

HUBUNGAN BODY IMAGE DAN SELF ESTEEM TERHADAP SELF EFFICACY PADA REMAJA AWAL DI SD PONDOK BENDA 1

Maelia Unayah

Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Widya Dharma Husada Tangerang
E-mail: maeliaunayah76@gmail.com

ABSTRACT

Research in Indonesia shows that the prevalence of obesity in urban areas is higher (1.8%) than the prevalence of obesity in rural areas (0.9%), DKI Jakarta is included in eleven provinces with obesity prevalence (2.7%) in adolescents above the national average (2.7%) (Riskesdas 2010). According to Riskesdas Banten Province (2013) (Pertiwi, 2013), the prevalence of underweight in adolescents aged 10-14 years in Banten Province is 11.10% (2.70% very thin, and 8.40% thin), and the prevalence of obesity is 8.00% (6.20% fat), and 1.80% obese). Meanwhile, South Tangerang was chosen because the prevalence of thinness and obesity in South Tangerang is higher than other cities in Banten. Adolescence is a transition period in the human life span that connects childhood and adulthood. Body Image is a multidimensional concept that describes how a person thinks, feels, perceives, and acts on his body. Self-esteem is an attitude that is seen based on the perception of a person's value to himself in the form of a positive or negative attitude. Self-efficacy is a person's belief in his ability to exercise some form of control over the functioning of himself and his environment. The purpose of this study was to determine whether there was a relationship between body image and self-esteem on self-efficacy in early fifth graders at SDN Pondok Benda 1. Methods This study used a quantitative study with a cross sectional approach. This data collection uses a questionnaire by visiting students at SDN Pondok Benda 1 as many as 103 respondents. Data analysis using Chi Square Test, based on data analysis with Chi Square Test with a significance degree of $p < 0.05$ (5%). The results of the statistical test obtained a value of (P value 0.005), it can be concluded that there is a relationship between Body Image and Self Esteem on Self Efficacy in early fifth graders at SDN Pondok Benda 1. Suggestions from the results of this study are expected for institutions to be used as reference material, sources, data and also information about body image and self-esteem on self-efficacy in early adolescence.

Keywords : Body Image, Self Esteem, Self Efficacy, Early Adolescent

ABSTRAK

Penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi kegemukan di perkotaan lebih tinggi (1.8%) dari prevalensi kegemukan di perdesaan (0.9%), DKI Jakarta termasuk dalam sebelas provinsi dengan prevalensi kegemukan (2.7%) pada remaja diatas rata-rata nasional (2.7%) (Riskesdas 2010) . Menurut Riskesdas Provinsi Banten (2013) (Pertiwi, 2013) , prevalensi kurus pada remaja umur 10-14 tahun di Provinsi Banten sebesar 11.10 % (2.70% sangat kurus, dan 8.40% kurus), dan prevalensi gemuk sebesar 8.00% (6.20% gemuk, dan 1.80% obesitas). Sedangkan Tangerang Selatan dipilih karena prevalensi kekurusan, dan kegemukan di Tangerang Selatan lebih tinggi dibandingkan dengan kota di Banten lainnya. Masa Remaja adalah masa transisi dalam rentang kehidupan manusia yang menghubungkan masa kanak – kanak dan masa dewasa. Body Image adalah suatu konsep multidimensional yang mendeskripsikan bagaiman seseorang berpikir , merasakan , mempersepsikan, dan bertindak terhadap tubuhnya. Self esteem merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negative. self efficacy merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk melakukan suatu bentuk kontrol terhadap keberfungsian diri sendiri dan dalam lingkungannya. Tujuan Penelitian ini adalah Untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan Body Image dan Self Esteem terhadap Self Efficacy pada remaja awal di SDN Pondok Benda 1. Metode Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan Cross sectional. Pengumpulan Data ini menggunakan Kuesioner dengan mendatangi siswa di SDN Pondok Benda 1 sebanyak 103 responden. Analisa Data menggunakan Uji Chi Square, berdasarkan analisa data dengan Uji Chi Square dengan derajat kemaknaan $p < 0,05$ (5%). Hasil Uji Statistik didapatkan Nilai (Pvalue 0,005)

maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan Body Image dan Self Esteem terhadap Self Efficacy pada remaja awal kelas V Di SDN Pondok Benda.

Kata Kunci: *Body Image, Self Esteem, Self Efficacy*, Remaja Awal

PENDAHULUAN

Body Image adalah suatu konsep multidimensional yang mendeskripsikan bagaimana seseorang berpikir, merasakan, mempersepsikan, dan bertindak terhadap tubuhnya. (Shuck, dkk, 2018). *Self esteem* merupakan sikap yang dilihat berdasarkan pada persepsi mengenai nilai seseorang terhadap dirinya sendiri berupa sikap positif ataupun negatif. (Rosenberg, 2006). Keyakinan akan kemampuan diri atau biasa disebut dengan *Self Efficacy* berkaitan dengan bagaimana individu merasa mampu untuk melakukan suatu hal (Myers dalam Suseno 2009). Menurut WHO (2018), remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun.

Penelitian di Indonesia menunjukkan prevalensi kegemukan di perkotaan lebih tinggi (1.8%) dari prevalensi kegemukan di perdesaan (0.9%), DKI Jakarta termasuk dalam sebelas provinsi dengan prevalensi kegemukan (2.7%) pada remaja diatas rata-rata nasional (2.7%) (Riskesdas 2010).

Menurut Riskesdas Provinsi Banten, prevalensi kurus pada remaja umur 10-14 tahun di Provinsi Banten sebesar 11.10 % (2.70% sangat kurus, dan 8.40% kurus), dan prevalensi gemuk sebesar 8.00% (6.20% gemuk, dan 1.80% obesitas). Sedangkan Tangerang Selatan dipilih karena prevalensi kekurusan, dan kegemukan di Tangerang Selatan lebih tinggi dibandingkan dengan kota di Banten lainnya. Prevalensi kurus Kota Tangerang Selatan sebesar 13.10% (8.60% kurus, dan 4.50% sangat kurus) lebih tinggi dibandingkan dengan Kota Tangerang yaitu sebesar 5% (3.80% kurus, dan 1.20% sangat kurus). Prevalensi gemuk Kota Tangerang Selatan sebesar 15.90% (9.40% gemuk, dan 6.50% obesitas) lebih tinggi. Tujuan dari penelitian ini adalah Untuk mengetahui ada tidaknya Hubungan *Body Image* dan *Self Esteem* terhadap *Self Efficacy* pada remaja awal di SDN Pondok Benda 1.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan dengan pendekatan *cross sectional*.

Populasi

Populasi dalam dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas V di SDN Pondok Benda 1 sebanyak 139 responden.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah berjumlah 103 responden siswa-siswi di SDN Pondok Benda 1. Dengan teknik pengambilan sampel yaitu *probability sampling* dengan metode *Random Sampling*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik *Body Image* siswa Kelas V di SDN Pondok Benda 1

Karakteristik <i>Body Image</i>	Jumlah (N)	Presentase
<i>Positive</i>	73	70,9 %
<i>Negative</i>	30	29,1 %
Total	103	100 %

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *body image* yang *positif* sebanyak 73 responden (70,9%), dan hampir setengahnya mengalami *body image* yang *negatif* sebanyak 30 responden (29,1%).

Tabel 2. Karakteristik *Self Esteem* siswa Kelas V di SDN Pondok Benda 1

Karakteristik <i>Self Esteem</i>	Jumlah (N)	Presentase
Tinggi	75	72,8 %
Rendah	28	27,2 %
Total	103	100 %

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *self esteem* yang tinggi sebanyak 75 responden (72,8%), dan hampir setengahnya mengalami *self esteem* yang rendah sebanyak 28 responden (27,2%).

Tabel 3. Karakteristik *Self Efficacy* Siswa di SDN Pondok Benda 1

Karakteristik <i>Self Efficacy</i>	Jumlah (N)	Presentase
Tinggi	71	68,9 %
Rendah	32	31,1 %
Total	103	100 %

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *self efficacy* yang tinggi sebanyak 71 responden (68,9%), dan hampir setengahnya mengalami *self efficacy* yang rendah sebanyak 32 responden (31,1%).

Tabel 4. Analisis Hubungan *Body Image* Terhadap *Self Efficacy* Pada Remaja Awal Kelas V di SDN Pondok Benda 1

<i>Body Image</i>	<i>Self Efficacy</i>						P-Value
	Tinggi		Rendah		Total		
	N	%	N	%	N	%	
<i>Positive</i>	55	53.4	18	17.5	73	70.9	.028
<i>Negative</i>	16	15.5	14	13.6	30	29.1	
Total	71	68.9	32	31.1	103	100	

Dari Tabel 4 diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki *body image* yang positif dengan *self efficacy* yang tinggi sebanyak 55 responden (53,4 %).

Tabel 5. Analisis Hubungan *Self Esteem* Terhadap *Self Efficacy* Pada Remaja Awal Kelas V di SDN Pondok Benda 1.

<i>Self Esteem</i>	<i>Self Efficacy</i>						P-Value
	Tinggi		Rendah		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	57	55.3	18	17.5	73	70.9	.011
Rendah	14	13.6	14	13.6	30	29.1	
Total	71	68.9	32	31.1	103	100	

Dari Tabel 5 diketahui bahwa lebih dari setengah responden memiliki *self esteem* yang tinggi dengan *self efficacy* yang tinggi sebanyak 57 responden (55,3 %).

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan rumus *Uji Chi Square* di dapatkan hasil uji statistik analisis korelasi antara *body image* dengan *self efficacy* diperoleh nilai $p\text{-value} = .028$ ($p < 0,05$) dan analisis statistik antara *self esteem* dengan *self efficacy* diperoleh nilai $p\text{-value} = .011$ ($p < 0,05$) Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya terdapat hubungan *body image* dan *self esteem* terhadap *self efficacy* Pada Remaja Awal Kelas V di SDN Pondok Benda 1.

Hubungan *Body Image* dan *Self Esteem* terhadap *Self Efficacy* Berdasarkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat hubungan *body image* dan *self esteem* terhadap *self efficacy* Pada Remaja Awal Kelas V di SDN Pondok Benda 1 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

1. Karakteristik Responden Berdasarkan *Body Image*

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *body image positif* sebanyak 73 responden (70,9%). Cash & Pruzinsky (dalam Samosir & Sawitri, 2015: 16) (Samosir & Sawitri, 2015) menyatakan bahwa *body image* merupakan penilaian individu terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuhnya. Individu mempersepsikan dan memberikan penilaian atas apa yang dipikirkan dan dirasakan terhadap ukuran dan bentuk tubuhnya, serta bagaimana penilaian orang lain terhadap diri individu yang bersangkutan. Menurut Ningsih dkk pada tahun 2017 menyatakan bahwa *body image* merupakan hasil dari berbagai pengalaman psikologis individu berkaitan dengan tubuhnya, khususnya tampilan fisik. Pengalaman psikologis tersebut mencakup pikiran, *belief*, perasaan, dan perilaku yang berhubungan dengan persepsi dan sikap individu terhadap tubuhnya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairiah, (2012) (Chairiah, 2012) bahwa *body image* yang dialami remaja di SMAN 38 Jakarta, sebagian besar remaja mengalami *body image positif* sebanyak 95,6 % dari 153 responden. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa responden paling banyak mengalami *body image positif* sebanyak 73 responden (70,9 %). Hal tersebut berpengaruh pada harga diri responden dalam menjalankan suatu hidupnya.

2. Karakteristik Responden Berdasarkan *Self Esteem*

Berdasarkan Tabel 2 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *self esteem* tinggi sebanyak 75 responden (72,8%). Rosenberg (2001, dalam Guindom, 2010) mengatakan remaja dengan *self esteem* tinggi mampu menilai dirinya secara *positif*, puas akan karakter diri, baik hal *positif* maupun hal *negative* dalam dirinya, menerima dan memberikan penghargaan *positif* terhadap diri sehingga menumbuhkan rasa berharga dan remaja dengan *self esteem* rendah tidak mampu melihat dirinya berharga dan tidak mampu menilai kemampuan diri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Victoria, (2015) (Nurvita, 2015) bahwa *self esteem* yang dialami remaja di SMP Jember, sebagian besar remaja mengalami *self esteem* tinggi sebanyak 24,39% dari 10 responden. Jika remaja tersebut memiliki *self esteem* yang tinggi maka iya lebih merasa berharga dan semakin *positif* dalam

berfikir. Berdasarkan hal tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa responden paling banyak mengalami *self esteem* tinggi sebanyak 75 responden (72,8 %). Hal tersebut berpengaruh pada keyakinan diri individu masing-masing jika seseorang mengalami *self esteem* yang rendah maka seseorang tersebut tidak memiliki rasa berharga pada dirinya sendiri.

3. Karakteristik Responden Berdasarkan Self Efficacy

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa lebih dari setengahnya mengalami *self efficacy* tinggi sebanyak 71 responden (68,9%).

Menurut Turner 2009 dalam Sulistyowati 2016 (Anggraini, 2020), *Self efficacy* yaitu keyakinan bisa dikatakan pemicu bagi remaja dalam melakukan tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. *Self efficacy* daambidang akademik berkaitan dengan keyakinan mahasiswa/remaja akan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas, mengatur kegiatan belajar, hidup dengan harapan akademis mereka sendiri dan orang lain, sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* yang dimiliki seseorang, maka seseorang tersebut akan mengeluarkan usaha yang cukup besar agar mereka dapat meraih hasil yang tinggi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Romiah, (2019) bahwa *self efficacy* yang dialami sebagian besar mengalami *self efficacy* tinggi sebanyak (65,9%) dari 58 responden. Berdasarkan hal diatas, peneliti menyimpulkan bahwa responden paling banyak mengalami *self efficacy* tinggi sebanyak 71 responden (68,9 %). Hal ini disebabkan karena siswa mempunyai tingkat keyakinan diri untuk mampu menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya, dan kegiatan-kegiatan yang ada disekolahnya.

4. Analisa Hubungan Body Image dengan Self Efficacy

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa lebih dari setengahnya pernah mengalami *body image* kategori positif dengan *self efficacy* kategori tinggi sebanyak 55 responden (53,4%). Ormrod menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal itu menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan cenderung untuk memiliki sikap optimis terhadap tujuan yang ingin dicapai. Tugas yang dicapai ini bisa saja merupakan tugas akademik, sehingga bisa disimpulkan bahwa ketika siswa memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi maka dia juga akan memiliki sikap optimis untuk dapat menyelesaikan tugasnya. Friska (2017).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriana (dalam Yolanda, 2017) (Abdillah & Masykur, 2021) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-sided) ,028 dimana nilai tersebut < dari nilai α yaitu 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan *self efficacy* pada remaja awal kelas V di Pondok Benda 1.

5. Analisa Hubungan Body Image dengan Self Efficacy

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa lebih dari setengahnya pernah mengalami *body image* kategori positif dengan *self efficacy* kategori tinggi sebanyak 55 responden (53,4%).

Ormrod menyatakan bahwa *self-efficacy* adalah keyakinan bahwa seseorang mampu menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Hal itu menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi akan cenderung untuk memiliki sikap optimis terhadap tujuan yang ingin dicapai. Tugas yang dicapai ini bisa saja merupakan tugas akademik, sehingga bisa disimpulkan bahwa ketika siswa memiliki tingkat *self-efficacy* tinggi maka dia juga akan memiliki sikap optimis untuk dapat menyelesaikan tugasnya. Friska (2017).

Hasil ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putriana (dalam Yolanda, 2017) (Abdillah & Masykur, 2021) yang menunjukkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* yang positif memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi. Berdasarkan hasil dari uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-sided) ,028 dimana nilai tersebut < dari nilai α yaitu 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara *body image* dengan *self efficacy* pada remaja awal kelas V di Pondok Benda 1.

6. Analisa Hubungan Self Esteem dengan Self Efficacy

Berdasarkan Tabel 6 diketahui bahwa lebih dari setengahnya pernah mengalami *self esteem* kategori tinggi dengan *self efficacy* kategori tinggi sebanyak 57 responden (55,3%). Coopersmith (dalam Trisakti dan Aastuti, 2014) berpendapat bahwa individu dengan harga diri positif cenderung percaya bahwa dirinya mampu, berarti, berharga, adanya penerimaan, kepedulian, dan rasa kasih sayang yang diterima dari individu yang lain. Sebaliknya individu dengan harga diri negatif sering merasa bahwa dirinya tidak berharga, cenderung pasif dan sering menutu diri dalam lingkungan sosialnya.

Hal di atas sejalan dengan Sri (2021) (Andayani et al., 2021), Berdasarkan hasil uji hipotesis menunjukkan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan *self efficacy* dan *self esteem* secara bersama-sama memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kenakalan r, diterima. Hasil analisis dengan menggunakan teknik analisis regresi ganda diperoleh p- value 0,001 yang < dari 0,05 dan F hitung sebesar 7,664 nilai F tersebut > dari F tabel sebesar 3,06. Hasil tersebut berarti *self efficacy* dan regulasi emosi dapat digunakan sebagai prediktor untuk memprediksi kenakalan remaja, semakin tinggi *self efficacy* dan regulasi emosi yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kenakalan remaja.

Dari penelitian yang telah dilakukan Meitha (2020), didapatkan hasil bahwa ada pengaruh positif yang signifikan dari *self esteem* dalam diri siswa ditinjau dari kepercayaan dirinya ($r = 0,917$; $p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self esteem* dalam diri siswa, maka semakin tinggi *self efficacy*-nya. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square didapatkan bahwa nilai Asymp. Sig (2-sided) ,011 dimana nilai tersebut < dari nilai α yaitu 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak, yaitu terdapat hubungan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada remaja awal kelas V di SDN Pondok Benda 1.

KESIMPULAN

- a. Teridentifikasi *body image* responden kelas V di SDN Pondok Benda 1 tertinggi yaitu *body image* dengan kategori *positif* sebanyak 73 responden (70,9%).

- b. Pondok Benda 1 tertinggi yaitu *self esteem* dengan kategori tinggi sebanyak 75 responden (72,8%).
- c. Teridentifikasi *self efficacy* responden kelas V di SDN Pondok Benda 1 tertinggi yaitu *self efficacy* dengan kategori tinggi sebanyak 71 responden (68,9%).
- d. Teranalisis hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya Hubungan antara *body image* dengan *self efficacy* pada remaja kelas V di SDN Pondok Benda 1 dan di dapat nilai Asymp. Sig (2-sided) ,028.
- e. Teranalisis hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa adanya Hubungan antara *self esteem* dengan *self efficacy* pada remaja kelas V di SDN Pondok Benda 1 dan didapati nilai Asymp. Sig (2-sided) ,011.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, S. (2020). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming*. 1–86. http://digilib.uinsby.ac.id/41960/2/SyarifahAmalia_J01216041.pdf
- Abdillah, S. B., & Masykur, A. M. (2021). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Pengguna Instagram*. *Setara Sarjana Muda, Universitas Gunadarma*, 000, 300–304.
- Andayani, S. A., Maghfiroh, N. F., & Anggraini, N. R. (2021). Hubungan Self Efficacy dan Self Esteem Dengan Perilaku Berisiko Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 9(2), 23–38. <https://doi.org/10.33650/jkp.v9i2.2765>
- Anggraini, I. N. (2020). *Karya Tulis Ilmiah Melati Rsud Bangil Pasuruan*.
- Amanda, Unzilla & Padang, U. N. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Chairiah, P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image dan Pola Makan Remaja Putri di SMAN 38 Jakarta. *Universitas Indonesia*, 1–84.
- Denich, A. U., & Irdil, I. (2015). *Konsep Body Image Remaja Putri*. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dr. Vladimir, V. F. (1967a). *Hubungan Antara Body Image Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri*. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 5–24.
- Engel. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Efficacy dalam Menyelesaikan Skripsi Mahasiswa*. *Paper Knowledge. Toward a Media History of Documents*, 2009, 10–27.
- Freeman, & Sarwono. (2015). *Hubungan Peran Remaja Di Lingkungan Sekolah*. 53(9), 1689–1699.
- Fatimah, S., Sumitro, A., & Erwin, A. (2020). *Hubungan Antara Self-Esteem dengan Body Image pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 12 Bekasi*.
- Guidance, 17(02), 1–8. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1164>
- Hanso, B. (2016). *Perkembangan Remaja*. 4, 1–23.
- Hidayat, A. Aziz, 2013. *Metode Penelitian dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Jauharotunisa, R. (2019). *Teori Self Efficacy*. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1689–1699.
- Kołoło, H., Guskowska, M., Mazur, J., & Dzielska, A. (2012). *Self-efficacy, self-esteem and body image as psychological determinants of 15-year-old adolescents'*

- physical activity levels. Human Movement, 13(3), 264–270.*
<https://doi.org/10.2478/v10038-012-0031-4>
- Lapau, Prof. Dr. Buehari, dr. MPH. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Lianto, L. (2019). *Self-Efficacy: A Brief Literature Review*. *Jurnal Manajemen Motivasi, 15(2), 55.* <https://doi.org/10.29406/jmm.v15i2.1409>
- Luis, F., & Moncayo, G. (n.d.). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria*.
- Maemunah, S. E. (2020). *Kata Kunci : Citra Tubuh, Harga Diri. 1(1), 27–38.*
- Murk, C, J. *Self- Esteem Research Theory, and Practice: Toward a Positive Psychology of Self- Esteem*. New York: Spring Publising Company, Inc, 2006.
- Nurvita, V. (2015). *Hubungan Antara Self-esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas*. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental, 4(1), 1–9*
- Pertiwi. (2013). *Prevalensi Obesitas Tangerang Selatan. 1–5.*
- Putri, R. R. (2017). *Hubungan Teman Sebaya Terhadap Perilaku Seksual Pra Nikah Remaja SMAN 10 Yogyakarta. Skripsi, 2011, 12–33.*
- Ramanda, R., Akbar, Z., & Wirasti, R. A. M. K. (2019). *Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja*. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling, 5(2), 121.* <https://doi.org/10.22373/je.v5i2.5019>
- Rizkiani, A. (2014). *Aktivitas Fisik, Body Image dan Status Gizi Remaja Perkotaan. Pontificia Universidad Catolica Del Peru, 8(33), 44.*
- Samosir, D. T. P., & Sawitri, D. R. (2015). *Hubungan citra tubuh dengan pengungkapan diri pada remaha awal kelals VII. Jurnal Empati, 4(2), 14–19.*
- Schwarze, R. (2014). *Everything You Wanted to Know About The General Self Efficacy Scale.*
- Sekaran, Holliday, C. O. J., Schmidheiny, S., Watts, P., Schmidheiny, S., Watts, P., Montgomery, H., Pmi, University of Pretoria, Gentry, R. R., Lester, S. E., Kappel, C. V., White, C., Bell, T. W., Stevens, J., Gaines, S. D., Zavadskas, K., Cavallaro, F., Podvezko, V., ... Branch, B. (2018). *Hubungan Antara Self Esteem Dengan Body Image Pada Remaja Pria*. *Pakistan Research Journal of Management Sciences, 7(5), 1–2.*
<http://content.ebscohost.com/ContentServer.asp?EbscoContent=dGJyMNLe80Sep7Q4y9f3OLCmr1Gep7JSsKy4Sa6WxWXS&ContentCustomer=dGJyM>
- Sudarroji, D. R. (2015). *Hubungan Antara Self-Efficacy dan Optimisme dengan Prestasi Akademik Mahasiswa*. Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 8-25.