

## HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA KORBAN *BODY SHAMING* PENGGUNA INSTAGRAM

Agus Kurniawan<sup>1</sup>, IGAA Noviekayati<sup>2</sup>, Amherstia Pasca Rina<sup>3</sup>

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

### **Abstract**

*This study was conducted with the aim of knowing the correlation between body image and self-confidence in victims of body shaming, especially Instagram users. The method used in this study uses quantitative methods by distributing questionnaires, which consist of 2 (two) variables, namely the self-confidence variable (Y) and the body image variable (X). Respondents in this study were teenagers to adults aged 18-25 years who experienced body shaming as many as 134 respondents. The sampling technique used in this study is purpose sampling where the sample is taken by adjusting to certain criteria. Based on calculations using the spearman's rho non-parametric correlation technique with the IBM SPSS 24 for windows program. The results obtained are rxy 0.362 with a significance value of  $p = 0.000$  where  $p < 0.05$ . That is, the higher the body image, the higher the self-confidence of adolescent Instagram users, so the research hypothesis "there is a positive relationship between body image and self-confidence in victims of body shaming Instagram users.*

**Keywords :** *Body Image, Self-Confident, Body Shaming, Instagram*

### **Abstrak**

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* khususnya pengguna instragram. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebar skala, didalamnya terdiri dari 2 (dua) variabel yaitu variabel kepercayaan diri (Y) dan variabel *body image* (X). Responden dalam penelitian ini remaja hingga dewasa dengan usia 18-25 tahun yang mengalami tindakan *body shaming* sebanyak 134 responden. Teknik sampling yang digunakan penelitian ini adalah *purpose sampling* dimana pengambilan sampel dengan menyesuaikan diri berdasarkan kriteria tertentu. Berdasarkan perhitungan menggunakan teknik korelasi non parametrik *spearman's rho* dengan program IBM SPSS 24 for windows. Hasil yang diperoleh adalah rxy 0,362 dengan nilai signifikansi  $p=0,000$  dimana  $p<0,05$ . Artinya, semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada remaja pengguna Instagram, sehingga hipotesis penelitian “ada hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* pengguna Instagram.

**Kata kunci :** *Body Image, Kepercayaan Diri, Body Shaming, Instagram*

email : Kagus496@gmail.com

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Jalan Semolowaru 45, Surabaya

## Pendahuluan

Setiap individu perlu merasa percaya diri. Menurut Lauster (2003), kepercayaan diri adalah keyakinan pada bakat yang dimiliki setiap individu sehingga tidak mengalami kecemasan saat bertindak dan bebas melakukan apa saja yang disukai. Percaya diri dapat meningkatkan kinerja, mencapai kebahagiaan, membantu orang mengekspresikan individualitas mereka, dan dapat membantu interaksi sosial (Maulida, 2019). Beberapa studi telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat berdampak pada kepercayaan diri pengguna, terutama pengguna remaja. Dalam hasil survei yang dilakukan oleh *Mental Health Foundation* terhadap 1.118 remaja di Inggris tentang dampak penggunaan media sosial, menunjukkan bahwa hingga 31% remaja berusia antara 13 dan 19 tahun merasa malu dengan penampilan fisiknya (Fadhilah, 2019).

Masa remaja adalah tahap perkembangan yang membawa perubahan dasar tubuh serta pertumbuhan kognitif dan sosial. Selain itu, masa remaja dimulai ketika seorang remaja menjadi dewasa secara seksual dan berakhir ketika mereka mencapai usia legal (Hurlock, 2012). Masa remaja membawa perubahan biologis dan psikologis. Masa remaja juga memiliki tujuan perkembangan, salah satunya adalah menerima kondisi fisik dengan memanfaatkannya dengan baik. Karena ketidakpuasan mereka terhadap penampilan fisik mereka, hanya beberapa remaja yang benar-benar terlibat dalam kegiatan perkembangan tersebut. Penampilan fisik merupakan salah satu peran penting (Hurlock, 2012).

Masa remaja, menurut Santrock (dalam Abdillah dan Mudjab, 2021), merupakan masa transisi antara masa kanak-kanak dan kedewasaan. Dari usia 10 hingga 13 tahun, perubahan ini dapat terjadi secara bertahap, dan dapat berakhir antara usia 18 dan 22 tahun. Perubahan fisik, perubahan hormonal, dan pematangan organ reproduksi termasuk di antara perubahan biologis yang terjadi. Wanita mengalami lebih banyak memperoleh Tindakan *body shaming* daripada pria, menurut hasil survei Body Peace Recollection yang dilakukan oleh Yahoo Health. 2.000 remaja berusia antara 13 dan 64 tahun berpartisipasi dalam survei tersebut, dan dengan hasil yang menunjukkan bahwa 94 persen remaja perempuan pernah mengalami *body shaming*, dibandingkan dengan 64 persen remaja laki-laki (Wolipop.detik.com).

*Body shaming* adalah tindakan mengolok-olok seseorang karena memiliki kondisi tubuh atau penampilan yang secara fisik tidak proporsional dengan masyarakat lainnya. Tindakan *body shaming* dapat dilihat sebagai perilaku atau sikap yang melihat dan mempertimbangkan berat badan, ukuran tubuh, dan daya tarik diri sendiri dengan orang lain (Gilbert 2007). Menurut Urban Dictionary, *body shaming* adalah tindakan merendahkan penampilan fisik seseorang. Meski sering dianggap remeh, *body shaming* dapat berdampak buruk bagi seseorang.

Mengutip Hello Giggles, survei menemukan bahwa hingga 93% wanita dan 83% pria mengungkapkan kurangnya kepercayaan karena rasa malu orang-orang di sekitar mereka. Perut dan kaki sebagai bagian tubuh sering dijadikan bahan untuk mengobati *body shaming*, dan pengobatan *body shaming* menimbulkan krisis kepercayaan diri. ( Jakarta, CNN Indonesia, 2018 ).

Banyak artis wanita yang juga mengalami *body shaming*, seperti artis berinisial T dan P. Dari laman (Kompas.com, 2020), T mengutip, "*Worthy of Love*" ditulis sebagai keterangan foto terbuka dirinya yang memperlihatkan seluruh tubuhnya. "Cobalah untuk percaya pada dirimu sendiri," kata T. Ada pro dan kontra dari unggahan tersebut karena dianggap bertentangan dengan UU ITE, meskipun banyak masyarakat yang mendukungnya. Kemudian dalam kasus P dengan mengutip sebuah laman (Tabloid Bintang.com, 2019), P kehilangan nafsu makan akibat kutipan dari orang-orang yang mengatakan bahwa dirinya terlihat gemuk ketika mereka melihatnya di TV dan ketika mereka bertemu secara langsung terlihat langsing. P merasa sangat kesal sehingga membuatnya diet ketat dan menyebabkan asam lambung.

*Body shaming* sudah termasuk bullying verbal dalam interaksi sosial sehari-hari dan juga tidak jarang terdapat celetukan yang berujung pada perlakuan *body shaming*. Perilaku *body shaming* dapat menyebabkan seseorang menjadi semakin tidak percaya diri dengan penampilannya, merasa kurang nyaman dengan dirinya sendiri, dan mulai mengasingkan diri dari lingkungan. Dengan demikian *body shaming* sendiri adalah komentar negatif, komentar tersebut dapat ditujukan kepada diri sendiri maupun orang lain. Meskipun sering dianggap remeh namun *body shaming* dapat melukai seseorang, *body shaming* hampir mempengaruhi kepercayaan diri seseorang baik pada laki-laki maupun perempuan (Yolanda dkk, 2021).

Menurut (Stacey, 2007), *body shaming* di kalangan remaja perempuan dan laki-laki mencapai angka 64%. Rasa malu terhadap bagian tubuh ketika diejek dan dikritik oleh orang lain dapat menyebabkan gangguan makan, kesehatan mental yang buruk, dan harga diri yang rendah baik pada pria maupun wanita. Bagi banyak korban yang menerima komentar negatif dari orang lain dapat meninggalkan bekas luka psikologis yang mengarah pada gangguan makan seperti anoreksia nervosa, bulimia nervosa, dan gangguan makan berlebihan, serta menarik diri dari lingkungan sekitar.

*Body image* menjadi salah satu faktor yang memiliki pengaruh penting terhadap kepercayaan diri pada remaja. Menurut Loekmono (dalam Kristiasari, 2010), tumbuh kembang remaja sangat bergantung pada tingkat kepercayaan dirinya. Khususnya bagi remaja, penampilan terlihat sangat penting karena mempengaruhi rasa harga diri seseorang. Reaksi fisik, sosial, dan moral orang lain terhadap seseorang dapat mengungkapkan tingkat kepercayaan dirinya. *Body*

*image* itu sendiri adalah persepsi dan dapat pribadi seseorang tentang bentuk atau ukuran tubuhnya, yang bisa positif atau negatif, dan membentuk citra tubuhnya (Thompson, 2000). Citra tubuh sendiri dapat memungkinkan individu untuk membandingkan diri mereka sendiri dengan orang lain dan dapat menyebabkan rasa tidak aman dan malu tentang penampilan mereka. Selama ini, teman sebaya atau orang lain sering menggunkana penampilan mereka untuk mengolok-olok orang-orang di sekitar mereka atau kelompok mereka. Dari masa remaja akhir hingga awal masa dewasa sering di tunjukkan bahwa orang yang mengalami *body shaming* lebih memperhatikan tubuhnya (Damanik, 2018).

Menurut Chaplin (2005) menjelaskan bahwa citra tubuh atau sering kali disebut "*body image*" merupakan sebuah persepsi terhadap diri sendiri maupun terhadap orang lain. *Body image* sangat terpengaruh oleh tingkat kepercayaan diri seseorang. Lingkungan tempat individu berada dapat mempengaruhi bagaimana mereka memandang diri mereka sendiri. Bisa berasal dari teman, saudara, media sosial, atau bahkan dari individu itu sendiri. Ketika teman atau kerabat mengkritik penampilan seseorang, itu mungkin membuat mereka merasa tidak aman, membuat mereka lebih tertutup atau sensitif, atau bahkan membuat mereka menjadi *introvert*.

Menurut Surya (dalam Putri, 2015), Ketika seseorang mencapai tubuh ideal dan puas dengan penampilannya, mereka akan merasa percaya diri dan memiliki citra tubuh yang positif. Sebaliknya, jika seseorang merasa tubuhnya tidak ideal, seperti merasa memiliki wajah yang tidak menarik atau terlalu kurus atau terlalu gemuk, mereka akan mengkhawatirkan penampilannya sehingga menimbulkan hal-hal negatif, tubuh, gambar dan dapat membuat individu tidak aman. Rasa percaya diri pada remaja dapat dipengaruhi oleh karakteristik fisik seperti peningkatan berat badan. Kecenderungan remaja untuk kelebihan berat badan atau obesitas dapat mengakibatkan kurangnya kepercayaan diri. Ditambah lingkungan yang terus-menerus membandingkan bentuk tubuh mereka dengan artis atau model yang memiliki bentuk tubuh proporsional. Sehingga remaja akan lebih memperhatikan bentuk tubuhnya agar penampilannya yang sesuai keinginannya (Wahyuni dkk, 2016).

Rasa kepercayaan diri pada individu akan diri sendiri dapat dianggap sebagai tanda hidup sehat karena mereka dapat mengenali dan mengatasi masalah mereka sendiri dan menghadapinya, dan mampu belajar dari pengalaman mereka (Kartono, 1992). Dalam kasus *body shaming* itu sendiri, dapat berdampak pada ketidaknyamanan korban serta tingkat kepercayaan diri mereka, terutama jika mereka memiliki fisik yang relatif berbeda dibandingkan dengan masyarakat lainnya. Jika individu bertemu orang baru dan khawatir bahwa akan mendapatkan perlakuan *body shaming*, karena terlalu terobsesi untuk memiliki citra tubuh yang proporsional dan positif, kecemasan itu sendiri menciptakan masalah psikologis

seperti stress (Amalia, 2020).

### Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah remaja atau dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun yang pernah mengalami *body shaming*. Instrumen pengumpulan data yang digunakan ada 2 macam yaitu skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Teknik analisa data yang digunakan yaitu Spearman's Rho untuk mengetahui hubungan antar variabel. Sebelum dilakukan analisis data terlebih dahulu dilakukan uji asumsi dan uji prasyarat yang meliputi uji validitas, uji reliabilitas, uji normalitas, uji linieritas dan uji hipotesis. Keseluruhan teknik menggunakan program SPSS versi 24.0 *for windows*.

Skala *body image* dibuat berdasarkan teori dari Cash (2002) yang terdiri dari lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan fisik sosial, pengkategorian bagian tubuh. Skala kepercayaan diri dibuat berdasarkan teori dari Lauster (2003) yang terdiri keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, dan rasional. Skala yang digunakan adalah skala likert dengan menggunakan skala sikap untuk variabel *body image* dan kepercayaan diri dengan memakai empat pilihan jawaban dengan pilihan sangat setuju, setuju, tidak setuju, sangat tidak setuju.

### Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil uji prasyarat yang telah dilakukan melalui uji normalitas mendapatkan hasil yang tidak normal. Uji hipotesis ini dilakukan dengan bantuan program *Statistical Product Service Solution (SPSS) versi 24.0 for Windows*. Dengan ini instrument pengumpulan data berupa skala *Body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* memenuhi syarat untuk dilakukan analisis menggunakan korelasi Spearman's rho.

Tabel 1. Hasil analisis

Skala	<i>Spearman Correlation</i>	Signifikasi	N
<i>Body Image – Kepercayaan Diri</i>	0,362	0,000	134

Berdasarkan perhitungan menggunakan teknik korelasi Spearman's rho menunjukkan hasil skor Correlation Coefficient sebesar 0,362 dengan nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang menandakan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variable. Artinya semakin tinggi *body image* seseorang maka

semakin tinggi pula kepercayaan diri seseorang. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui korelasi antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming* khususnya pengguna instagram. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menyebar skala, didalamnya terdiri dari 2 (dua) variabel yaitu variabel kepercayaan diri (Y) dan variabel *body image* (X). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri seseorang yang pernah mengalami *body shaming*. Semakin tinggi atau positif *body image* individu, semakin tinggi juga kepercayaan diri seseorang. Hal ini membuktikan bahwa hipotesis tentang hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri individu yang mengalami *body shaming* diterima. Responden dalam penelitian ini individu yang pernah mengalami Tindakan *body shaming* sebanyak 134 responden yang terdiri dari 18 tahun terdapat 6 responden, 19 tahun terdapat 8 responden, 20 tahun terdapat 19 responden, 21 tahun 40 responden, 22 tahun terdapat 38 responden, 23 tahun terdapat 11 responden, 24 tahun terdapat 8 responden, dan yang terakhir 25 tahun terdapat 4 responden. Korban *body shaming* yang paling banyak mengalami perlakuan tersebut dengan usia 21 tahun.

Menurut Lauster (1992), kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang dapat membuat keputusan secara mandiri dan bertindak dengan gembira, optimis, toleran, dan bertanggung jawab. Setiap individu membutuhkan kepercayaan diri untuk yakin dengan apa yang sudah dimilikinya. Individu yang percaya diri bahagia dengan hidup mereka dan tidak khawatir tentang apa pun. Hal ini didukung oleh Sungkar (2015) bahwa sikap percaya diri seseorang akan muncul ketika individu tersebut merasa mampu dengan kemampuan yang dimiliki serta berkompeten.

Menurut Middlebrook (1980) Daya tarik fisik merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan kepercayaan diri. Sejalan dengan apa yang diungkapkan Sudarji (2018) bahwa remaja memiliki kelemahan dan kekurangan dalam penampilan fisiknya, yang dipersepsikan secara negatif dan akan menyebabkan mereka kehilangan kepercayaan diri. Remaja umumnya akan lebih memperhatikan penampilan mereka, dan mereka akan mulai melihat dan mengevaluasi bentuk tubuh mereka sesuai dengan kriteria mereka sendiri Ifdil (2017).

*Body Image* adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan pandangan individu dan penilaian penampilan fisik. *Body image* merupakan penilaian seseorang terhadap penampilan atau bentuk tubuhnya. Smolak (2009) mendefinisikan *body image* sebagai proses di mana individu belajar tentang bentuk tubuh, dimulai dengan tinggi badan, ukuran tubuh, dan aspek lain yang mengarah pada sebuah penilaian terhadap fisik individu tersebut. Hal ini didukung oleh Cash (2002) yang menyebutkan *body image* merupakan suatu

sikap individu dengan bentuk tubuh yang dimiliki, yang dapat berupa penilaian negatif maupun positif. Setiap remaja harus memiliki *body image* yang positif karena pada usia ini, seorang individu selalu tertarik dengan apa yang orang lain pikirkan tentang penampilan mereka. Individu yang memiliki *body image* positif akan lebih mampu menerima dirinya dengan rasa percaya diri yang tinggi meskipun standar fisik yang ditetapkan oleh mayoritas orang (Ifdil, 2017).

Individu yang memiliki *body image* yang negatif akan membuat individu cenderung akan selalumengingat apapun hal yang dikatakan orang lain mengenai tubuhnya dan akan membuat kepercayaan diri individu menurun. Tidak hanya mengubah dan menyempurnakan tubuh, tetapi juga mengubah penampilan dan memanjakan diri, dll. Namun, bisa juga dilakukan dengan berusaha menerima dan berpuas diri dengan keadaan saat ini. Dengan cara ini, dapat menyebabkan seseorang membandingkan dirinya dengan orang lain, yang dapat menimbulkan perasaan malu dan kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Menurut Centi (1997), individu yang puas dengan kondisi fisik dan penampilannya umumnya lebih percaya diri daripada individu yang tidak dapat menerima dan tidak puas dengan penampilannya. Menurut Surya (2009) ketika seseorang merasa nyaman dengantubuhnya dan memahami seperti apa bentuk idealnya, secara tidak langsung mereka menciptakan citra tubuh yang positif yang membentuk kepercayaan dirinya. Berbeda dengan individu yang tidak puas dengan tubuhnya membuat citra tubuh menjadi negatif yang mengurangi kepercayaan diri mereka. Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *body image* merupakan salah satu faktor yang membentuk kepercayaan diri korban *body shaming*.

### **Kesimpulan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan memperjelas hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada korban *body shaming*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis *Spearman's Rho*, teknik pengambilan sampling yang digunakan purposive sampling dengan kriteria pernah mengalami Tindakan *body shaming* yang berusia 18-25 tahun. Pada penelitian ini didapat responden sebanyak 134 korban *body shaming*. Hasil menunjukkan bahwa *body image* dengan kepercayaan diri memiliki hubungan yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan *spearman's rho* yang menghasilkan angka sebesar 0,362 dengan signifikansi  $p=0,000$  atau  $p<0,05$ . Maka dapat dikatakan bahwa semakin tinggi atau positif *body image* semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri individu pada korban *body shaming*. Begitupun sebaliknya semakin rendah atau *negative body image* seseorang semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri pada korban *body shaming*.

## Daftar Pustaka

- Angelis, B. D. (2006). *Confidence: Percaya Diri Sumber Sukses dan Kemandirian*. Jakarta : Gramedia.
- Anita, L. (2003). *101 Cara Menumbuhkan Percaya Diri Anak (Usia Balita sampai Remaja)*. Jakarta: Gramedia.
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Jakarta Rineka Cipta.
- Arthur, S. R. & Emily, S. R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi (Edisi 2)*. Surakarta: Yogyakarta Pustaka Belajar.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice (Volume 3)*. Guilford Press.
- Chaplin, J P. (2005). *Kamus Lengkap Psikologi*. Jakarta : Rajawali Pres.
- Creswell, J.W. (2014). *Research Design. Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka.
- Damanik, T. M. (2018). *Dinamika Psikologis Perempuan Mengalami Body Shaming*. Skripsi, Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, Yogyakarta.
- Denich, A.U. & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi, 1(2)*, 173-180.
- Ervina. (2017). *Hubungan Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Masa Dewasa Awal*. *Jurnal Aplikasi Iptek Indonesia*. Universitas Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Seogijapranata Semarang.
- Hakim, T. (2002). *Mengenal Rasa Tidak Percaya Diri*. Jakarta: Puspa Swara.
- Honigman, R. & Castle, D. J. (2007). *Living with Your Looks*. Victoria: University of WesternAustralia Press.
- Hoyt, W. & Kogan, L. 2001. *Satisfaction with body image and peer relationship for males and females in a college environment*. *Sex Roles*, 195-215.
- Hurlock, E. B. (2001). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga. (Edisi Kelima).

- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi Perkembangan, Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (terjemahan). Jakarta : Gramedia.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. 2017. Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.
- Iswidharmanja, D & Enterprise, J. (2013). *Satu Hari Menjadi Lebih Percaya Diri*. Jakarta: Gramedia.
- Kartono, K. (1992). *Psikologi Wanita : Mengenal Gadis Remaja dan Wanita Dewasa*. Bandung: Mandar Maju.
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepercayaan Diri*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Melliana, A. (2006). *Menjelajah Tubuh Perempuan dan Mitos Kecantikan*. Yogyakarta: LkiS.
- Middlebrook, P. N. 1974. *Social Psychology and Modern Life*. New York: Alfred A. Knopf, ICN.
- Nanin, R. A. & Rachmawati, M. A. (2007). *Hubungan Body Image Dengan Penyesuaian Diri Sosial Pada Remaja*. Naskah Publikasi: UII Yogyakarta.
- Rintyastini, Y. & Charlotte, S. Y. (2005). *Bimbingan dan Konseling SMP Untuk Kelas VIII*. Jakarta: Erlangga.
- Smolak, L., & Thompson, J. K. (2009). *Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment* (2nd ed. ed). American Psychological Association (APA).
- Sudarji, S. (2018). *Hubungan Antara Nomophobia Dengan Kepercayaan Diri*. *Psibernetika*, 10(1), 51–61.  
<https://doi.org/10.30813/psibernetika.v10i1.1041>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Thompson, J.K. (2000). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Asesment and Treatment*. Washington: American Psychological Association.
- Unaradjan, D. D. (2019). *Metode penelitian kuantitatif*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Wahyuni, F., Opod, H., & David, L. 2016. Hubungan tingkat k epercayaan diri dengan obesitas pada siswa-siswi SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal eBiomedik (eBm)*, 4(1), 1-15.