

## **PENGARUH CITRA TUBUH TERHADAP KEYAKINAN KEMAMPUAN DIRI PADA SISWA KELAS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA**

### ***BODY IMAGE INFLUENCE TOWARD SELF EFFICACY STUDENT OF CLASS XI SMA NEGERI 9 YOGYAKARTA***

Oleh : anisah fatma desi, bimbingan dan konseling, fakultas ilmu pendidikan, universitas negeri yogyakarta  
anisah.fatma@gmail.com

#### **Abstrak**

Penelitian ini beranjak dari fenomena perilaku remaja yang menunjukkan kurangnya penerimaan terhadap citra tubuh pada remaja yang diasumsikan menjadi faktor rendahnya keyakinan kemampuan diri yang dimiliki siswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subyek pada penelitian ini yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta sebanyak 191 siswa dengan sampel sebanyak 129 siswa. Alat ukur yang digunakan berupa dua skala yaitu skala citra tubuh dan skala keyakinan kemampuan diri. Kedua alat ukur tersebut sudah diuji validitasnya dengan menggunakan penilaian ahli dan uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Nilai koefisien *Alpha* pada skala citra tubuh ( $\alpha=0,945$ ) dan pada skala keyakinan kemampuan diri ( $\alpha=0,932$ ) yang berarti kedua alat ukur ini baik. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh positif citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri pada siswa ( $F=5,746$ ,  $p<0,05$ ). Citra tubuh memberikan sumbangan efektif sebesar 20,6% terhadap keyakinan kemampuan diri.

Kata kunci: *Citra Tubuh, Keyakinan Kemampuan Diri*

#### **Abstract**

*This research moved from the phenomenon of adolescent behavior that shows a lack of acceptance of body image in adolescents who are assumed to be the causes of low self efficacy in students. The purpose of this study is the influence of body image towards self efficacy. This study uses a quantitative approach. The subjects in this study are eleventh grade students of sma negeri 9 yogyakarta a total of 191 students with sample of 129 students. The data were collected two scale that is scale of body image and scale of self efficacy. Both the instruments already tested the validity by expert judgement and the reliability using Alpha Cronbach. The coefficient of body image ( $\alpha=0,945$ ) and the coefficient of self efficacy ( $\alpha=0,932$ ), it means both is good. The analysis technique used in this study is simple regression analysis. The results shows that there is positive body image to self efficacy in students ( $F=5,746$ ,  $p<0,05$ ). Body image provides effective contribution of 20,6% of the self efficacy.*

Keywords: *Body Image, Self Efficacy*

## PENDAHULUAN

Setiap manusia akan melewati beberapa tahap perkembangan, mulai dari masa kanak-kanak, masa remaja, masa dewasa, hingga masa tua. Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia. Pada masa ini, mempunyai ciri yang berbeda karena masa ini remaja tidak termasuk dalam kategori anak-anak dan juga tidak termasuk masa dewasa (Rita Eka Izzaty, Siti Partini Suardiman, Yulia Ayryza, Purwandari, Hiryanto, Rosita E. Kusumaryani, 2008: 123). Masa remaja menurut Yudrik Jahja (2011: 221) masa remaja dibagi menjadi dua bagian, yaitu masa remaja awal dan masa remaja akhir. Garis pemisah antara awal dan akhir masa remaja terletak kira-kira disekitar usia 17 tahun, usia dimana rata-rata setiap remaja memasuki sekolah tingkat menengah atas.

Selain itu, remaja juga memiliki tugas-tugas perkembangan yang harus dipenuhi pada masanya guna kelancaran pada masa perkembangan berikutnya. Havighurtst mengungkapkan tugas perkembangan adalah sesuatu yang bisa diduga timbul dan konsisten pada atau sekitar periode tertentu dalam kehidupan individu (Sudarwan Danim, 2013: 96).

Keberhasilan pencapaian tugas perkembangan tertentu diharapkan dapat melahirkan kebahagiaan dan kesuksesan bagi individu untuk menyelesaikan tugas-tugas berikutnya. Sebaliknya, kegagalan dalam mencapai tugas-tugas perkembangan dapat mengakibatkan ketidakbahagiaan bagi individu,

penolakan oleh masyarakat, dan kesulitan dengan tugas-tugas berikutnya (Sudarwan Danim, 2013: 96).

Dilihat dari tugas perkembangan yang dikemukakan oleh Havighurts (Hendriati Agustiani, 2006) pada masa remaja diharapkan sudah mencapai dan memiliki tingkah laku sosial secara bertanggung jawab. Tingkah laku itu diantaranya nampak pada remaja dalam penyesuaian diri. Memiliki kepercayaan diri yang bisa membuat remaja yakin akan kemampuan dirinya. Remaja dipengaruhi kuat/lemahnya pribadi, citra diri, dan rasa percaya diri. Remaja akhir yang sedang memantapkan diri dan menghadapi lingkungan kongkrit. Remaja berinteraksi dengan lingkungan sekolah yang kongkrit. Di dalam lingkungan sekolah remaja sering dihadapkan pada tugas-tugas sekolah dan diuntut agar dapat menyelesaikan. Dalam menyelesaikan tugas sekolah dibutuhkan keyakinan kemampuan diri pada diri remaja yang di peroleh setelah memiliki rasa percaya diri. Dengan semakin banyak perilaku menyontek pada kalangan remaja maka perlunya mengantisipasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku menyontek. Salah satu yang menyebabkan adalah kurang memiliki rasa keyakinan diri yang diperoleh dari kepercayaan diri. Bagi remaja penampilan dianggap penting dalam membentuk kepercayaan diri oleh karena itu, dalam membantu meningkatkan atau mempertahankan kepercayaan dirinya remaja

perlu menjaga penampilan mereka dan fisik mereka (Sufrihana Rombe, 2014: 80).

Menurut Cash (2004: 1) citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan fisiknya.

Menurut Lauster (dalam Vivi Ratnawati & Diah Sofiah, 2012: 131) terdapat beberapa karakteristik untuk menilai kepercayaan diri individu, diantaranya percaya pada kemampuan diri sendiri, bertindak mandiri dan bertanggung jawab dalam mengambil keputusan, memiliki konsep diri yang positif, dan berani mengungkapkan pendapat. Remaja harus yakin dengan kemampuan yang dimilikinya. Ketika remaja tersebut yakin dengan kemampuannya, remaja tersebut akan mampu menghadapi segala persoalan yang ada dikehidupannya.

Menurut Bandura (M. Ghufron & Rini Rismawita, 2014: 73) keyakinan kemampuan diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Orang yang memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik dalam kemampuannya menganggap tugas yang sulit sebagai sebuah tantangan untuk dikuasai daripada dihindari. Sebaliknya yang meragukan kemampuan dirinya memilih menjauhi tugas tersebut yang mereka anggap sebagai sebuah

ancaman (Bandura, 1994: 2). Hal yang bisa dilakukan oleh remaja untuk mencapai hasil yang diharapkan salah satunya dengan melihat pekerjaan orang lain atau menyontek dan rentan terhadap masalah.

Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Litbang Media Group pada tahun 2007 di enam kota besar (Makasar, Surabaya, Yogyakarta, Bandung, Jakarta, dan Medan) terhadap 480 responden dewasa, menunjukkan mayoritas anak didik di bangku sekolah maupun perguruan tinggi hampir 70 % pernah melakukan kecurangan akademik yaitu menyontek (Desriana Rizkia, 2015).

Berdasarkan wawancara dengan beberapa siswa kelas XI di SMA Negeri 9 Yogyakarta, diperoleh informasi ada siswa yang kurang memiliki rasa percaya diri, yang membuat siswa tersebut kurang yakin dengan kemampuan yang dimiliki dalam mengerjakan tugas sehingga melakukan perilaku menyontek jawaban teman dalam mengerjakan tugas sekolah maupun ulangan. Selain itu, diperoleh informasi dari siswa yang lain yang mengaku belum percaya diri dengan fisiknya, dan merasa belum menarik sehingga berdampak dalam mengerjakan tugas sekolah karena siswa tidak berani bertanya kepada teman lain. Ada juga siswa yang sudah puas dan percaya diri dengan penampilannya sehingga mempunyai keyakinan akan kemampuan diri yang baik. Hal ini tidak jauh berbeda dengan yang

disampaikan oleh guru bimbingan dan konseling, yaitu siswa masih merasa minder, memiliki rasa keragu-raguan salah satunya dalam pemilihan jurusan.

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa remaja SMA (Victoria 2015) diketahui bahwa ada beberapa remaja mengatakan puas terhadap tubuhnya dan belum puas terhadap fisik mereka. Menurut remaja yang merasa puas terhadap dirinya, mereka merasa yakin akan kemampuan dalam dirinya untuk melakukan kegiatan sehari-hari. Sebaliknya menurut mereka yang belum puas terhadap tubuhnya, akan merasa kurang yakin dengan kemampuan dirinya dalam menjalani kegiatan sehari-hari.

Fenomena lain yang ditemui adalah remaja yang memiliki badan gemuk atau tidak langsing mempunyai rasa keyakinan diri yang tinggi (Meilosa Diana, 2007: 7), hal ini dapat dilihat dari munculnya artis-artis atau penari remaja yang bertubuh gemuk. Disisi lain, remaja yang memiliki tubuh langsing atau menarik mengutarakan bahwa dirinya tidak yakin dengan kemampuannya, ada juga yang beranggapan memiliki tubuh langsing dan menarik akan membuat dirinya diperhatikan banyak orang sehingga menjadi kaku dan gelisah.

Citra tubuh dengan keyakinan kemampuan diri dalam ranah bimbingan dan konseling berkaitan dengan bidang pribadi, sosial, dan belajar. Siswa yang memiliki citra tubuh yang baik serta memiliki keyakinan kemampuan diri yang baik dapat memaksimalkan prestasi siswa di dalam sekolah dan memaksimalkan potensi

yang dimiliki siswa. Hal tersebut akan membantu remaja dalam melalui tugas perkembangan pada masa remaja sehingga dapat menekan permasalahan yang menghambat perkembangan remaja.

Permasalahan-permasalahan siswa yang berkaitan dengan keyakinan kemampuan diri merupakan sebagian kecil dari masalah yang terjadi. Siswa belum mampu meyakinkan dirinya akan kemampuan yang ada sehingga dampak yang di timbulkan akan berpengaruh pada hasil yang diperoleh dari pengerjaan tugas-tugas sekolah. Ketidakyakinan remaja dipengaruhi oleh kepercayaan diri, dan yang menumbuhkan kepercayaan diri dengan memiliki citra tubuh yang baik. Berdasarkan pemikiran dan berbagai permasalahan tersebut peneliti bermaksud untuk mengetahui adanya pengaruh citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri pada remaja. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Victoria tetapi pada subyek yang berbeda. Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan kedepannya dapat memberikan sumbangan untuk mengetahui persepsi mengenai citra tubuh yang dimiliki remaja dalam memengaruhi keyakinan kemampuan diri, sehingga harapannya konselor di sekolah dapat memberikan bantuan pada siswa sesuai dengan kebutuhan dan porsinya serta memberikan layanan konseling dengan tepat.

## **METODE PENELITIAN**

### **Pendekatan Penelitian**

Pendekatan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian

kuantitatif karena penelitian ini menghasilkan informasi yang dikumpulkan dalam wujud angka. Penelitian kuantitatif ini bersifat hubungan sebab akibat dan bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari satu variabel terhadap variabel lain.

### Variabel Penelitian

Penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu citra tubuh sebagai variabel bebas dan keyakinan kemampuan diri sebagai variabel terikat.

### Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 9 Yogyakarta, Kota Yogyakarta. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2016.

### Target/Subyek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas XI di SMA Negeri 9 Yogyakarta yang berjumlah 191 siswa. Penelitian ini menggunakan teknik *Simple Random Sampling* karena populasinya homogen sehingga sampel dapat diambil secara acak. Sampel penelitian adalah 129 siswa.

### Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis, yaitu Citra tubuh yang terdiri dari 50 butir item dengan koefisien reliabilitas 0,945 dan keyakinan kemampuan diri Skala keyakinan kemampuan diri yang terdiri dari 44 butir dengan koefisien reliabilitas 0,932.

### Prosedur

Subyek penelitian mengisi skala yang diberikan oleh peneliti. Hasil mengisi angket kemudian diolah oleh peneliti.

### Teknik Analisis Data

Sugiyono (2014: 207) menjelaskan bahwa analisis data dalam penelitian kuantitatif merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Adapun penentuan kategorisasi dilakukan berdasarkan tingkat diferensiasi yang diketahui yaitu sangat baik, baik, cukup, tidak baik, dan sangat tidak baik. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *SPSS for Windows 20.0 Version*.

### HASIL ANALISIS DATA, DAN PEMBAHASAN

#### a. Distribusi frekuensi citra tubuh

Data citra tubuh yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan.

Tabel 1. Distribusi frekuensi citra tubuh

kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	1	0,8%
Baik	32	27,1%
Cukup	86	66,7%
Tidak baik	7	5,4%
Sangat tidak baik	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa citra tubuh pada siswa kelas XI SMA

Negeri 9 Yogyakarta rata-rata berada pada kategori cukup.

b. Distribusi data keyakinan kemampuan diri

Data keyakinan kemampuan diri yang diperoleh kemudian disajikan kriteria kecenderungan yang telah ditentukan.

Tabel 2. Distribusi frekuensi keyakinan kemampuan diri

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat baik	3	2,3%
Baik	51	39,5%
Cukup	72	55,8%
Tidak baik	3	2,3%
Sangat tidak baik	0	0 %

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa keyakinan kemampuan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta rata-rata berada pada kategori cukup.

c. Hasil uji hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana. Hasilnya disajikan sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil uji hipotesis citra tubuh dan keyakinan kemampuan diri

Variabel penelitian	df	sig	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	keterangan
Citra Tubuh dan Keyakinan Kemampuan Diri(X dengan Y)	128	0.000	5,764	1,980	Citra tubuh berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap keyakinan kemampuan diri

Berdasarkan tabel 3 di atas, didapatkan hasil bahwa thitung sebesar 5,746. Kemudian ttabel dengan df (degree of freedom) sebesar 128 dan taraf kesalahan sebesar 0,05 maka didapat ttabel sebesar 1,980. Kemudian nilai signifikansi menunjukkan 0,000, yang berarti kurang dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa Ha di terima dan Ho di tolak. Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini adalah citra tubuh berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap keyakinan kemampuan diri pada siswa kelas XI SMA Negeri 9 Yogyakarta.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh yang positif antara citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Kates (2007: 127) ditemukan bahwa pada remaja di Amerika kepuasan citra tubuh, kepuasan hidup dan fisik menarik serta keyakinan kemampuan diri dapat berubah/bervariasi dari waktu ke waktu. Dalam penelitian ini juga didapatkan bahwa kepuasan citra tubuh memainkan peranan penting dalam meningkatkan keyakinan kemampuan diri yang dialami oleh wanita. Hal tersebut berarti semakin tinggi citra tubuh pada subyek, maka semakin tinggi pula keyakinan kemampuan diri pada subyek.

Berdasarkan hasil penelitian, dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat citra tubuh yang tergolong dalam kategori sedang. Citra tubuh yang sedang menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kemampuan dalam mengevaluasi penampilan, mengkategorikan ukuran tubuh, dan

mengurangi kecemasan menjadi gemuk. Hal ini sesuai dengan pendapat Cash (2004: 1) yang mengartikan citra tubuh merupakan pengalaman individu yang berupa persepsi terhadap bentuk dan berat tubuhnya, serta perilaku yang mengarah pada evaluasi individu tersebut terhadap penampilan diri.

Hasil penelitian dari variabel kedua yaitu keyakinan kemampuan diri pada kategori sedang. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah cukup baik dalam memperkirakan kemampuan diri pada pelaksanaan tugas/tindakan tertentu untuk mencapai hasil yang dicapai. Menurut Bandura (M. Ghufroon & Rini Rismawita, 2014: 73) keyakinan kemampuan diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan hasil analisis dalam penelitian ini, citra tubuh merupakan salah satu faktor yang memengaruhi keyakinan kemampuan diri pada siswa, dengan kata lain masih terdapat faktor-faktor lain yang mempengaruhi keyakinan kemampuan diri pada siswa. Faktor-faktor tersebut diantaranya adalah faktor pengalaman menguasai sesuatu, modeling sosial, persuasi sosial, kondisi fisik dan emosional, dan lain-lain (Bandura dalam Feist & Feist, 2011: 213).

Berdasarkan uraian diatas, terlihat bahwa citra tubuh merupakan salah satu faktor

diantara banyak faktor yang memengaruhi keyakinan kemampuan diri. Besar sumbangan variabel citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri sebesar 20,6%. Jadi sisanya sebesar 79,4% adalah faktor lain yang mempengaruhi keyakinan kemampuan diri dan tidak diteliti dalam penelitian ini.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini membuktikan adanya pengaruh positif dan signifikan antara citra tubuh terhadap keyakinan kemampuan diri pada siswa. Pengaruh positif berarti semakin tinggi citra tubuh yang dimiliki oleh siswa, maka semakin tinggi keyakinan kemampuan diri yang dimiliki oleh siswa. Sedangkan apabila citra tubuh pada siswa rendah, maka keyakinan kemampuan diri pada siswa akan rendah pula.

## **SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan yang telah diuraikan sebelumnya, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut:

### **1. Bagi Siswa**

Bagi siswa diharapkan lebih mampu menumbuhkan menerima keadaan bentuk fisik dengan berkonsultasi dengan guru Bimbingan dan Konseling, orang tua, serta teman sebayanya. Selain itu, siswa juga dapat lebih bertanggung jawab akan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah sebagai siswa dengan cara berusaha

mengerjakan semua tugas dengan membaca berbagai sumber, yakin dapat mengatasi permasalahan dengan baik, dan dan semangat dalam mengerjakan tugas.

## 2. **Bagi Guru Bimbingan dan Konseling**

Bagi guru bimbingan dan konseling diharapkan mampu mengoptimalkan layanan yang diberikan dengan memaksimalkan layanan bimbingan dan konseling dengan lebih membesarkan hati siswa agar dapat menerima keadaan fisiknya dan memperhatikan penampilan fisiknya dalam kegiatan sehari-hari. Meningkatkan rasa percaya diri sehingga siswa semakin yakin dengan kemampuan yang ada pada diri siswa. Meningkatkan rasa keyakinan pada kemampuan diri dapat mengembangkan seluruh kemampuan yang dimiliki oleh siswa. Bagi siswa yang membutuhkan tindak lanjut dapat diberikan layanan konseling individu maupun konseling kelompok.

## 3. **Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi untuk dilakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan citra tubuh maupun keyakinan kemampuan diri. Untuk peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi keyakinan kemampuan diri. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat mengembangkan alat ukur yang dapat mengukur citra tubuh dan

keyakinan kemampuan diri secara lebih mendalam dan luas, sehingga dapat memperoleh data yang lebih baik

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Akhmada Muhsin. (2014). Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubunya (*Body Image Negative* pada Remaja Putri). *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Bandura, A. (1994). Self-efficacy. In V. S. Ramachaudran (Ed.), *Encyclopedia of human behavior* Vol. 4, pp. 71-81.
- Burhan Nurgiyantoro & Gunawan, Marzuki. (2009). *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Cash, Thomas F. & Pruzinsky, Thomas. (2002). *Body Image A Handbook of Theory, research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press.
- Cash, Thomas. F. (2004). Body image: Past, Present, future. *Body image: An International Journal of Research*, 1 (1), 1-5.
- Cherian, J & Jacob, J. (2013). Impact of Self Efficacy on Motivation and Performance of Employees. *International Journal of Business and Management*; Vol. 8, No. 14. Hlm 80-88. Abu Dhabi: Abu Dhabi University.
- Croll, Jillian. (2005). Body Image And Adolescents. Dalam Stang, J & Story, M (Eds). *Guidelines For Adolescent Nutrition Services*. Minnesota: University of Minnesota.
- Dahlia Nur Permata Sari. (2012). Hubungan Antara Body Image dan Self-Esteem Pada dewasa Awal Tuna Daksa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 1 No. 1. Hlm. 1-9

- Desriana Rizkia. (2015). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Perilaku Menyontek Pada Mahasiswa Bina Nusantara. *Skripsi*. Psikologi Universitas Bina Nusantara.
- Duwi Priyatno. (2012). *Cara Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Endang Poerwanti & Nur Widodo. (2002). *Perkembangan Peserta Didik*. Malang: UMM Press.
- Feist, J & Feist, G. (2006). *Theories of Personality*. New York: McGraw-Hill.
- Galuh Henggaryadi & Fakhrurrozin, M. (2008). Hubungan Antara *Body Image* dengan Harga Diri pada Remaja Pria yang Mengikuti Latihan Fitness/Kebugaran. Diunduh pada 9 November 2015 diakses di <http://papers.gunadarma.ac.id/index.php/psychology/article/viewFile/49/57> . Pada 11 April 2016, jam 11.25
- Hendriati Agustiani. (2006). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama.
- Hepy Hapsari Kisti & Nur Ainy Fardana. (2012). Hubungan Antara *Self Efficacy* dengan Kreativitas Pada Siswa SMK. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental* Vo. 1 No. 02. Hlm 52-58. Universitas Airlangga.
- Huebscher, Brenda C. (2010). *Relationship Between Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls*. Menomonic: University of Wiscosin-Stout.
- King, Laura. A. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika.
- M. Nur Ghufron & Rini Risnawita. (2014). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Monks, F. J., Knoers A. M. P. & Siti Rahayu Haditono. (2006). *Psikologi Perkembangan: Pengantar dalam Berbagai Bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Muni Pratiwi. (2010). Hubungan Antara *Self-Efficacy* Dengan Perilaku Menyontek Pada Siswa SMP Ahmad Yani Turen Malang. *Artikel Jurnal*. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maliki Malang.
- Nana Syaodih. (2006). *Metode Penelitian Tindakan*. Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Rice, Philip & Dolgin, Kim Gale. (2008). *The Adolescent: Development Relationship and Culture*. New York: Pearson.
- Rita Eka Izzaty, dkk. (2008). *Perkembangan Peserta Didik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Saifuddin Azwar. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Santrock, John W. (2007). *Remaja (Edisi ke-11 Jilid-1)*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sri Rumini & Siti Sundari. (2004). *Perkembangan Anak & Remaja* . Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sudarwan Danim. (2013). *Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Alfabeta.
- Sufrihana Rombe. (2014). Hubungan *Body Image* dan Kepercayaan Diri dengan Perilaku Konsumtif Pada Remaja Putri di SMA Negeri 5 Samarinda. *eJurnal Psikologi* Vol 2 No.1: 76-91. Fakultas

Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas  
Mulawarman.

Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sunarto & Agung Hartono. (1994). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Depdikbud.

Syamsu Yusuf. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Syamsu Yusuf & Juntika. (2011). *Psikologi Kepribadian*. Bandung: PT Rosdakarya.

Thompson, J. Kevin. (2009). *Body Image, Eating Disorder, and Obesity in Youth Assessment, Prevention, and Treatment*. Washington DC: American Psychological Association.

Victoria Nurvita & Muryatinah Mulyo Handayani. (2015). Hubungan Antara Self Esteem dengan Body Image pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental Vol. 4. No. 1*. Hlm 41-49

Yudrik Jahja. (2011). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: PT Kharisma Putra Utama.