

Hubungan *Body Shaming* Dengan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 22 Kota Jambi

Khopsah^{1*}, Ninil Elfira², Muhammad Alridho Lubis³

Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Jambi

Alamat: Jambi, Indonesia

Korespondensi penulis: khopsahaini@gmail.com

Abstract. *This study aims to determine the relationship between body shaming and students' self-confidence at SMPN 22 Kota Jambi. This research used a quantitative approach with a correlational design. The population consisted of 508 students, with a sample of 224 students selected using simple random sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. The results showed that the level of body shaming was in the low category (32.11%), while self-confidence was in the high category (63.86%). The Spearman correlation test indicated a negative and significant relationship ($\rho = -0.282$; $p < 0.05$), meaning that higher levels of body shaming are associated with lower self-confidence. These findings indicate that body shaming has a psychological impact on students, particularly in influencing their self-confidence in social interactions*

Keywords: *body shaming, self-confidence, students.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri siswa SMPN 22 Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi penelitian berjumlah 508 siswa dengan sampel sebanyak 224 siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *body shaming* berada pada kategori rendah (32,11%), sedangkan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi (63,86%). Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan ($\rho = -0,282$; $p < 0,05$), yang berarti semakin tinggi pengalaman *body shaming*, maka semakin rendah kepercayaan diri siswa. Temuan ini menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki dampak terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya dalam membentuk kepercayaan diri.

Kata kunci: *body shaming, kepercayaan diri, siswa*

LATAR BELAKANG

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan seseorang untuk berperilaku seperti yang diperlukan untuk memperoleh hasil sesuai seperti yang diharapkan, seseorang yang memiliki percaya diri akan memiliki sikap yang positif terhadap dirinya sendiri (Haryati et al., 2021).

Akan tetapi, kepercayaan diri yang telah terbentuk dalam diri seseorang tidak selalu bertahan kokoh ketika individu dihadapkan pada pengalaman sosial yang bersifat merendahkan. Salah satu bentuk pengalaman negatif yang paling sering mengganggu keutuhan kepercayaan diri adalah *body shaming*, yakni perilaku mencela atau menilai tubuh seseorang secara negatif karena dianggap tidak sesuai dengan standar ideal yang berlaku di masyarakat. *Body shaming* merupakan ketika seseorang menganggap

kekurangan pada tubuhnya sebagai sesuatu yang negatif oleh orang lain. *Body shaming* adalah tindakan atau perilaku mencela suatu bentuk tubuh seseorang yang dianggap tidak ideal atau tidak memiliki standar seperti bentuk tubuh pada umumnya. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja dapat menjadi masalah bagi individu itu sendiri, banyak remaja merasa malu dan tidak puas dengan penampilan atau bentuk tubuhnya (Freshtin et al., 2023).

Fenomena *body shaming* tidak hanya menimbulkan luka secara emosional, tetapi juga berkontribusi besar terhadap rendahnya rasa percaya diri dan munculnya gangguan psikologis lainnya seperti kecemasan, depresi, hingga keengganan untuk berinteraksi sosial. Fadhila et al (2023) menemukan bahwa remaja yang mengalami *body shaming* menunjukkan penurunan tingkat kepercayaan diri secara signifikan dibandingkan mereka yang tidak mengalaminya. *Body shaming*, terutama yang terjadi di lingkungan sekolah, cenderung menimbulkan perasaan malu, tidak diterima, dan citra tubuh negatif pada korban.

Pelaksanaan wawancara prapenelitian yang dilakukan pada Mei 2025 di SMPN 22 Kota Jambi, guru BK menyampaikan bahwa kasus *body shaming* cukup sering terjadi, mulai dari ejekan seperti "congor", "pendek", hingga "kulit hitam", yang bahkan pernah dilontarkan oleh tenaga pendidik dengan dalih bercanda. Guru BK juga menyatakan bahwa siswa yang mengalami *body shaming* menunjukkan gejala psikologis seperti menjadi pendiam, menarik diri dari kelompok, serta kehilangan semangat belajar. Keadaan ini mengindikasikan bahwa kepercayaan diri siswa dapat mengalami penurunan drastis akibat perlakuan yang merendahkan fisik mereka.

Fenomena ini juga diperkuat oleh hasil penelitian Novitasari & Hamid (2021), yang menunjukkan bahwa lebih dari 53% remaja korban *body shaming* memiliki citra tubuh negatif, serta mengalami penurunan *self-efficacy* dalam bergaul dan mengekspresikan diri. Sementara itu, Wahyuni et al (2024) mencatat bahwa di antara 101 siswa SMP yang disurvei, sebanyak 69,3% mengalami tingkat stres sedang akibat pengalaman *body shaming*, dengan dampak psikologis seperti menarik diri, kehilangan motivasi sekolah, dan menghindari interaksi sosial.

Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi akademik dalam mengungkap secara empiris bagaimana *body shaming* memengaruhi kepercayaan diri siswa SMP, khususnya di SMPN 22 Kota Jambi. Dari beberapa penelitian terdahulu

yang telah mengkaji fenomena ini. Maka, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan dengan pemaparan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri Siswa SMPN 22 Kota Jambi”.

KAJIAN TEORITIS

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *body shaming* memiliki hubungan dengan kepercayaan diri. Remaja yang mengalami *body shaming* cenderung memiliki citra diri yang negatif serta mengalami penurunan kepercayaan diri dibandingkan dengan yang tidak mengalaminya (Fadhila et al., 2023). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa semakin tinggi pengalaman *body shaming*, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri individu (Ayu et al., 2022). Temuan tersebut menunjukkan bahwa *body shaming* merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk mengetahui hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri siswa (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII dan IX SMPN 22 Kota Jambi sebanyak 508 siswa, dengan sampel 224 siswa yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,864 untuk variabel *body shaming* dan 0,826 untuk kepercayaan diri. Analisis data menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi *Spearman Rank* untuk menguji hubungan antara variabel X (*body shaming*) dan variabel Y (kepercayaan diri) (Sugiyono, 2019).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian Penelitian ini merumuskan tiga permasalahan utama, yaitu: (1) seberapa besar tingkat *body shaming* siswa SMPN 22 Kota Jambi; (2) seberapa besar tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 22 Kota Jambi; serta (3) apakah terdapat hubungan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri siswa SMPN 22 Kota Jambi.

Body Shaming**Tabel 1. Distribusi Persentase *Body Shaming* Siswa Perindikator**

NO	INDIKATOR	SKOR					
		TOTAL	MAX	MIN	MEAN	%	KET
1	Kognitif Sosial	1683	20	0	7,51	37,57%	Rendah
2	Evaluasi Diri	2226	28	0	9,94	27,60%	Rendah
3	Emosional	3922	39	0	17,51	29,18%	Rendah
4	Perilaku	1377	12	0	6,15	51,23%	Sedang
	Keseluruhan	9208	83	7	41,11	32,11%	Rendah

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa secara keseluruhan tingkat *body shaming* pada siswa SMPN 22 Kota Jambi berada pada kategori rendah dengan persentase 32,11%. Temuan ini sesuai dengan yang didapati pada prapenelitian yang telah dijelaskan sebelumnya bahwa kasus *body shaming* cukup sering muncul di SMPN 22 Kota Jambi dalam bentuk ejekan fisik seperti “congor”, “pendek”, dan “kulit hitam” baik dari teman sebaya maupun pendidik. Artinya, meskipun fenomena *body shaming* hadir dalam keseharian siswa, frekuensi dan intensitasnya tidak sampai menempatkan mayoritas siswa pada kategori tinggi.

Penelitian tersebut menemukan hubungan signifikan antara *body shaming* dengan *self-esteem*, dengan p nilai yang menunjukkan signifikansi statistik kuat. Temuan serupa juga dijelaskan oleh Febriany (2024) dalam studi kualitatifnya yang menggali bentuk-bentuk *body shaming* dan bagaimana pengalaman ini berdampak pada psikologis individu, terutama dalam konteks *self-confidence* dan rasa aman terhadap tubuh.

Selain itu, studi oleh Kurniawan et al (2023) menemukan bahwa *body image* dan *body shaming* memiliki hubungan yang jelas dengan *self-confidence* pada remaja dan dewasa muda, khususnya dalam platform media sosial seperti Instagram, di mana respons sosial terhadap penampilan tubuh kerap menghasilkan komentar yang memicu pengalaman negatif.

Dinamika *body shaming* tidak hanya terjadi secara interpersonal tetapi juga dipengaruhi oleh narasi sosial dan budaya yang menekankan standar tubuh ideal tertentu. Hal ini dipertegas dalam penelitian oleh Sekar & Ariyanto (2025) yang menunjukkan bahwa persepsi tubuh (*body image*) dan tekanan sosial terhadap penampilan memiliki

korelasi kuat dengan tingkat evaluasi diri, yang kemudian memperkuat pengalaman *body shaming* dalam konteks remaja.

Dalam perspektif psikologis, *body shaming* dapat diinterpretasikan sebagai bentuk tekanan sosial yang memicu evaluasi diri negatif, yang pada tahap lanjut bisa berdampak pada kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis individu. Menurut teori *social comparison*, manusia cenderung membandingkan dirinya dengan standar sosial yang berlaku, dan apabila menjadi target *body shaming*, ini akan memicu rasa tidak aman dan penurunan evaluasi diri secara signifikan.

Lebih jauh lagi, menurut kajian literatur oleh Wayan et al. (2025) *body image* yang negatif sering kali mempengaruhi proses perkembangan remaja dalam mencapai identitas diri yang sehat, dan pengalaman *body shaming* menjadi salah satu faktor yang melemahkan kepercayaan diri dan *self-esteem* pada tahap perkembangan psikososial ini.

Penelitian-penelitian kontemporer ini memberikan bukti empiris bahwa *body shaming* bukan sekadar fenomena sosial biasa, tetapi merupakan masalah psikososial yang dapat berakar dalam narasi budaya tentang tubuh ideal dan kecantikan, yang kemudian memperkuat pola evaluasi negatif diri.

Oleh karena itu, pemahaman tentang *body shaming* harus melampaui sekadar fenomena individual dan dilihat dalam konteks sosial yang lebih luas, di mana media sosial, tekanan pertemanan, dan budaya visual memainkan peran besar dalam memperkuat pengalaman tersebut.

Dengan demikian, rentetan temuan jurnal-jurnal terbaru ini mendukung hasil penelitian bahwa *body shaming* masih menjadi isu yang relevan dan berdampak signifikan terhadap evaluasi diri individu dalam konteks kehidupan sosial siswa.

Dalam tinjauan *literature* terkemuka bahwa standar kecantikan yang sempit dan tekanan media membuat remaja mudah mengevaluasi tubuhnya secara negatif (Karyanti & Aminudin, 2019; Fauzia & Rahmiaji, 2019). Hasil penelitian ini mendukung pandangan tersebut, meskipun secara umum kategori *body shaming* rendah, indikator perilaku dan emosional yang lebih tinggi menunjukkan bahwa sebagian siswa tetap merasakan kecemasan, malu, dan keinginan untuk menarik diri ketika menerima komentar negatif tentang tubuhnya. Hal ini konsisten dengan temuan Cahyani, Kurniawati, dan Lestari yang menyebut *body shaming* dapat menimbulkan stres,

gangguan makan, dan penurunan kepercayaan diri pada remaja (Kurniawati & Lestari, 2021).

Temuan kategori rendah juga sejalan dari penjelasan Guru BK SMPN 22 Kota Jambi menyatakan bahwa kasus *body shaming* cenderung terjadi pada kelompok dan momen tertentu, misalnya saat bercanda atau ketika siswa mengalami perubahan fisik yang mencolok. Dengan demikian, data kuantitatif dan data kualitatif saling menguatkan yakni *body shaming* bukan pengalaman semua siswa, namun bagi sebagian siswa yang menjadi korban, dampaknya cukup serius terhadap kenyamanan dan kepercayaan diri mereka di sekolah.

Kepercayaan Diri

Tabel 2. Distribusi Persentase Kepercayaan Diri Siswa Perindikator

NO	INDIKATOR	SKOR					
		TOTAL	MAX	MIN	MEAN	%	KET
1	Arah dan Nilai	1576	8	3	7,04	87,95%	Tinggi
2	Motivasi	1712	12	3	7,64	63,69%	Tinggi
3	Stabilitas emosi	1059	8	0	4,73	59,10%	Sedang
4	Kesadaran Diri	1734	12	0	7,74	64,51%	Tinggi
5	Pola Pikir Positif	2139	15	0	9,55	59,68%	Sedang
6	Dapat Beradaptasi	2410	16	2	10,76	67,24%	Tinggi
7	Keinginan Untuk Berkembang	2102	16	1	9,38	58,65%	Sedang
8	Kesehatan dan Energi	2520	16	3	11,25	70,31%	Tinggi
9	Kemampuan Mengambil Resiko	1836	16	1	8,20	51,23%	Sedang
10	Memiliki Tujuan Hidup	1794	12	1	8,01	66,74%	Tinggi
	Keseluruhan	18882	121	40	84,29	63,86%	Tinggi

Secara keseluruhan, tingkat kepercayaan diri siswa SMPN 22 Kota Jambi berada pada kategori tinggi dengan persentase 63,86%. Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki keyakinan yang baik terhadap kemampuan dirinya, relatif mampu menerima kondisi fisik maupun psikologis, serta berani tampil dalam interaksi

sosial di lingkungan sekolah. Temuan ini sejalan dengan definisi kepercayaan diri menurut Willis dan Lauster dalam Ghufron dan Risnawita (2017) yang memandang kepercayaan diri sebagai keyakinan akan kemampuan diri untuk mengatasi masalah, bertindak mandiri, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial.

Studi oleh Handayani et al (2025) pada remaja putri juga mendapati bahwa citra tubuh yang positif berkorelasi signifikan dengan tingkat kepercayaan diri, yang menunjukkan bahwa evaluasi tubuh merupakan salah satu komponen penting dalam pembentukan *self-confidence* di masa pertumbuhan.

Kepercayaan diri dibangun melalui pengalaman konfirmasi sosial positif, di mana dukungan sosial terhadap tubuh dan kemampuan diri dapat memperkuat *self-esteem* individu melalui interaksi yang bermakna di lingkungan sosialnya. Sesuai dengan temuan dari Hidayat et al (2023) yang juga melaporkan hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja, meskipun temuan tersebut bersifat umum dan tidak fokus pada *body shaming*, namun tetap menunjukkan bahwa persepsi tubuh memiliki dampak psikologis terhadap kepercayaan diri.

Selain itu, kajian literatur oleh Wayan et al (2025) juga menegaskan bahwa *body image* berkontribusi pada keyakinan diri, terutama ketika evaluasi tubuh individu didukung oleh lingkungan yang positif, sedangkan tekanan sosial yang negatif terhadap tubuh cenderung menurunkan kepercayaan diri.

Kepercayaan diri merupakan hasil dari pengalaman berulang dalam interaksi sosial yang menguatkan rasa kompetensi dan harga diri. Ketika individu menerima evaluasi positif terhadap tubuh dan kemampuannya, maka *self-confidence* akan meningkat secara stabil Sari et al (2024). Penelitian ini sejalan dengan pandangan bahwa *self-confidence* merupakan hasil dari proses internalisasi pengalaman sosial positif serta penerimaan terhadap diri sendiri, sedangkan pengalaman negatif seperti *body shaming* cenderung menghambat prosesi tersebut. Dengan demikian, temuan-temuan tersebut memperkuat gambaran bahwa kepercayaan diri bukan hanya merupakan konstruk psikologis yang statis, tetapi dipengaruhi secara dinamis oleh pengalaman sosial individu, terutama konteks *body image* dan komentar sosial terhadap tubuh.

Hubungan *Body Shaming* dengan Kepercayaan Diri

Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan nilai $\rho = -0,282$ ($p = 0,000 < 0,05$), menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *body shaming* dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima oleh responden, semakin rendah rasa kepercayaan diri mereka secara statistik.

Hal ini dapat juga dijelaskan karena *body shaming* termasuk bentuk perlakuan verbal yang dapat berdampak pada kondisi psikologis individu. Menurut Lubis & Rahmayanty (2024) perilaku seperti *catcalling* merupakan bentuk komunikasi verbal dan nonverbal yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan, kecemasan, serta membuat korban cenderung menarik diri dari lingkungan sosial.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian Azzahra & Daulay (2025) yang menemukan hubungan signifikan antara *body shaming* dan *self-esteem* di kalangan mahasiswa, dengan nilai $p < 0,05$ menunjukkan bahwa dampak *body shaming* terhadap evaluasi diri sangat nyata dalam konteks psikososial.

Selain itu, studi oleh Kurniawan et al (2023) pada pengguna Instagram menunjukkan bahwa *body shaming* melalui *platform* media sosial berkorelasi dengan rendahnya *self-confidence*, memperlihatkan bahwa pengalaman negatif terhadap tubuh yang terjadi dalam konteks sosial digital juga berdampak pada kepercayaan diri individu.

Dampak psikologis tersebut kemudian berkaitan dengan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Ketika seseorang mengalami perlakuan negatif secara berulang terhadap fisiknya, maka individu dapat menjadi ragu terhadap kemampuan dirinya dan merasa kurang percaya diri dalam berinteraksi sosial. Hal ini sejalan dengan penelitian Elfira et al (2026) yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* atau keyakinan diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan komunikasi interpersonal. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung lebih percaya diri, berani menyampaikan pendapat, serta mampu menjalin interaksi sosial yang lebih baik.

Menurut teori *social comparison* dan *looking glass self*, individu membentuk evaluasi diri berdasarkan bagaimana mereka dipersepsikan oleh orang lain ketika individu terus menerima komentar negatif terhadap tubuhnya, hal ini dapat memicu penurunan keyakinan terhadap kemampuan diri dan *self-esteem*. Selanjutnya, temuan dari penelitian oleh Sekar & Ariyanto (2025) menunjukkan bahwa *body image* berkaitan erat dengan

kepercayaan diri, dengan tekanan sosial terhadap tubuh yang semakin kuat cenderung menurunkan *confidence* melalui internalisasi nilai negatif terhadap tubuh.

Penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa dampak *body shaming* bukan sekedar fenomena sosial biasa tetapi berimplikasi pada aspek psikologis yang mendalam, khususnya dalam penilaian diri dan *self-confidence* individu. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan *body shaming* dan kepercayaan diri harus dipahami sebagai hubungan yang kompleks dan dipengaruhi oleh norma sosial serta interaksi interpersonal.

Dengan demikian, meskipun kekuatan hubungan dalam penelitian ini tergolong rendah, signifikansinya menunjukkan bahwa *body shaming* tetapi merupakan faktor yang memengaruhi kepercayaan diri siswa secara konsisten dengan temuan jurnal-jurnal ilmiah terbaru.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat *body shaming* pada siswa SMPN 22 Kota Jambi berada pada kategori rendah, sedangkan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi. Hasil uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan negatif dan signifikan antara *body shaming* dengan kepercayaan diri, yang berarti semakin tinggi pengalaman *body shaming* yang diterima siswa, maka semakin rendah tingkat kepercayaan diri mereka. Meskipun kekuatan hubungan tergolong rendah, hasil ini menunjukkan bahwa *body shaming* tetap menjadi faktor yang berpengaruh terhadap kondisi psikologis siswa, khususnya dalam membentuk kepercayaan diri dalam interaksi sosial.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar siswa dapat lebih menghargai diri sendiri dan orang lain serta menghindari perilaku *body shaming* dalam interaksi sehari-hari. Guru Bimbingan dan Konseling diharapkan dapat memberikan layanan yang berfokus pada pencegahan *body shaming* dan peningkatan kepercayaan diri siswa. Selain itu, pihak sekolah diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman dan suportif serta memiliki aturan yang jelas dalam mencegah perilaku perundungan, termasuk *body shaming*, sehingga dapat mendukung perkembangan psikologis siswa secara optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Angraini, D., & Elfira, N. (2026). Pengaruh Keyakinan Diri (Self Efficacy) Terhadap Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tahun Pertama. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(01), 100–108.
- Azzahra, P. K., & Daulay, W. (2025). *Body Shaming and Self-Esteem : A Study Among First-Year Student*. 04(02), 391–398
- Ayu, C., Saidah, Q. I., & Nurhayati, C. (2022). *Verbal Bullying Body-Shaming Behavior and Self-Confidence among Teenage Students in Indonesia*. 1–9.
- Fadhila, N., Fitriani, W., & Yeni, P. (2023). *Dampak body shaming terhadap kepercayaan diri*. 18(1), 34–37.
- Fauzia, T. F., & Rahmiaji, L. R. (2019). Memahami pengalaman body shaming pada remaja perempuan. *Interaksi Online*, 7(3), 238–248.
- Febriany, T. I. (2024). *Body Shaming Dan Dampaknya Pada Rasa Percaya Diri Mahasiswa Tadris Bahasa Inggris*. 2.
- Freshtin, S., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh Perlakuan Body Shaming Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 114–123.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2020). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media.
- Handayani, E. W., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). *Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Shaming) dengan Tingkat Kepercayaan Diri (Self Confidence)*. 6(September), 13409–13418.
- Hidayat, N., Setiyowati, E., Ningsih, W. K., Jannah, R. R., Keperawatan, S., Keperawatan, F., & Nahdlatul, U. (2023). *Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri*. 4(Bkkbn 2021), 1–7.
- Haryati, A., Noviyanti, A., Cahyani, R., & Lesta, L. (2021). Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa Yang Mengalami Body Shaming. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 3(2).
- Karyanti, M. P., & Aminudin, S. P. (2019). *Cyberbullying & body shaming*. Penerbit K-Media.

- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming pengguna Instagram. *PSIKOSAINS (Jurnal Penelitian Dan Pemikiran Psikologi)*, 18(1), 1–9.
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty bullying or body shaming? upaya pencegahan body shaming pada remaja. *PLAKAT (Pelayanan Kepada Masyarakat)*, 3(1), 69–78.
- Lubis, M. A., & Rahmayanty, D. (2024). *Women and Catcalling: An Analysis Of Contributing Factors and Mitigating Of Verbal / Non-Verbal Communication*. 8(1).
- Novitasari, E., & Hamid, A. Y. S. (2021). The relationships between body image, self-efficacy, and coping strategy among Indonesian adolescents who experienced body shaming. *Enfermeria Clinica*, 31, S185–S189.
- Sari, R., Indra, S., & Andriyani, J. (2024). Analysis of the Role and Strategies of Public Speaking in Building Self-Confidence. *An-Nadwah*, 30(1).
- Sekar, A., & Ariyanto, M. S. (2025). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Karang Taruna di Kecamatan Turi. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 17(2), 114–124.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Penerbit. Alfabeta.
- Wahyuni, S. A. E. P., Sulistiowati, N. M. D., Karin, P. A. E. S., Triana, I. K. D. L., & Wulandari, I. G. A. A. A. (2024). Youth Phenomenon: An Overview of Stress Levels among Adolescents with Body Shaming Experience. *Caring: Indonesian Journal of Nursing Science*, 6(2), 105–111.
- Wayan, N., Tunjungan, T., Luh, N., Pranena, P., & Lina, L. P. (2025). *Kajian Literatur terhadap Hubungan Body Image*. 6, 16476–16483.