

Hubungan Antara *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar

Riska Sriwana¹, Nurfitriany Fakhry², Nur Akmal³

^{1 2 3} Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar, Indonesia

E-mail: riskasriwana06@gmail.com¹, nurfitriany.fakhri@unm.ac.id², nurakmal@unm.ac.id³

Article History:

Received: 18 September 2024

Revised: 30 September 2024

Accepted: 09 Oktober 2024

Keywords: *Body shaming, kepercayaan diri, mahasiswa*

Abstract: *Korban body shaming cenderung merasa bahwa perkataan negatif orang lain itu benar, sehingga berdampak pada kepercayaan diri. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara body shaming dengan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2022 dan 2023 yang pernah menjadi korban body shaming berjumlah 150 responden. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala body shaming dan skala kepercayaan diri. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu korelasi product moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara body shaming dan kepercayaan diri, $p = 0,000$ dan $r = -0,584$. Artinya semakin tinggi body shaming maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah body shaming maka semakin tinggi kepercayaan diri. Implikasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kesadaran terkait dampak dari body shaming. Hasil penelitian ini juga memberikan kontribusi pada bidang psikologi sosial terkait body shaming yang berdampak negatif pada kepercayaan diri mahasiswa.*

PENDAHULUAN

Manusia adalah makhluk sosial yang saling membutuhkan satu sama lain untuk berinteraksi. Interaksi berfungsi untuk menjaga silaturahmi dan membangun hubungan emosional dengan individu lain. Untuk membangun hubungan sehat dibutuhkan komunikasi yang baik. Salah satu penunjang interaksi yang baik adalah kepercayaan diri. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik dapat menyampaikan informasi dengan baik karena mampu mengendalikan perasaan, menyampaikan kalimat dengan tegas dan penampilan diri yang baik (Laksmi, 2022).

Kepercayaan diri merupakan salah satu sifat yang wajib dimiliki oleh setiap individu. Kepercayaan diri mampu menjadikan individu untuk mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam diri (Iswidharmanjaya & Agung dalam Amri, 2018). Kepercayaan diri merupakan sebuah sikap atau keyakinan yang dimiliki individu atas kemampuan sendiri, sehingga tidak merasa cemas dalam pengambilan keputusan, memiliki perasaan bebas ketika melakukan hal yang sesuai dengan keinginan dan bertanggung jawab atas perbuatan, sopan dalam berinteraksi dengan individu lain,

mempunyai dorongan untuk berprestasi serta mampu mengetahui kekurangan dan kelebihan yang ada pada diri sendiri (Leuster dalam Amri, 2018). Individu yang memiliki kepercayaan diri mampu berinteraksi dengan lingkungan sekitar, mampu bertindak positif setiap mengambil keputusan, dan meningkatkan kreativitas.

Berdasarkan hasil survei dengan membagikan kuesioner secara *online* pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar terungkap bahwa dari 41 responden yang terdiri dari 31 perempuan dan 10 laki-laki, terdapat 73,2% merasa tidak percaya diri dengan bentuk tubuh dan penampilannya dan 26,8% merasa percaya diri. Sebagian besar rasa tidak percaya diri yang muncul disebabkan karena komentar negatif terhadap bentuk penampilan dan fisik mahasiswa. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Santrock (Yolanda, Suarti & Muzanni, 2021) bahwa penampilan fisik merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri seseorang.

Istilah *Body shaming* adalah bentuk dari tindakan mengomentari fisik, penampilan, atau citra diri seseorang (Chaplin, 2005). *Body shaming* saat ini sudah menjadi isu nyata yang hampir dialami semua orang. Sudah bukan rahasia umum lagi jika seseorang begitu memperhatikan bentuk tubuhnya hingga melahirkan suatu *body-image* yang positif atau malah negatif. Berdasarkan hasil survei yang dilakukan peneliti kepada 41 responden terdapat 87,8% mahasiswa yang pernah mengalami *body shaming*. Bentuk *body shaming* yang didapatkan seperti dihina karena memiliki kulit yang hitam atau gelap, memiliki rambut yang ikal, memiliki bentuk tubuh yang gemuk atau kurus, serta memiliki ukuran badan yang pendek. Perlakuan *body shaming* yang didapatkan biasanya diiringi dengan candaan.

Fenomena yang sering terjadi saat ini ialah banyak individu menjadikan kondisi fisik seseorang yang tidak ideal sebagai bahan candaan. Kondisi fisik kerap kali dijadikan bahan ejekan bagi individu lain dengan penyebutan gendut, pesek, atau hitam. Menyebut individu lain dengan menghina bagian tubuh tertentu merupakan perilaku *body shaming*. Hasil penelitian Yolanda, Suarti, dan Muzanni (2021) menunjukkan bahwa *body shaming* mampu mengubah segala hal yang ada pada diri seseorang, baik itu perubahan kecil maupun perubahan besar. Individu yang mendapat perlakuan *body shaming* cenderung merasa bahwa perkataan negatif orang lain terhadap bentuk tubuhnya adalah benar, sehingga berdampak pada kepercayaan diri. Hal ini diperparah apabila individu yang mendapatkan perlakuan *body shaming* berada pada fase mental yang belum bisa mengolah persepsi buruk dari lingkungan. Biasanya hal itu terjadi pada fase remaja, sehingga pada penelitian ini peneliti menjadikan remaja dengan rentan usia 18-21 tahun sebagai responden dalam penelitian.

LANDASAN TEORI

Kepercayaan Diri

Yolanda, Suarti dan Muzanni (2021) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap dan keyakinan individu atas kemampuan yang dimiliki, dengan pandangan yang bersifat positif tanpa harus membandingkan dirinya dengan orang lain. Alpian, Anggraeni, Mahpudin, dan Priatin (2020) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan aspek penting yang harus ada pada setiap diri individu, kepercayaan diri memiliki fungsi untuk mengaktualisasikan kemampuan diri, individu yang tidak memiliki kepercayaan diri akan menimbulkan banyak masalah pada dirinya.

Hagbaghery, Salsali, dan Ahmadi (2004) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan akan kemampuan seseorang untuk bertindak berdasarkan apa yang disukainya, sehingga berdampak pada masa depan. Rasa percaya diri pada individu memegang peranan penting dalam perkembangan kehidupan. Kepercayaan diri individu timbul dari rasa optimis, sehingga dengan

rasa percaya diri yang kuat, individu secara tidak sadar menggunakan kemampuan dan kelebihan yang dimilikinya untuk mengambil keputusan yang tepat untuk masa depan. Hal ini menunjukkan bahwa individu yang memiliki rasa percaya diri mempunyai keyakinan untuk sukses.

Menurut Tanjung dan Amelia (2017) kepercayaan diri merupakan keyakinan yang berasal dari diri sendiri baik itu berupa tingkah laku, emosi, maupun kerohanian yang sumbernya dari hati nurani, agar individu mampu memenuhi kebutuhan hidupnya menjadi lebih bermakna sesuai dengan kemampuan yang dimiliki. Dengan kepercayaan diri yang baik, Individu dapat mengaktualisasikan potensi yang dimiliki.

Fathurachman dan Pratiko (2012) menyatakan bahwa individu yang percaya diri dapat membuat banyak pernyataan positif tentang dirinya, menghargai dirinya sendiri, dan mengejar harapan yang dapat membawa kesuksesan. Individu yang percaya diri cenderung mengendalikan dirinya dengan tenang. Rasa percaya diri akan membuat individu sulit terpengaruh oleh situasi yang dinilai negatif oleh sebagian besar individu lain.

Menurut Mangunharjana (Thalar & Mudjijanti, 2015) bahwa terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu, yaitu:

- a. Faktor fisik, Bentuk fisik yang tidak sempurna, seperti porsi tubuh yang kegemukan atau terlalu kurus, tinggi badan yang kurang, warna kulit yang terlalu gelap merupakan kekurangan yang jelas terlihat oleh orang lain yang menimbulkan rasa kurang menghargai keadaan fisiknya karena merasakan kekurangan yang ada pada dirinya dibandingkan dengan fisik orang lain.
- b. Faktor mental, Individu akan merasa percaya diri karena memiliki suatu keahlian khusus yang cenderung tinggi. Memiliki keahlian dalam bidang tertentu membuat individu merasa lebih bernilai dalam lingkungan. Perasaan berguna membuat individu merasa dibutuhkan sehingga berdampak pada kepercayaan diri.
- c. Faktor sosial, Individu memiliki kepercayaan diri karena dapat berinteraksi dengan baik terhadap lingkungan sekitar, seperti kepada keluarga, teman sebaya maupun masyarakat. Seseorang yang mampu memenuhi norma dan diterima di masyarakat akan membuat kepercayaan diri semakin tinggi. Pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi.

Body Shaming

Dolezal (2015) mengemukakan bahwa *body shaming* adalah kejadian tidak menyenangkan yang dialami oleh individu tentang bentuk tubuhnya yang dipandang negatif oleh individu lain. Chaplin (2005) mengemukakan bahwa *body shaming* merupakan perilaku membandingkan dan mengomentari fisik maupun penampilan individu lain sehingga menciptakan rasa malu pada diri sendiri ataupun individu lain.

Brigitta, Aristarchus, dan Ryan (Gani & Jalal, 2021) mendefinisikan *body shaming* sebagai suatu bentuk kekerasan verbal-emosional yang dianggap wajar dan sering tidak disadari oleh pelaku. Kawengian, Solang dan Kapahang (2021) menyatakan bahwa banyak individu menjadikan kondisi fisik yang tidak sempurna atau ideal yang dimiliki individu lain sebagai bahan candaan hingga menertawakan serta ada pula yang memanggil individu lain dengan sebutan yang berakitan dengan bentuk fisiknya.

Menurut Rahmawati dan Zuhdi (2022) *Body shaming* merupakan bentuk perundungan secara verbal yang sering tidak disadari dengan mengkritik bentuk fisik individu lain bahkan dapat lewat sebuah candaan. Banyak individu yang menganggap hal ini sesuatu yang biasa saja, namun bagi korban hal ini memberikan dampak yang tidak biasa bahkan berakibat pada perkembangan individu yang membuat korban seringkali menyendiri, pendiam bahkan merasa tidak percaya diri.

Menurut Atsila, Satriani dan Adinugraha (2021) terdapat beberapa dampak yang ditimbulkan dari perilaku *body shaming* yaitu dapat menimbulkan perasaan sakit hati pada korban, menjadikan korban merasa tidak percaya diri, memberikan tekanan tersendiri pada individu yang mengalaminya, terjadinya perubahan sikap misalnya mudah tersinggung, menjadi pendiam, menyebabkan kurang nafsu makan, bahkan dapat menyebabkan korban menjadi depresi.

METODE PENELITIAN

Variabel terikat pada penelitian ini adalah kepercayaan diri, yaitu keyakinan atas kemampuan diri sendiri dalam mengaktualisasikan potensi yang dimiliki untuk mencapai berbagai tujuan hidupnya demi masa depan yang lebih baik. Kepercayaan diri pada penelitian ini diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh Gafar (2018) melalui aspek-aspek kepercayaan diri oleh Lauster (Ghufron & Risnawita, 2012), yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistik.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah *body shaming*, yaitu suatu tindakan mengomentari dan mengkritik bentuk tubuh orang lain maupun diri sendiri yang bersifat tidak membangun dan dengan maksud untuk memperlakukan dan menjatuhkan yang dapat merugikan secara psikis. *Body shaming* dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh Ristanti (2021) melalui aspek *body shaming* menurut Vargas (Chairani, 2018) meliputi mengomentari diri sendiri lalu membandingkan dengan orang lain, mengomentari fisik di depan individu tersebut, dan mengomentari fisik individu lain tanpa sepengetahuan individu tersebut.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2022 dan 2023 yang pernah menjadi korban *body shaming*. Penelitian ini melibatkan 150 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Sugiyono (2016) mengemukakan bahwa *accidental sampling* merupakan teknik pengambilan sampel dengan penentuan sampel berdasarkan kebetulan, artinya siapa saja yang kebetulan ditemui dan sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan.

Data penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan dua skala, yaitu skala *body shaming* dan skala kepercayaan diri. Validitas skala dalam penelitian ini diperoleh melalui *expert judgement* menggunakan *Aiken's V*. Pada skala *body shaming* ditemukan bahwa nilai koefisien *Aiken's V* terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 1. Pada skala kepercayaan diri memiliki nilai koefisien *Aiken's V* terendah adalah 0,83 dan tertinggi adalah 1. Kemudian dilakukan uji coba kepada 60 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Pada skala *body shaming* didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,831 dan daya diskriminasi aitem dengan rentang 0,083 sampai 0,645, sedangkan pada skala kepercayaan diri didapatkan nilai reliabilitas 0,841 dan daya diskriminasi aitem dengan rentang -0,228

sampai 0,594.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Subjek pada penelitian ini berjumlah 150 responden yang merupakan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2022 dan 2023 yang pernah menjadi korban *body shaming*. Terdapat 43 responden laki-laki dengan presentase 29% dan 107 responden perempuan dengan presentase 71% yang menjadi responden dalam penelitian ini. Selain itu, terdapat 8 orang responden yang berusia 18 tahun dengan presentasi sebesar 5%, 55 responden dengan usia 19 tahun dengan presentasi 37%, 67 responden dengan usia 20 tahun dengan besar presentasi sebanyak 45%, dan 20 orang responden dengan usia 21 tahun dengan presentasi sebesar 13% yang menjadi responden dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini terdapat 80 responden angkatan 2022 dengan presentase 53% dan 70 responden angkatan 2023 dengan presentase 47%.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif pada setiap variabel didapatkan bahwa untuk variabel *body shaming* menunjukkan responden berada pada tingkat *body shaming* sedang dengan presentase 65%. Variabel kepercayaan diri menunjukkan responden berada pada tingkat sedang dengan presentase 78%.

Tabel 1. Kategorisasi skala variabel *body shaming*

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X < 54$	22	15%	Rendah
$54 \leq X < 79$	98	65%	Sedang
$X > 79$	30	20%	Tinggi

Tabel 2. Kategorisasi skala variabel kepercayaan diri

Interval	Frekuensi	Persentase	Kategori
$X < 30$	16	11%	Rendah
$30 \leq X < 40$	117	78%	Sedang
$X > 40$	17	11%	Tinggi

Nilai uji normalitas pada kedua variabel sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data terdistribusi normal. Sedangkan uji linearitas kedua variabel sebesar $0,290 > 0,05$ sehingga data penelitian linear.

Tabel 3. Uji normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
<i>Body shaming</i>	0,200	Normal
Kepercayaan diri		

Tabel 4. Uji linearitas

Variabel	<i>Deviation from Linearity</i>	Keterangan
<i>Body shaming</i>	0,290	Linear
Kepercayaan diri		

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS for windows 26.0 version. Hasil uji hipotesis adalah sebagai berikut.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis

Variabel	R	P	Keterangan
<i>Body shaming</i> Kepercayaan diri	-0,584	0,000	Signifikan

Tabel 5 menunjukkan hasil uji hipotesis korelasi antara variabel *body shaming* dengan kepercayaan diri diperoleh hasil korelasi person sebesar -0,584 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yang berarti terdapat hubungan negatif *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Pembahasan

Hasil analisis deskriptif *body shaming* yang dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa berada pada tingkat *body shaming* sedang dengan presentase 65%. *Body shaming* sedang merujuk pada tindakan mengomentari penampilan fisik secara tidak berlebihan, namun tetap memberikan dampak negatif pada korban. Kurniawan, Noviekayanti, dan Rina (2023) mengemukakan bahwa meskipun *body shaming* dianggap hal yang sepele, namun nyatanya perilaku *body shaming* dapat memberikan dampak buruk bagi individu. Dampak buruk yang dialami oleh korban *body shaming*, diantaranya menurunkan rasa percaya diri pada individu dalam hal penampilan, kurang nyaman dengan diri sendiri, serta mulai menarik diri dari lingkungan.

Hasil analisis deskriptif kepercayaan diri yang dilakukan pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar menunjukkan bahwa paling banyak mahasiswa berada pada tingkat kepercayaan diri sedang dengan presentase 78%. Kepercayaan diri sedang merujuk pada keseimbangan antara kesadaran terkait keterbatasan dengan keyakinan terhadap diri sendiri. Kepercayaan diri sedang pada dasarnya suatu penilaian positif, namun terdapat perasaan ketidakpastian dalam situasi tertentu. Kurniawan, Noviekayanti, dan Rina (2023) mengemukakan bahwa individu yang memiliki rasa kepercayaan diri dianggap sebagai salah satu tanda bahwa individu hidup sehat. Hal tersebut disebabkan karena individu mampu untuk mengenali dan mengatasi masalah yang dihadapi pada diri sendiri.

Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi $p < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima yang berarti ada hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Artinya, semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri dan sebaliknya semakin rendah *body shaming* yang diterima maka semakin tinggi kepercayaan diri. Adapun nilai korelasi yang diperoleh sebesar -0,584. Nilai korelasi tersebut menandakan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara *body shaming* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Body shaming memiliki kontribusi besar dalam mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Yolanda, Suarti dan Muzanni (2020) mengemukakan bahwa *body shaming* memiliki kaitan erat dengan kepercayaan diri, karena dapat memberikan perubahan atau pengaruh pada individu. Berbagai pengaruh yang diperoleh dari perbuatan *body shaming*, seperti menyebabkan kurang bersosialisasi, merasa rendah diri, takut menjadi pusat perhatian hingga hilangnya rasa percaya diri.

Andiyati (Nasrul & Rinaldi, 2020) mengemukakan bahwa individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi akan mudah berinteraksi dengan lingkungan sekitar, memiliki kontrol diri yang baik bahkan merasa bahagia menjalani hidup, sedangkan individu yang memiliki kepercayaan diri rendah akan cenderung merasa tidak berharga dimata orang lain, merasa malu, merasa tidak berarti

hidup didunia serta merasa tidak memiliki kemampuan yang dapat dibanggakan dalam dirinya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi *body shaming* maka semakin rendah kepercayaan diri, sebaliknya semakin rendah *body shaming* maka semakin tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Adapun hasil korelasi pada setiap aspek kepercayaan diri dengan *body shaming* menunjukkan bahwa aspek optimis yang paling berkorelasi dengan *body shaming*.

Berdasarkan kesimpulan di atas, peneliti kemudian memberikan saran kepada:

1. Responden penelitian
Saran bagi responden penelitian untuk tidak memandang buruk diri sendiri, mencintai diri sendiri dan mencari motivasi agar dapat meningkatkan kepercayaan diri dengan mengikuti seminar, melihat video-video motivasi di media sosial dan bergabung pada komunitas yang dapat membangun kepercayaan diri.
2. Mahasiswa
Saran bagi mahasiswa untuk tidak melakukan *body shaming* baik terhadap diri sendiri maupun pada orang lain serta memberikan dukungan kepada korban *body shaming* agar tetap percaya diri.
3. Peneliti selanjutnya
 - a. Peneliti selanjutnya diharapkan agar menggunakan variabel yang berbeda untuk melihat faktor lain yang berpengaruh dengan kepercayaan diri pada mahasiwa.
 - b. Ketika pengambilan data penelitian, sebaiknya tidak dilakukan melalui *google form*, tetapi menemui responden secara langsung agar dapat mengobservasi responden secara langsung.

DAFTAR REFERENSI

- Alpian, Y., Anggraeni, S. W., Mahpudin, & Priatin, S. (2020). Konsep diri dengan kepercayaan diri siswa sekolah dasar. *Jurnal Elemetaria Edukasia*, 3 (2): 370-383. DOI: <http://dx.doi.org/10.31949/jee.v3i2.2532>
- Amri, S. (2018). Pengaruh kepercayaan diri (self confidence) berbasis ekstrakurikuler pramuka terhadap prestasi belajar matematika siswa SMA Negeri 6 Kota Bengkulu. *Jurnal pendidikan matematika raflesia*. 3 (2): 156-168. DOI: <https://doi.org/10.33369/jpmr.v3i2.7520>
- Atsila, R. I., Satriani, I., & Adinugraha, Y. (2021). Perilaku body shaming dan dampak psikologis pada mahasiswa kota Bogor. *Jurnal KOMUNIKATIF*, 10 (1) : 84-101. <https://doi.org/10.33508/jk.v10i1.2771>
- Chairani, L. (2018). Body shame dan gangguan makan kajian Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*, 26 (1): 12-27. DOI: 10.22146/buletinpsikologi.27084.
- Chaplin, J. (2005). *Kamus lengkap psikologi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Dolezal, L. (2015). *The Body and shame phenomenology, feminism, and the socially shaped body*. Lexington Books: London
- Fatchurahman, M., & Pratikto, H. (2012). Kepercayaan diri, kematangan emosi, pola asuh orang tua demokratis dan kenakalan remaja. *Pesona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1 (2): 77-87. DOI:10.30996/persona.v1i2.27
- Gafar, R. A. (2018). *Efektivitas positive self-talk dalam meningkatkan kepercayaan diri pada*

-
- remaja putri yang mengalami body-image dissatisfaction* (Skripsi). Makassar : Universitas Negeri Makassar.
- Gani, A. W., & Jalal, N. M. (2021). Persepsi remaja tentang body shaming. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora*, 5 (2): 155-161.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hagbaghery, M. A., Salsali, M., & Ahmadi, F. (2004). The factors facilitating and inhibiting effective clinical decision-making in nursing: A qualitative study. *BMC Nursing*, 3 (2): 1-11.
- Kawengian, Y. C., Solang, D. J., & Kapahang, G. L. (2021). Pengaruh body shaming terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di kelurahan papakelan kecamatan tondano timur. *Psikopedia*, 2 (3). ISSN: E-ISSN 2774-6836
- Kurniawan, A., Noviekayati, IGAA., dan Rina, A. P. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming pengguna Instagram. *Psikosains*, 18 (1). E-ISSN 2615-1529
- Laksmi, A. (2022). *Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa UIR di media sosial* (Skripsi). Diakses dari <http://repository.uir.ac.id/id/eprint/11919>
- Nasrul, R. F., & Rinaldi. (2020). Hubungan body shame dengan kepercayaan diri pada siswa SMAN 5 Pariaman. *Jurnal Riset Psikologi*, 2 (2). DOI: <http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2020i2.8606>
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Consilia Jurnal Ilmiah BK*, 5 (1): 27-33. <https://doi.org/10.33369/consilia.5.1.27-33>
- Ristanti, N. A. (2022). *Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswi SMK Sunan Kalijogo Jabung* (Skripsi). Malang: Institut Agama Islam Sunan Kalijogo Malang.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. H. (2017). Menumbuhkan kepercayaan diri siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2 (2): 1-4. DOI:10.29210/3003205000
- Thalar, H. L., & Mudjijanti, F. (2015). Pengaruh layanan bimbingan pribadi dan konsep diri terhadap rasa percaya diri siswa. *Educatio Vitae*, 2 (1).
- Yolanda, A., Suarti, N. K A., & Muzzani, A. (2021). Pengaruh body shaming terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal realita bimbingan dan konseling*. 6 (2). <https://doi.org/10.33394/realita.v6i2.4494>
-