in adolescents. Adolescents with a positive *Body Image* will have high self-confidence. Conversely, adolescents with a negative *Body Image* will have low self-confidence. Therefore, adolescents must be able to have a good body perception so that the high self-confidence that grows will help individuals in the process of developing into good adults.

Keywords : *Body Image*, self confidence, adolescence

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang menjadi jembatan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Masa remaja ini dimulai dari rentang 10 hingga 19 tahun sesuai yang sudah ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO). Pada masa ini ditandai dengan perubahan signifikan mulai dari aspek biologis, kognitif dan emosional tiap individu (Firdaus and Marsudi, 2021). Remaja pada usia 15-18 tahun atau disebut remaja akhir memasuki fase transisi yang cepat baik secara kognitif, emosional, dan sosial. Hal ini menyebabkan kondisi psikologis mereka cenderung labil, sensitif dan umumnya secara sosial lebih dominan berinteraksi dengan kelompok pertemanan mereka (Ifdil and Denich,

Amandha Unzilla Ilyas, 2017). Remaja sering berada di area abu-abu tanpa posisi tetap karena mereka tidak lagi diklasifikasikan sebagai anak-anak, namun belum sepenuhnya diakui sebagai orang dewasa. Status sosial yang tidak jelas dalam masa peralihan ini menyebabkan remaja identik dengan fase pencarian jati diri (Fauzia and Rahmiaji, 2019). Hal yang sama juga disebutkan dalam (Ramanda, Akbar and Wirasti, 2019) bahwa masa remaja adalah fase krusial dalam pencarian identitas yang dalam prosesnya melewati eksplorasi, kegagalan, hingga penemuan jati diri yang relevan. Tahapan yang penuh gejolak ini ditandai dengan pertumbuhan fisik yang signifikan yang berimplikasi pada perkembangan kognitif, bahasa, emosional, serta sosial.

Setiap jenjang usia manusia pasti disertai dengan rangkaian tuntutan perkembangan, tidak terkecuali pada masa remaja. Salah satu fase adaptasi yang krusial bagi remaja adalah kemampuan untuk menerima kondisi fisiknya. Oleh karena itu, belajar menerima bentuk tubuh adalah bagian penting dari proses pertumbuhan mereka (Rahayu, Wiyono and Pebrianti, 2024). Hal yang sama disebutkan pada penelitian (Hutapea, Marimbun and Siahaan, 2023) bahwa tugas perkembangan pada masa remaja mencakup penerimaan terhadap perubahan fisik, pembentukan hubungan sosial yang baik dengan lawan jenis, serta mencapai kemandirian secara emosional. Penampilan fisik dianggap sebagai elemen penting dalam fase remaja. Hal ini dikarenakan adanya keinginan untuk beradaptasi dan diakui oleh lingkungan sosial, daya tarik antarpribadi serta pengaruh dari standar tubuh ideal yang berlaku. Penelitian (Susanto and Ferdian, 2025) menyampaikan bahwa idealnya remaja sebaiknya lebih memprioritaskan proses pengembangan diri menuju kedewasaan. Namun, pada faktanya banyak remaja yang masih merasa tidak puas dengan kondisi fisik mereka. Ketidakpuasan terhadap fisik ini sangat berkaitan erat dengan konsep *Body Image* (citra tubuh).

Body Image (citra tubuh) merupakan representasi sikap seseorang terhadap kondisi fisiknya yang mencakup persepsi mengenai dimensi ukuran, proporsi bentuk, hingga aspek estetika penampilan (Yanita, Joeliantina and Puspitadewi, 2025). Sejalan dengan pendapat ahli yaitu Cash & Pruzinsky dalam (Fatimah, Sumitro and Erwin, 2020) menyebutkan bahwa *Body Image* adalah persepsi individu dalam menilai penampilan fisiknya berdasarkan penampilan ideal yang dibayangkan seseorang tersebut. *Body Image* dapat dibedakan menjadi dua yaitu *Body Image* positif dan *Body Image* negatif. Dikatakan *Body Image* positif apabila seseorang menilai dirinya dengan penuh keyakinan terhadap diri sendiri dan nyaman akan keadaan fisik yang dimiliki. Sedangkan *Body Image* negatif dimana seseorang melihat dirinya dengan ketidakpuasan terkait bentuk, ukuran badan yang dimiliki sehingga menjadi tidak percaya diri dan ketidaknyamanan dengan kondisi yang ada (Annisa, Sutja and Amanah, 2023). Teori ahli Cash & Pruzinsky dalam (Dianningrum and Satwika, 2021) menyampaikan bahwa citra tubuh (*Body Image*) merupakan bentuk evaluasi diri terkait penampilan fisik seseorang. Persepsi yang terbangun mengenai citra tubuh ini akan mempengaruhi berbagai aspek psikologis, salah satunya adalah tingkat kepercayaan diri individu.

Kepercayaan diri memegang peranan penting dalam menunjang proses pertumbuhan individu di masa remaja. Penelitian yang dilakukan (Nur Laili, Sholichah and Amelasasih, 2024) mengatakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas hidup seseorang adalah tingkat kepercayaan dirinya. Namun, apabila rasa percaya diri ini dibentuk atas persepsi orang lain akibatnya kepercayaan tersebut akan mudah naik atau turun sesuai dengan situasi yang ada. Hal ini memicu perbedaan nyata pada karakter para remaja. Pada penelitian (Fitri, Zola and Ildil, 2018) mengatakan bahwa remaja yang percaya diri memiliki konsep diri yang sehat, berbeda dengan remaja yang kurang percaya diri yang sering kali terjebak dalam keraguan dan penarikan diri secara sosial. Kurangnya keyakinan diri ini tidak hanya membuat mereka sulit berkomunikasi dan tertutup, tetapi juga berisiko memunculkan reaksi agresif atau sikap defensif sebagai bentuk perlindungan diri terhadap lingkungan sekitarnya.

Masa remaja yang sedang dalam proses perkembangan ditandai dengan adanya perubahan fisik, sehingga terjadi peningkatan sensitivitas pada remaja terhadap persepsi atau penilaian terhadap tubuhnya. Hal ini menjadikan *Body Image* sebagai aspek penting dalam membangun kepercayaan diri individu. Meskipun beberapa studi sebelumnya banyak yang membahas topik ini namun tetap saja diperlukan tinjauan literatur yang terstruktur untuk mengintegrasikan temuan, konsistensi hasil, serta menemukan celah dalam penelitian terdahulu. Oleh karena itu, kajian literatur ini memiliki tujuan untuk mengkaji lebih dalam mengenai hubungan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Sehingga diharapkan dalam tinjauan ini akan memberikan gambaran yang bermanfaat dan berdampak pada kelompok usia remaja.

METODE

Metode pada penelitian ini menggunakan metode *narrative literature review* yang dilakukan secara deskriptif. Tujuan metode ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis informasi dari berbagai hasil sumber literatur sesuai dengan topik yang dikaji yaitu hubungan *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja secara komprehensif dan menyeluruh. Penelitian ini dilakukan secara daring dengan melakukan pencaharian beberapa artikel melalui *Google Scholar*, *Research Gate*. Adapun kriteria dari artikel yang digunakan antara lain partisipan remaja, batasan tahun publikasi artikel dalam jangka waktu tidak lebih dari 5 tahun yaitu dalam rentang 2020-2025, dan kata kunci spesifik. Proses analisis data menggunakan pendekatan deskriptif dengan mengkaji secara sistematis terhadap metode, hasil dan penemuan dari setiap artikel untuk digabungkan informasi tersebut dalam bentuk sintesis tematik.

Studi ini merupakan kajian non-intervensi yang pelaksanaannya tidak melibatkan subjek manusia atau pengumpulan data primer langsung. Namun, untuk seluruh prosesnya tetap menjunjung tinggi prinsip etika akademik utamanya dalam hal pengutipan, penggunaan sumber dan menjaga integritas ilmiah saat menganalisis serta melaporkan hasil.

HASIL

Hasil analisis berikut disusun berdasarkan penelusuran dari beberapa artikel yang sesuai dengan topik dari kajian literatur ini, yaitu sebagai berikut;

Tabel 1. Daftar Artikel

No	Judul	Penulis	Sampel	Metode	Hasil Penelitian
1	Hubungan Antara <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan	Syaiful Bahrie Abdillah, Ahmad Mudjab Masykur (2021)	100 siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang Selatan	Metode penelitian kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> serta menggunakan teknik <i>convenience sampling</i>	Data dianalisis dengan analisis Regresi Sederhana didapatkan hasil koefisien korelasi sebesar $r_{xy}=0,360$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$ ($p<0,050$). Nilai tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan yang positif antara <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri pada Siswa Kelas XI SMAN 6 Kota Tangerang Selatan.

2	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik	Mella Ardhya Pramesti, Andi Mayasari Usman, Millya Helen (2022)	Remaja putri di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik	Metode penelitian menggunakan jenis penelitian deskriptif analitik, pendekatan <i>cross sectional</i> dan teknik pengambilan sampel <i>accidental sampling</i>	Hasil uji korelasi product moment pearson didapatkan nilai koefisien korelasi r sebesar 0,796 dan nilai signifikansi p 0,000. Dengan signifikansi (p) lebih kecil dari nilai 0,05 maka menunjukkan adanya hubungan antara <i>Body Image</i> dengan kepercayaan diri remaja putri.
3	<i>Body Image</i> dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri	Gustin Fajrianti, Ririn Isma Sundari, Ita Apriliyani (2024)	Siswi kelas X1 sampai X14 MAN 1 Banyumas sebanyak 184 orang	Penelitian kuantitatif dengan desain analitik dan pendekatan <i>cross sectional</i> . Teknik sampel dilakukan dengan teknik <i>proportionate stratified random sampling</i>	Hasil menggunakan Uji Korelasi Rank Spearman didapatkan nilai p 0,000 < 0,05 dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,273 sehingga hasilnya menunjukkan terdapat hubungan positif antara <i>Body Image</i> dengan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri.
4	Hubungan <i>Body Image</i> Dengan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri Unggul Aceh Timur	Ulanta Sabilla, Martunis Yahya, Dara Rosita (2025)	135 siswa di SMA Negeri Unggul Aceh	Penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan teknik pengambilan sampel yaitu teknik <i>simple random sampling</i>	Hasil dari uji korelasi menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 < 0,05 dan nilai r hitung (0,483) > r tabel (0,168). Dengan itu H_0 ditolak dan H_a diterima yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara <i>Body Image</i> dan kepercayaan diri siswa di SMA Negeri Unggul Aceh Timur.
5	<i>Body Image</i> dan <i>Self Confidence</i> Pada Remaja Putri	Dwika Apriliana, Fitri Dian Kurniati (2024)	Siswi kelas X di SMA Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta	Metode penelitian kuantitatif, jenis non-eksperimen dengan pendekatan <i>cross sectional</i> dan teknik <i>purposive sampling</i>	Hasil dari Uji Kendall tau ditemukan nilai p value = 0,000 (nilai p < 0,05) sehingga hasilnya terdapat hubungan signifikan antara <i>Body Image</i> dengan <i>self confidence</i> pada remaja putri di SMA Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,483 menunjukkan bahwa kekuatan antara kedua variabel yang diuji dalam kategori sedang ($r=0,483$) dan nilainya positif yang berarti jika <i>Body Image</i> tinggi maka <i>self confidence</i> juga

Pada kajian literatur ini meneliti lima artikel penelitian asli (*original article*) yang membahas tentang hubungan *Body Image* dan kepercayaan diri pada remaja di Indonesia. Penelitian pertama oleh (Abdillah and Masykur, 2021) yang menggunakan sampel siswa kelas XI SMA 6 Tangerang Selatan dengan hasil menunjukkan adanya hubungan yang positif antara *Body Image* dengan kepercayaan diri. Penelitian kedua oleh (Pramesti, Usman and Helen, 2022) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Penelitian ketiga oleh (Fajrianti, Sundari and Apriliyani, 2024) pada siswi kelas XI-X14 MAN 1 Banyumas menunjukkan hasil terdapat hubungan positif antara *Body Image* dengan kepercayaan diri. Penelitian keempat oleh (Sabilla, Yahya and Rosita, 2025) pada siswa di SMA Negeri Unggul Aceh Timur mendapatkan hasil terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Image* dan kepercayaan diri. Kemudian, pada penelitian kelima oleh (Apriliana and Kurniati, 2025) menunjukkan hasil yang mendukung dengan keempat penelitian sebelumnya dimana untuk hasilnya didapatkan hubungan positif yang signifikan antara *Body Image* dengan *self-confidence* pada remaja.

Secara keseluruhan, hasil analisis dari kelima artikel menunjukkan keselarasan hasil bahwa *Body Image* berhubungan positif dengan kepercayaan diri remaja di berbagai wilayah Indonesia. Konsistensi ini membuktikan bahwa persepsi terhadap penampilan fisik merupakan faktor utama yang mempengaruhi bagaimana remaja menempatkan posisi diri mereka di masyarakat. Sehingga hasilnya semakin baik citra tubuh yang dirasakan maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang muncul. Hal ini mengindikasikan bahwa *Body Image* bukan hanya masalah penampilan namun suatu elemen krusial yang dapat membentuk konsep diri remaja. Dengan demikian, upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri pada remaja perlu memperhatikan aspek psikologis terkait bagaimana mereka memandang dan menghargai bentuk tubuh mereka sendiri.

PEMBAHASAN

Hasil sintesis temuan dari kelima artikel yang sudah dilakukan peninjauan terkait hubungan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri menunjukkan hasil yang signifikan positif. *Body Image* yang positif akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang dimana dari penelitian ini dialami pada remaja. Penelitian yang dilakukan (Abdillah and Masykur, 2021) pada siswa kelas XI SMAN 6 Tangerang Selatan dengan responden sebanyak 100 siswa, menyatakan bahwa setelah dilakukan analisis Regresi Sederhana terdapat korelasi yang positif dengan didapatkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,50$) dengan nilai koefisien korelasi r_{xy} didapatkan 0,360. Hal ini menandakan apabila seseorang dengan *Body Image* yang tinggi akan berbanding lurus sehingga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi juga. Pada penelitian ini menyebutkan 60 dari 100 subjek (60%) memiliki *Body Image* yang tinggi. Hubungan bermakna antara *Body Image* dan kepercayaan diri dari penelitian yang dilakukan (Pramesti, Usman and Helen, 2022) berdasarkan uji product moment pearson menghasilkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,796 dengan nilai signifikansi p (0,000) dimana nilai $p < 0,50$. Penelitian ini dilakukan pada remaja wanita yang berada di wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik dengan usia 18 sampai 22 tahun. Persebaran data responden didapatkan bahwa yang memiliki *Body Image* positif sebanyak 73,7% sedangkan yang memiliki *Body Image* negatif sebanyak 26,3%. Kemudian untuk tingkat kepercayaan diri terdapat 74,4% remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan 25,6% dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Penelitian yang dilakukan (Fajrianti, Sundari and Apriliyani, 2024) pada 184 siswi di MAN 1 Banyumas yang terdiri dari kelas XI-X14. Berdasarkan usia, responden terbanyak

berusia 16 tahun yaitu 132 responden (71,7%) diikuti remaja usia 15 tahun sebanyak 44 responden (24%) dan yang terendah yaitu 7 responden (4,3%) berusia 17 tahun. Kemudian dari 184 responden, sebanyak 100 responden (54,3%) memiliki *Body Image* yang positif dan sisanya yaitu 84 responden (45,7%) memiliki *Body Image* yang negatif. Apabila dilihat dari variabel kepercayaan diri didapatkan 159 responden (86,4%) memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan 25 responden (13,6%) dengan tingkat kepercayaan yang rendah. Setelah dilakukan uji korelasi Rank Spearman menunjukkan nilai signifikan $p=0,000$ dimana $p\text{-value} < \text{nilai } \alpha (0,05)$ dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,273. Dari hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang bermakna dengan kekuatan hubungan yang sedang dan arah yang positif antara dua variabel.

Berdasarkan penelitian pada siswa SMA Negeri Unggul Aceh Timur yang respondennya berjumlah 135 siswa dengan dilakukan analisis uji korelasi menunjukkan signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $r \text{ hitung } (0,483) > r \text{ tabel } (0,168)$. Hasil ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima dan didapatkan hubungan yang positif antara *Body Image* dan kepercayaan diri. Pada responden ditemukan sebagian besar memiliki *Body Image* kategori sedang yaitu (44%), 24% pada kategori rendah dan kategori sangat tinggi hanya sebagian kecil yaitu sekitar 8%. Kemudian tingkat kepercayaan diri sebagian besar pada kategori yang sedang yaitu 45% dan 25% pada kategori rendah (Sabilla, Yahya and Rosita, 2025). Penelitian (Apriliana and Kurniati, 2025) yang dilakukan di SMA Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta dengan 66 responden dari uji Kendall tau didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,000$ (nilai $p < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara *Body Image* dan *self confidence* remaja di sekolah tersebut. Kemudian nilai koefisien korelasi didapatkan 0,483 yang berarti tingkat hubungan antar variabel dalam kategori sedang dengan arah yang positif. Sehingga didapatkan apabila *Body Image*nya tinggi maka *self-confidence*nya juga tinggi. Dari 66 responden, sebagian besar memiliki *Body Image* yang tinggi yaitu 57,6% atau 38 responden dan sedikit responden yang memiliki *Body Image* rendah yaitu 2 responden (3,0%). Hasil dari *self confidence* menunjukkan 48 responden (72,7%) berada pada kategori tinggi dan 5 responden (7,6%) berada pada kategori sangat rendah.

Analisis dari kelima artikel, keseluruhan memiliki hubungan yang sama yakni hubungan positif yang signifikan antara *Body Image* dengan kepercayaan diri. Meskipun kelima artikel tersebut mengangkat topik yang sama tetap ditemukan perbedaan diantaranya dari subjek, jenis kelamin, lokasi dan karakteristik lingkungan, rentang usia, teknik *sampling* dan penggunaan alat ukur dan analisis data. Pada artikel yang dilakukan di SMA Negeri 2 Banguntapan Yogyakarta, MAN 1 Banyumas, dan RW 024 Tlajung udik meneliti remaja putri sedangkan penelitian pada SMA N 6 Tangerang Selatan dan SMAN Unggul Aceh Timur meneliti kedua jenis kelamin. Kemudian dari lokasi dan karakteristik lingkungan penelitian ada yang dilakukan di sekolah negeri, madrasah dan lingkungan non-sekolah yang mana setiap tempat memiliki peraturan yang berbeda-beda seperti cara berpakaian di sekolah sehingga dapat mempengaruhi persepsi seseorang dibandingkan yang bersekolah di sekolah umum ataupun di lingkungan pemukiman. Kemudian terdapat juga perbedaan rentang usia dimana terdapat responden remaja dalam rentang usia 15-17 tahun dan responden rentang 18-22 tahun. Yang mana dari segi usia dengan rentang 18-22 sudah memasuki tahap perkembangan dari remaja akhir menuju dewasa awal. Kemudian uji analisis yang dilakukan untuk menguji apakah terdapat adanya hubungan antara kedua variabel juga beragam seperti uji korelasi *Product Moment Pearson*, uji *Rank Spearman*, analisis Regresi Sederhana, uji Kendall tau.

Meskipun terdapat beberapa perbedaan, hasil dari kelima penelitian ini menunjukkan arah yang berbanding lurus sehingga seseorang dengan *Body Image* yang positif juga akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi begitupun sebaliknya. Dengan memiliki persepsi akan tubuh yang positif maka penerimaan terhadap diri sendiri akan semakin baik. Seperti yang

disebutkan dalam penelitian (Annisa, Sutja and Amanah, 2023) bahwa *Body Image* sangat berkaitan dengan kepercayaan diri pada remaja. Bagaimana cara remaja melihat atau menilai penampilan dirinya terkait dengan bentuk atau ukuran tubuh yang dimiliki berdampak pada rasa percaya diri mereka. Untuk membangun rasa percaya diri ini tentu sangat penting mempunyai *Body Image* yang positif. Sehingga dengan mendalami hubungan antara keduanya dapat membantu remaja dalam proses perkembangannya ke arah yang lebih baik.

KESIMPULAN

Berdasarkan kelima artikel yang sudah ditinjau secara konsisten menunjukkan hasil yang signifikan positif antara *Body Image* dengan kepercayaan diri pada remaja. Yang mana persepsi akan tubuh atau sering disebut *Body Image* berbanding lurus dengan rasa percaya diri yang tinggi. Meskipun dari kelima penelitian ini terdapat beberapa perbedaan dalam subjek penelitian, rentang usia, lokasi penelitian, serta metode analisis yang digunakan. Namun tetap saja keseluruhannya menyatakan bahwa persepsi dan evaluasi diri pada penampilan fisik remaja berdampak langsung pada tingkat kepercayaan dirinya. Sehingga temuan ini memperjelas bahwa *Body Image* atau citra tubuh merupakan faktor kunci utama yang dapat mendukung proses perkembangan pada fase remaja. Dengan demikian, semakin seseorang menerima penampilannya dengan baik maka akan semakin baik pula kepercayaan diri yang dimiliki.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh dukungan yang didapatkan penulis dalam menyusun tinjauan literatur ini sehingga dapat terlaksana dengan baik. Penulis turut mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing yang memberikan arahan dan motivasi kepada penulis, serta teman-teman yang sudah mendukung tanpa henti selama ini. Penulis berharap tinjauan literatur ini dapat memberikan wawasan bersama mengenai pentingnya citra tubuh dan percaya diri pada masa remaja, serta memberikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, S.B. and Masykur, A.M. (2021) 'Hubungan Antara *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Kelas XI SMAN 6', pp. 300–304.
- Annisa, C., Sutja, A. and Amanah, S. (2023) 'Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi', *Journal Of Social Science Research*, 3(3), pp. 7812–7824. Available at: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>.
- Apriliana, D. and Kurniati, F.D. (2025) '*Body Image* dan *Self Confidence* Pada Remaja Putri', *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 9(1), pp. 53–58. Available at: <https://doi.org/10.33655/mak.v>.
- Dianningrum, S.W. and Satwika, Y.W. (2021) 'Hubungan Antara Citra Tubuh Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan', 8, pp. 194–203.
- Fajrianti, G., Sundari, R.I. and Apriliyani, I. (2024) '*Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 18(4), pp. 257–264.
- Fatimah, S., Sumitro, A. and Erwin, A. (2020) 'Hubungan Antara *Self-Esteem* dengan *Body Image* pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi', *Guidance*, 17(02), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1164>.
- Fauzia, T.F. and Rahmijati, L.R. (2019) 'Memahami Pengalaman *Body Shaming* Pada Remaja

Perempuan’.

- Firdaus, W. and Marsudi, M.S. (2021) ‘Konseling Remaja yang Kecanduan Gadget Melalui Terapi Kognitif *Behavior*’, 6(1), pp. 15–24.
- Fitri, E., Zola, N. and Ifdil, I. (2018) ‘Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi’, 4, pp. 1–5.
- Hutapea, T.M., Marimbun, E. and Siahaan, R. (2023) ‘Hubungan Antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Remaja’, 4, pp. 1861–1876.
- Ifdil, I. and Denich, Amandha Unzilla Ilyas, A. (2017) ‘Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri’, 2(3), pp. 107–113.
- Nur Laili, F., Sholichah, I.F. and Amelasasih, P. (2024) ‘Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram’, 2, pp. 43–51. Available at: <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.13733>.
- Pramesti, M.A., Usman, A.M. and Helen, M. (2022) ‘Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik’, 2, pp. 270–277.
- Rahayu, S.M., Wiyono, H. and Pebrianti, R. (2024) ‘Hubungan *Body Image* dengan *Self-Confidence* Pada Remaja di Palangka Raya’, 7(1), pp. 104–109. Available at: <https://doi.org/10.32524/jksp.v7i1.1124>.
- Ramanda, R., Akbar, Z. and Wirasti, R.A.M.K. (2019) ‘Jurnal Edukasi Jurnal Bimbingan Konseling’, 5(2), pp. 121–135.
- Sabilla, U., Yahya, M. and Rosita, D. (2025) ‘Hubungan *Body Image* Dengan Kepercayaan Diri Siswa Di SMA Negeri Unggul Aceh Timur’, Jurnal Suloh Bimbingan Konseling, 10(2), pp. 51–58.
- Susanto, V.A. and Ferdian, F.R. (2025) ‘Prediksi Gratitude Terhadap *Body Image* Pada Remaja Di Indonesia’, 14(1), pp. 111–127.
- Yanita, H.A., Joeliantina, A. and Puspitadewi, T.R. (2025) ‘Faktor *Body Image* Pada Remaja Kelas X Di SMAN 3 Tuban’, Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia, 4, pp. 211–220.