

HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN RASA PERCAYA DIRI PADA REMAJA PUTRI YANG MENGALAMI PERUBAHAN FISIK PUBERTAS

Aliefia Salfa Priyono¹, Ridha Hafid², Siti Hajar Salawali³
Universitas Negeri Gorontalo^{1,2,3}
siti_hajar.salawali@ung.ac.id³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *cross-sectional*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas ($p\text{-value} = 0,000$). Simpulan, *body image* dan rasa percaya diri merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dalam perkembangan remaja, khususnya pada remaja putri. Remaja putri pada usia ini berada pada masa pembentukan *body image* yang berkaitan dengan rasa percaya diri.

Kata Kunci: *Body Image*, Perubahan Fisik, Pubertas, Rasa Percaya Diri, Remaja Putri

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between body image and self-confidence in adolescent girls experiencing physical changes during puberty at SMP Negeri 1, Gorontalo City. The method used in this study was a cross-sectional study. The results showed a significant relationship between body image and self-confidence in adolescent girls experiencing physical changes during puberty ($p\text{-value} = 0.000$). In conclusion, body image and self-confidence are two interrelated psychological aspects of adolescent development, particularly in girls. Girls at this age are in the process of forming body image, which is related to self-confidence.

Keywords: *Body Image, Physical Changes, Puberty, Self-Confidence, Adolescent Girls*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang biasanya dimulai dengan proses pubertas. Pada masa ini terjadi serangkaian perubahan penting yang mencakup aspek fisik, mental atau emosional, kemampuan berpikir, serta hubungan sosial (Ishak et al., 2025). Masa remaja merupakan periode yang paling krusial karena di dalamnya terjadi perubahan besar dalam diri seseorang (Aisyah et al., 2023). Masa remaja kerap dianggap sebagai fase menyenangkan yang dinanti oleh setiap individu, baik perempuan maupun laki-laki (Afiah, 2022).

Pada tahun 2021, UNICEF menyatakan bahwa tercatat 1,2 miliar total remaja di dunia dan saat ini jumlahnya bertambah menjadi 1,3 miliar dan mencakup 16% dari populasi dunia yang menjadikannya urutan kedua kelompok usia terbanyak setelah kelompok usia produktif (berkisar 65%). Data terbaru dari UNICEF Indonesia tahun 2020 mengenai profil remaja, jumlah total penduduk Indonesia tercatat 270.203.917 jiwa, dengan 17% diantaranya adalah kategori remaja yang lebih banyak 1% dari jumlah remaja dunia.

Di Indonesia sekitar 17% atau 46 juta orang adalah remaja. Data dari Badan Pusat Statistik tahun 2025 menunjukkan bahwa pada tahun 2024 terdapat sekitar 11.408,7 ribu remaja laki-laki dan 10,707,7 ribu remaja perempuan dengan usia 15-19 tahun. Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi Gorontalo tahun 2025, jumlah remaja putri di Provinsi Gorontalo lebih banyak dibanding jumlah remaja putra, di mana pada tahun 2024 tercatat 59.964 jiwa yang ditotalkan menjadi 100%, tersebar di Boalemo (7.903 = 13,17%), Kabupaten Gorontalo (23.160 = 38,63%), Pohuwato (5.183 = 8,64%), Bone Bolango (9.288 = 15,49%), Gorontalo Utara (5.523 = 9,21%), dan Kota Gorontalo (8.907 = 14,85%). Meski jumlah terbanyak ada di Kabupaten Gorontalo, kasus kesehatan remaja putri justru paling banyak dilaporkan di Kota Gorontalo. Data lainnya yang didapatkan dari Dinas Pendidikan Kota Gorontalo tahun 2025 juga mencatat terdapat 24 SMP (16 negeri, 8 swasta) dengan total 7.591 siswi, dan dalam hal ini SMP Negeri 1 Kota Gorontalo menjadi SMP di Kota Gorontalo dengan jumlah murid terbanyak, yakni jumlah siswa 466 jiwa dan jumlah siswi 564 jiwa.

Setiap remaja akan melalui fase pubertas dan mengalami perubahan perkembangan hormon. Pubertas merupakan fase transisi dari masa kanak-kanak menuju remaja, yang ditandai dengan terjadinya berbagai perubahan fisik, emosional, serta pematangan fungsi seksual (Yuliyasari et al., 2026). Memasuki fase pubertas, individu cenderung memberikan perhatian yang lebih besar terhadap perubahan fisik yang terjadi pada tubuhnya (Dumar et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Vidiana & Sudarmiati (2021) menjelaskan bahwa persepsi diri remaja putri terhadap tubuhnya sering kali menimbulkan perasaan tidak puas serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain dan mengalami gangguan rasa percaya diri.

Rasa percaya diri merupakan sikap positif yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap potensi yang dimiliki, baik berupa kemampuan, pengetahuan, maupun nilai dirinya, serta menjadi pijakan untuk mencapai keberhasilan dalam berbagai dimensi kehidupan (Syifa, 2021). Rasa percaya diri mencakup cara pandang dan sikap seseorang terhadap bagaimana ia menilai *body image* yang dimiliki (Carlén et al., 2023).

Body image merupakan representasi mental seseorang mengenai tubuh ideal serta gambaran diri yang diinginkan, meliputi berat badan maupun bentuk fisik, yang seringkali terbentuk melalui pengaruh pandangan orang lain dan kebutuhan untuk menyesuaikan diri terhadap standar tersebut (Nurrahim et al., 2024). *Body image* dapat diukur melalui evaluasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan atau kekhawatiran terhadap berat badan (Marlina & Ernalina, 2020).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa isu *body image* lebih banyak dialami remaja perempuan karena mereka lebih sensitif terhadap penampilan (Tasman et al., 2022). Penelitian terdahulu menyatakan remaja yang memiliki konsep diri positif cenderung lebih percaya diri dalam menerima perubahan bentuk tubuh yang dialaminya. Sebaliknya, remaja yang memiliki konsep diri negatif akan merasa kurang mampu menyesuaikan diri, cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain, serta mengembangkan perasaan rendah diri (Kamaru et al., 2022). Berbagai representasi kecantikan dan feminitas kerap dinilai tidak masuk akal dan menimbulkan krisis kepercayaan (Chinta et al., 2023).

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah dilakukan oleh peneliti di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo kepada 9 remaja putri melalui sesi wawancara, didapatkan data bahwa para siswi menyadari adanya perubahan pada bentuk tubuh. Sebanyak 5 orang mengatakan percaya diri dengan penampilan mereka dan 4 orang lainnya mengatakan sering merasa *insecure* dengan penampilan sendiri, bahkan sempat beberapa kali membandingkan dirinya dengan teman sebaya atau publik figur di sosial media. Mereka juga mengaku mulai

berolahraga dan menjalani diet karena merasa memiliki berat badan berlebih. Selain itu, hasil observasi awal yang didapatkan dari guru BK bahwa di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo masih kerap ditemukan adanya kasus *bullying* terhadap penampilan fisik yang dilakukan oleh sesama siswa.

Fakta ini sejalan dengan penelitian Yanita et al., (2025) yang menunjukkan survei tingkat nasional tahun 2023 menunjukkan bahwa 50,1% wanita Indonesia merasa tidak puas dengan kondisi kulit wajah mereka. Perhatian terhadap aspek tubuh juga cukup tinggi, dengan 44,9% wanita memperhatikan berat badan dan 33,2% lainnya fokus pada bentuk tubuh. Sementara itu, hasil survei tahun 2024 menunjukkan bahwa 96,2% wanita Indonesia meyakini adanya *beauty privilege*. Selain itu, 30,7% responden menganggap bahwa wajah yang bersih dan mulus merupakan salah satu indikator utama kecantikan .

Meskipun penelitian mengenai *body image* dan rasa percaya diri pada remaja telah banyak dilakukan, namun penelitian yang secara khusus mengkaji *body image* dan rasa percaya diri yang dikaitkan dengan perubahan fisik yang terjadi pada remaja putri di masa pubertas di wilayah Gorontalo, khususnya Kota Gorontalo masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan dalam mengkaji hubungan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu bahan informasi dan evaluasi bagi remaja putri, serta menjadi dasar pertimbangan penyelenggaraan kegiatan edukatif untuk meningkatkan penerimaan diri terhadap perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo, pada tanggal 15 Januari sampai 4 Februari 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*, yaitu pemilihan responden berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditentukan. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 234 siswi. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah kuisisioner *body image* dan kuisisioner rasa percaya diri yang telah diadopsi dari penelitian terdahulu. Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik penelitian dan *informed consent* dari responden, di mana kuisisioner diberikan secara langsung kepada responden dan dibantu pengisiannya oleh peneliti apabila diperlukan untuk memastikan pemahaman setiap pertanyaan. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan program SPSS dengan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo dengan tingkat signifikansi $p\text{-value} < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Tabel. 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

No.	Usia (Tahun)	n	%
1.	12	40	17,1
2.	13	70	29,9
3.	14	95	40,6
4.	15	29	12,4
Total		234	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia sebagian besar siswi berusia 14 tahun yaitu sebanyak 95 responden (40,6%), dan sebagian kecil sebanyak 29 responden (12,4%).

Tabel. 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia *Menarche*

No.	Usia <i>Menarche</i>	n	%
1.	8	3	1,3
2.	9	13	5,6
3.	10	55	23,5
4.	11	73	31,1
5.	12	68	29,1
6.	13	19	8,1
7.	14	3	1,3
Total		234	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan usia *menarche* sebagian besar yaitu mengalami menstruasi pertama kali pada usia 11 tahun sebanyak 73 responden (31,2%), dan sebagian kecil berada pada kelompok usia 8 tahun dan 14 tahun dengan jumlah masing-masing 3 responden (1,3%).

Tabel. 3
Karakteristik Responden Berdasarkan IMT

No.	IMT	n	%
1.	<i>Underweight</i>	127	54,3
2.	Normal	90	38,5
3.	<i>Overweight</i>	5	2,1
4.	Obesitas	12	5,1
Total		234	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagian besar yaitu kategori *underweight* atau kurus sebanyak 127 responden (54,3%), dan sebagian kecil berada pada kategori *overweight* sebanyak 5 responden (2,1%).

Tabel. 4
Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Waktu Penggunaan Sosial Media

No.	Lama Waktu Penggunaan Sosial Media	n	%
1.	1 jam	4	1,7
2.	2 jam	6	2,6
3.	> 2 jam	224	95,7
Total		234	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan lama waktu penggunaan sosial media sebagian besar yaitu menggunakan media sosial lebih dari 2 jam dalam sehari sebanyak 224 responden (95,7%), dan sebagian kecil menggunakan sosial media selama 1 jam dalam sehari sebanyak 4 responden (1,7%).

Tabel. 5
Karakteristik Responden Berdasarkan Hubungan dengan Teman

No.	Hubungan dengan Teman	n	%
1.	Baik	217	92,7
2.	Kurang Baik	17	7,3
	Total	234	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan hubungan dengan teman sebagian besar yaitu memiliki hubungan yang baik sebanyak 217 responden (92,7%), dan sebagian kecil memiliki hubungan yang kurang baik dengan teman sebanyak 17 siswi (7,3%).

Tabel. 6
Distribusi Responden Berdasarkan *Body Image*

No.	<i>Body Image</i>	n	%
1.	Rendah	21	9,0
2.	Sedang	146	62,4
3.	Tinggi	67	28,6
	Total	234	100

Tabel 6 menunjukan bahwa dari 234 responden, sebagian besar memiliki *body image* sedang yaitu sebanyak 146 responden (62,4%), dan sebagian kecil memiliki *body image* rendah atau negatif yaitu sebanyak 21 responden (9%).

Tabel. 7
Distribusi Responden Berdasarkan Rasa Percaya Diri

No.	Rasa Percaya Diri	n	%
1.	Rendah	21	9,0
2.	Sedang	145	62,0
3.	Tinggi	68	29,0
	Total	234	100

Tabel 7 menunjukan bahwa dari 234 responden, sebagian besar memiliki rasa percaya diri sedang yaitu 145 responden (62%), dan sebagian kecil memiliki rasa percaya diri rendah yaitu sebanyak 21 responden (9%).

Tabel. 8
Hasil Uji *Chi-Square* Hubungan *Body Image* dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas

<i>Body Image</i>	Rasa Percaya Diri						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		N	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	17	7,3	4	1,7	0	0,0	21	9,0	0,000
Sedang	4	1,7	115	49,1	27	11,5	146	62,4	
Tinggi	0	0,0	26	11,1	41	17,5	67	28,6	
Total	21	9,0	145	62,0	68	29,0	234	100	

Tabel 8 menunjukan bahwa dari 21 responden dengan *body image* rendah terdapat 17 siswi (7,3%) yang memiliki rasa percaya diri rendah, 4 siswi (1,7%) memiliki rasa percaya diri sedang, serta tidak terdapat satupun siswi yang memiliki rasa percaya diri tinggi. Dari 146 siswi dengan *body image* sedang, terdapat 4 siswi (1,7%) yang memiliki rasa percaya diri

rendah, 115 siswi (49,1%) memiliki rasa percaya diri sedang serta 27 siswi (11,5%) memiliki rasa percaya diri tinggi. Sedangkan dari 67 siswi dengan *body image* tinggi, tidak terdapat satupun siswi yang memiliki rasa percaya diri rendah, terdapat 26 siswi (11,1%) yang memiliki rasa percaya diri sedang, serta 41 siswi (17,5%) memiliki rasa percaya diri tinggi.

Hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai *p-value* (0,000) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *Body Image* dengan Rasa Percaya Diri pada Remaja Putri yang Mengalami Perubahan Fisik Pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik yang telah dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-Square*, diperoleh nilai signifikan *p-value* (0,000) = $< \alpha$ (0,05) yang artinya H_1 diterima dan H_0 ditolak. Sehingga, dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Penelitian dari Heron et al., (2025) menunjukkan bahwa remaja yang mengalami pubertas cenderung menghadapi tekanan psikososial, seperti ketidakpuasan terhadap tubuh dan ketidaknyamanan terhadap perubahan fisik yang berpotensi memengaruhi *body image* dan rasa percaya diri.

Penelitian yang dilakukan oleh Thompson & Schaefer (2019) menyatakan *body image* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap tubuhnya yang mencakup aspek perseptual, afektif, kognitif, dan perilaku. Selain itu Idris et al., (2024) menekankan bahwa *body image* merupakan aspek psikologis yang sangat sensitif pada masa remaja putri, terutama ketika individu mulai mengalami perubahan fisik pubertas. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rizal (2020) kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan nilai dirinya, yang tercermin dalam sikap menerima diri secara positif, baik kelebihan maupun kekurangan.

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 146 responden dengan *body image* sedang, sebanyak 115 responden (49,1%) memiliki rasa percaya diri sedang, selanjutnya hasil analisis bivariat, dari 146 responden dengan *body image* sedang, sebanyak 27 responden (11,5%) memiliki rasa percaya diri tinggi, dan terakhir hasil analisis bivariat, dari 146 responden dengan *body image* sedang, sebanyak 4 responden (1,7%) memiliki rasa percaya diri rendah. Dengan demikian, remaja putri berada dalam proses penyesuaian diri terhadap perubahan fisik dan tuntutan sosial. Proses ini merupakan bagian normal dari perkembangan remaja, namun tetap memerlukan dukungan lingkungan agar tidak berkembang menjadi masalah psikologis. Rasa percaya diri ini menunjukkan bahwa remaja cukup mampu menilai dirinya secara seimbang, meskipun masih terdapat keraguan terhadap kemampuan dan penampilan diri (Fadiah et al., 2024).

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 67 responden dengan *body image* tinggi, sebanyak 41 responden (17,5%) memiliki rasa percaya diri yang tinggi., selanjutnya hasil analisis bivariat, dari 67 responden dengan *body image* tinggi, sebanyak 26 responden (11,1%) memiliki rasa percaya diri sedang, dan terakhir hasil analisis bivariat, dari 67 responden dengan *body image* tinggi, menunjukkan tidak ada sama sekali responden yang memiliki rasa percaya diri rendah (0%). Dengan demikian, karakteristik kepribadian individu, cara berpikir, serta gaya *coping* terhadap perubahan fisik merupakan beberapa faktor pendukung hubungan *body image* dan rasa percaya diri. Ketika remaja memiliki *body image* positif, mereka lebih mampu menerima perubahan fisik dan memiliki penilaian diri yang lebih stabil, sehingga rasa percaya diri mereka juga lebih tinggi (Liu & Tang, 2024).

Berdasarkan hasil analisis bivariat, dari 21 responden dengan *body image* rendah, sebanyak 17 responden (7,3%) memiliki rasa percaya diri rendah, selanjutnya hasil analisis bivariat, dari 21 responden dengan *body image* rendah, sebanyak 4 responden (1,7%) memiliki rasa percaya diri sedang, dan terakhir hasil analisis bivariat, dari 21 responden dengan *body image* rendah, menunjukkan tidak ada sama sekali responden yang memiliki rasa percaya diri tinggi (0%). Dengan demikian, Ketika remaja putri menilai tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal, hal tersebut berdampak pada evaluasi diri. Ketidakpuasan terhadap tubuh membuat individu merasa tidak bangga terhadap dirinya dan menurunkan penghargaan diri (Indriasari et al., 2023).

Dalam penelitian yang telah dilakukan ini, pembahasan mengenai kategori *body image* dan rasa percaya diri terbagi ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi. Variasi tersebut diperkirakan dipengaruhi oleh berbagai faktor pendukung yang melekat pada diri responden maupun lingkungan sekitarnya. Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, serta didukung dengan penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa kondisi ini dapat terjadi karena sebagian besar responden berada pada fase adaptasi terhadap perubahan fisik pubertas, remaja yang merasa lebih puas dengan tubuhnya yang merupakan salah satu aspek dari citra diri, cenderung memiliki pandangan yang lebih positif terhadap dirinya sendiri secara keseluruhan, termasuk rasa percaya diri yang lebih tinggi, dan begitupun sebaliknya.

SIMPULAN

Adanya hubungan antara *body image* dengan rasa percaya diri pada remaja putri yang mengalami perubahan fisik pubertas di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. Temuan ini mengindikasikan bahwa *body image* dan rasa percaya diri merupakan dua aspek psikologis yang saling berkaitan dalam perkembangan remaja, khususnya pada remaja putri. Oleh karena itu, mereka dapat mengembangkan rasa percaya diri yang baik, yang akan membantu mereka membentuk citra dan identitas diri, sehingga dapat mengurangi risiko remaja terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis dan membantu mereka mengembangkan konsep diri yang positif.

SARAN

Penelitian ini belum sempurna karena keterbatasan peneliti, diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan faktor pendukung lainnya sebagai variabel yang berpotensi memengaruhi *body image* dan rasa percaya diri remaja, seperti dukungan keluarga, pengaruh media sosial, teman sebaya, atau faktor psikososial lainnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N. (2022). Perception of Ideal Body Image as Self-Disclosure in Early Adult Women. *Al-Maiyyah*, 15(2), 137–148. <https://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/almayyah/article/view/8674>
- Aisyah, E. P., Simatupang, M., & Aisha, D. (2023). Pengaruh Optimism terhadap Body Image Remaja Putri Pengguna Produk Kecantikan di Karawang. *Psikologi Prima*, 6(2), 93–102. <https://doi.org/10.34012/psychoprime.v6i2.3894>
- Carlén, K., Suominen, S., & Augustine, L. (2023). The Association between Adolescents' Self-Esteem and Perceived Mental Well-Being in Sweden in Four Years Of Follow-Up. *BMC Psychology*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01450-6>
- Chinta, S., Ghassani, A., & Lidwina, M. (2023). Dampak Standar Kecantikan bagi Perempuan di Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional*, 1440–1448. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/920>

- Dumar, B., Wahyuni, I., Jumatrin, N. F., & Fujianti, M. E. Y. (2024). Body Image Negatif Berdampak pada Kecemasan Remaja Putri di Masa Pubertas: Literature Riview. *Indonesian Health Science Journal*, 4(2), 58–67. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v4i2.63>
- Fadiyah, N. A. N., Arnani, N. P. R., & Masrifah, M. (2024). The Relationship between Self-Esteem and Body Image in Adolescent Girls. *Jurnal Psikologi Tabularasa*, 19(2), 154–164. <https://doi.org/10.26905/jpt.v19i2.13823>
- Heron, J., Fraser, A., Joinson, C., & Fraser, A. (2025). Pubertal Timing , Body Dissatisfaction and Image : A Prospective Cohort Study. *Epidemiology Original research*, 15(8), 1–7. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-092212>
- Idris, I., Suhermi, S., Alam, R. I., & Emin, W. S. (2024). Hubungan Body Image dengan Perilaku Self Esteem pada Remaja Putri *Window of Nursing Journal*, 5(2), 166–172. <https://doi.org/10.33096/won.v5i2.853>
- Indriasari, D., Aprilia, I. D., & Ernawati, L. (2023). Body Image dan Self-Esteem pada Remaja Ditinjau Berdasarkan Perspektif Gender. *Quanta*, 7(2), 53–61. <https://e-journal.stkipsiliwangi.ac.id/index.php/quanta/article/view/3915>
- Ishak, R. E. P., Rahma, S., & Salawali, S. H. (2025). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Kesehatan Mental pada Remaja di SMA Negeri 2 Limboto. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(5), 2196–2211. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i5.7452>
- Kamaru, W., Katuuk, K., & Wahyuni, S. (2022). Hubungan Konsep Diri dengan Penerimaan Perubahan Fisik Remaja Awal pada Masa Pubertas di Kelurahan Singkil I Kecamatan Singkil Kota Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*, 6(1), 16–24. <https://doi.org/10.57214/jka.v6i1.3>
- Liu, C., & Tang, N. (2024). The Correlation Between Body Image and Self-Esteem in Adolescent. *Interdisciplinary Humanities and Communication Studies*, 1(8), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.61173/zfct3n76>
- Marlina, Y., & Ernalia, Y. (2020). The Relationship Between Body Image Perceptions and Nutritional Status of Junior High School Students in Pekanbaru. *Journal of Comunity Health*, 6(2), 183–187. <https://jurnal.htp.ac.id/index.php/keskom/article/view/540>
- Nurrahim, C., & Pranata, R. (2024). Self Body Image pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 57–75. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3412>
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan Body Image dengan Self Confidence pada Remaja Overweight Yang Mengalami Body Shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360–2367. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/717>
- Syifa, H. (2021). Strategi Meningkatkan Rasa Percaya Diri bagi Pemula: Kunci Sukses Berkomunikasi. *SELASAR KPI: Referensi Media Komunikasi dan Dakwah*, 1(1), 106–115. <https://doi.org/https://doi.org/10.33507/selasar.v1i1.1886>
- Tasman, A. Q., Novayelinda, R., & Aziz, A. R. (2022). Hubungan Jenis Kelamin dengan Body Image Siswa Sekolah Menengah Atas di Kota Pekanbaru. *Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2). <https://jurnal.jomparnd.com/index.php/jkj/article/view/894>
- Thompson, J. K., & Schaefer, L. M. (2019). Thomas F. Cash: A Multidimensional Innovator in the Measurement of Body Image; Some Lessons Learned and Some Lessons for the Future of the Field. *Body Image*, 31, 198–203. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.006>
- Vidiana, S., & Sudarmiati, S. (2021). Gambaran Body Image Remaja Putri saat Pubertas. *Journal of Health Research*, 47(4), 124–134. <https://doi.org/10.31857/s013116462104007x>

- Yanita, H. A., Joeliantina, A., & Puspitadewi, T. R. (2025). Faktor Body Image pada Remaja Kelas X di SMAN 3 Tuban. *Jurnal Mandika Cendikia*, 4(9), 211–220. <https://doi.org/https://doi.org/10.70570/jikmc.v4i9.1903>
- Yuliyasari, R. A., Putri, N. S., Anggraini, L., Firda, A., & Sholihin. (2026). Parenting Practices Osing Parents and Their Contribution to Adolescent Mental Health Promotion. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 8(2), 735–742. <https://doi.org/10.37287/ijghr.v8i2.827>