

# HUBUNGAN CITRA TUBUH DAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN PSYCHOLOGICAL WELL BEING PADA REMAJA KELAS 11 DI SMAN 21 JAKARTA

Eka Dina Lilishanty<sup>1</sup>, Anastasia Sri Maryatmi<sup>2</sup>

Universitas Persada Indonesia Y.A.I

Jl. Diponegoro No. 74 Jakarta Pusat

E-mail : ekadinalilishanty@gmail.com<sup>1</sup>, anasaocie@yahoo.com.au<sup>2</sup>

## ABSTRAK

Setiap individu selalu berharap dan berusaha untuk mencapai kesejahteraan psikologis. Agar dapat mencapai kesejahteraan psikologis maka individu harus dapat menerima dirinya, termasuk menerima penampilan fisiknya. Kesejahteraan psikologis atau *psychological well being* juga dapat dicapai jika individu mampu menolak tekanan sosial untuk berpikir dan berperilaku serta mengevaluasi diri sendiri dengan standar pribadi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik multivariate correlation. Sampel dalam penelitian ini adalah 165 remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *Simple Random Sampling* dan instrumen penelitian yang digunakan adalah berupa skala Likert. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta dengan koefisien korelasi (R) sebesar 0,796 dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Kontribusi hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* dengan hasil R square ( $R^2$ ) = 0,633 sebesar 63,3% sedangkan sisanya sebesar 36,7% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak diteliti.

**Kata Kunci:** *psychological well being, citra tubuh, kepercayaan diri*

## ABSTRACT

*Every individual always hopes and tries to achieve well being. In order to achieve well being, individual must be able to accept themselves, including accepting their physical appearance. Psychological well being can also be achieved if individuals are able to resist social pressure to think and behave and evaluate themselves with their own personal standards. This study aimed to investigate the relationship between body image and self-confidence with psychological well-being among adolescence in 11th grade of 21 Senior High School Jakarta. This study uses a quantitative approach with multivariate correlation techniques. The sample in this study was 165 adolescents in 11th grade of 21 Senior High School Jakarta. This study using simple random sampling and the research instrument was Likert scale. The result of this study showed that there is a relationship between body image and self-confidence with psychological well being among adolescents in 11th grade of 21 Senior High School Jakarta with a correlation coefficient (R) of 0.796 with  $p = 0.000 < 0.05$ . The contribution of the relationship between body image and self-confidence with psychological well being is R square ( $R^2$ ) = 0.633 is 63.3% while the remaining 36.7% concerns the contribution of other factors not examined.*

**Keywords:** *psychological well being, body image, self-confidence*

## 1. PENDAHULUAN

Reel dan Pearce (dalam Ayu Solistiawati dan Novendawati, 2015) menemukan bahwa selama masa remaja, perempuan mulai mengalami perubahan tubuh pubertas, dengan 24-46 % responden perempuan memiliki ketidakpuasan pada tubuhnya dan citra tubuh menjadi negatif. Menurut Garner 1996 (dalam John Enoch Dotse, 2015), kekhawatiran citra tubuh tidak terbatas pada wanita. Hal ini dijelaskan oleh Paxton 1998 (dalam John Enoch Dotse, 2015) bahwa prevalensi sebenarnya dari masalah citra tubuh pada pria lebih sulit dipastikan karena sedikitnya pelaporan kasus. Rendahnya persentase remaja yang merasa puas terhadap tubuh mereka dikarenakan remaja sering kali merasa tidak nyaman dengan banyaknya perubahan yang sedang dialaminya, seperti perubahan emosi, perubahan kognitif serta perubahan fisik. Salah satu perubahan yang paling menonjol adalah perubahan fisik. Perubahan fisik yang dialami remaja terkadang kurang memuaskan sehingga mendorong remaja untuk berusaha mendapatkan fisik yang ideal. Hal ini sejalan dengan Conger dan Petersen (dalam Perdani, 2009) seseorang yang memasuki masa remaja akan semakin memperhatikan penampilan fisik mereka dan mulai berpikir bagaimana memperbaiki penampilan fisik agar semakin menarik.

Menurut hasil wawancara yang peneliti lakukan dengan beberapa remaja yang bersekolah di SMAN 21 Jakarta ditemukan bahwa remaja memiliki citra tubuh yang cenderung rendah. Hal ini ditinjau dari banyaknya remaja yang mengeluh akan tampilan fisiknya sehingga remaja lebih fokus untuk mencari alternatif untuk mempercantik tampilan fisik seperti rutin menjalani perawatan wajah dan rambut baik dengan mendatangi salon atau dokter ahli kulit (*dermatologist*),

menggunakan produk perawatan kulit yang dijual secara umum, menonton video tutorial kecantikan, mengikuti *trend* yang sedang berkembang, mengikuti kelas kecantikan, memakai kosmetik saat pergi ke sekolah, merapikan rambut setiap hari menggunakan *flat iron* atau *curly iron* (bagi perempuan) dan *pomade* atau *hair wax* (bagi laki-laki), menggunakan kembali kosmetik (*touch up*) setelah pelajaran olahraga. Menurut penuturan dari salah satu remaja populer di SMAN 21 Jakarta melalui *Youtube Channel*-nya, bahwa mereka lebih memilih untuk tidak datang ke sekolah bila rambut mereka tidak dirapikan dengan *flat iron* serta tidak memakai kosmetik seperti *bb cream*, pensil alis dan *liptint* karena merasa tidak percaya diri jika tidak terlihat cantik. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Bloch & Richins (dalam Endah Wardani & Dwi Hastjarja, 2013) bahwa dengan kosmetik mendatangkan janji perubahan terhadap citra ideal seseorang.

Fenomena ini tidak hanya terjadi di SMAN 21 Jakarta saja, namun hal ini terjadi secara global. Remaja yang sedang mengalami perubahan fisik cenderung merasa kurang nyaman terhadap bentuk tubuh yang baru. *Psychological well being* merupakan kunci bagi individu untuk sejahtera dan memaksimalkan potensi yang dimiliki serta bersifat subjektif. Salah satu dimensi dari *psychological well being* adalah *self acceptance* atau penerimaan diri. Penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh citra tubuh berupa budaya dan standarisasi masyarakat mengenai penampilan dan kecantikan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada hubungan citra tubuh dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta?” ; “apakah ada hubungan kepercayaan diri dengan

*psychological well being* pada remaja SMAN 21 Jakarta?” ; “apakah ada hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja SMAN 21 Jakarta?”. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan citra tubuh dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta, hubungan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta, hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 SMAN 21 Jakarta.

## 2. METODOLOGI

### Definisi Operasional

*Psychological well being* adalah suatu keadaan dimana individu memiliki kesejahteraan terhadap diri, lingkungan serta aspek hidup dan mampu menerima keadaan dirinya serta mengembangkan diri. Dalam penelitian ini, *psychological well being* akan diukur menggunakan alat ukur yang berupa skala *psychological well being* melalui enam dimensi menurut Ryff (dalam Synder & Lopez, 2002) antara lain penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Citra tubuh adalah pandangan individu secara subjektif yang mencakup perasaan dan seberapa individu puas terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan fisiknya secara menyeluruh. Citra tubuh diukur dengan menggunakan skala citra tubuh yang terdiri dari tiga aspek menurut Thompson 2000 (dalam Muhammad Ridha 2012), yaitu persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, aspek perbandingan dengan orang lain dan aspek sosial budaya.

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kelebihan, kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang

dimiliki. Kepercayaan diri diukur dengan menggunakan skala kepercayaan diri yang terdiri dari empat aspek menurut Lauster 2003 (dalam Pindho Hary Kristanto, Sumardjono Pm, dan Setyorini, 2014), yaitu cinta diri, pemahaman diri, tujuan hidup yang jelas dan berpikir positif.

### Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini yang menjadi populasi penelitian adalah remaja kelas 11 yang bersekolah di SMAN 21 Jakarta yang berjumlah 288 remaja. Berdasarkan tabel Krejcie-Morgan sampel penelitian yang akan diambil sebanyak 165 remaja. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*.

### Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala psikologi. Skala yang dimaksud dalam penelitian ini adalah skala *likert*.

Dari hasil *try out* diperoleh hasil pada skala *psychological well being* 38 item dinyatakan valid dan 10 item dinyatakan gugur, pada skala citra tubuh 20 item dinyatakan valid dan 4 item dinyatakan gugur, serta pada skala kepercayaan diri 27 item dinyatakan valid dan 5 item dinyatakan gugur.

### Metode Analisis Data

Metode yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* dengan teknik komputerisasi dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS) versi 22.0 Windows*.

## 3. TINJAUAN PUSTAKA

### *Psychological Well Being*

Menurut Ryff (dalam Gracilia Kurniati, Hartanti & Nanik, 2013)

*psychological well being* adalah sebuah kondisi individu memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain, dapat mengambil keputusan sendiri dan dapat mengatur tingkah laku sendiri, dapat menciptakan dan mengatur lingkungan yang kompatibel dengan kebutuhan, memiliki tujuan hidup dan membuat hidup mereka lebih bermakna, serta berusaha mengeksplorasi dan mengembangkan diri.

Menurut Bartram & Boniwell (dalam Eryanti Novita, Azhar Aziz, Suryani Hardjo, 2015) *psychological well being* berhubungan dengan kepuasan pribadi, keterikatan, harapan, rasa syukur, stabilitas suasana hati, pemaknaan terhadap diri sendiri, harga diri, kegembiraan, kepuasan dan optimisme, termasuk juga mengenali kekuatan dan mengembangkan bakat dan minat yang dimiliki.

Dalam *psychological well being* terdapat enam dimensi dari menurut Ryff (dalam Synder & Lopez, 2002) yaitu penerimaan diri (*self acceptance*), hubungan interpersonal (*positive relation with other*), otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), tujuan hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*).

### **Citra Tubuh**

Pengertian citra tubuh atau *body image* menurut Arthur 2010 (dalam Muhammad Ridha, 2012) adalah merupakan imajinasi subyektif yang dimiliki individu tentang tubuhnya, khususnya yang terkait dengan penilaian orang lain, dan seberapa baik tubuhnya harus disesuaikan dengan persepsi-persepsi ini.

Menurut Thompson 2000 (dalam Muhammad Ridha 2012) tingkat citra tubuh atau *body image* individu digambarkan oleh seberapa jauh individu merasa puas terhadap bagian-bagian tubuh

dan penampilan fisik secara keseluruhan serta menambahkan tingkat penerimaan citra raga sebagian besar tergantung pada pengaruh sosial budaya yang terdiri dari empat aspek yaitu reaksi orang lain, perbandingan dengan orang lain, peranan individu dan identifikasi terhadap orang lain.

Thompson 2000 (dalam Muhammad Ridha 2012) menjelaskan aspek-aspek dalam citra tubuh yaitu terdiri dari persepsi terhadap bagian-bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan, perbandingan dengan orang lain, aspek sosial budaya (reaksi terhadap orang lain).

### **Kepercayaan Diri**

Menurut Bandura (dalam Kumala Sari 2014) kepercayaan diri adalah suatu perasaan yang berisi kekuatan, kemampuan, dan keterampilan untuk melakukan atau menghasilkan sesuatu yang dilandasi keyakinan untuk sukses.

Menurut Lauster 2003 (dalam Asrullah Syam dan Amri, 2017) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Menurut Lauster 2003 (dalam Pindho Hary Kristanto, Sumardjono Pm, dan Setyorini, 2014) individu yang mempunyai kepercayaan diri positif dapat digambarkan dari empat aspek, yaitu cinta diri, pemahaman diri, tujuan hidup yang jelas, dan berpikir positif.

## Remaja

Pada tahun 1974, WHO memberikan definisi tentang remaja yang bersifat konseptual. Dalam definisi tersebut dikemukakan tiga kriteria, yaitu biologis, psikologis dan sosial ekonomi,

Santrock (dalam Santrock, 2009: 20) mendefinisikan masa remaja atau *adolescent* sebagai periode transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa, melibatkan perubahan-perubahan biologis, kognitif dan sosio-emosional.

## Keterkaitan Antar Variabel

*Psychological well being* adalah kesejahteraan individu terhadap diri dan lingkungan. Individu dengan *psychological well being* yang tinggi adalah individu yang mampu mengembangkan diri untuk menuju kehidupan yang lebih bermakna. Hasil dari penelitian yang dilakukan Dotse menemukan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara kepuasan citra tubuh dan *psychological well being*. Penemuan ini menunjukkan semakin tinggi atau puas individu dengan citra tubuhnya maka semakin individu akan meraih *psychological well being* yang lebih tinggi atau lebih baik. Penemuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Carroll & Spangler, 2001; Spangler, 2002).

Kepercayaan diri adalah keyakinan individu tentang kekuatan yang dimiliki yang diwujudkan dalam bentuk perilaku sehari-hari. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Satheesh B dan Dr. S Suthakar menemukan ada perbedaan yang signifikan pada *psychological well being* dan kepercayaan diri antara pengguna sepeda dan bukan pengguna sepeda. Pengguna sepeda memiliki *psychological well being* yang lebih baik dan juga kepercayaan diri yang baik pula dibandingkan yang tidak.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan ada kaitan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri dengan *psychological well being*. Semakin positif citra tubuh individu maka semakin tinggi pula *psychological well being* individu. Begitu pula dengan kepercayaan diri. Semakin baik kepercayaan diri individu maka semakin baik pula tingkat *psychological well being* individu.

## Hipotesis

Ha<sub>1</sub> : Ada hubungan antara citra tubuh terhadap *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta

Ha<sub>2</sub> : Ada hubungan antara kepercayaan diri terhadap *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta

Ha<sub>3</sub> : Ada hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri terhadap *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hipotesis pertama diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) antara citra tubuh dengan *psychological well being* sebesar 0,613 dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah positif antara citra tubuh dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta.

Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Brannan ME dan Petrie TA (dalam Fariba Fahami, Maryam Amini-Abchuyeh dan Asghar Aghaei, 2018) yang menjelaskan bahwa individu dengan *psychological well being* yang lebih tinggi, lebih merasa puas dengan citra tubuhnya. Remaja yang memandang baik tubuhnya akan dapat menerima dirinya lebih baik dan hal ini dapat membuat remaja merasa lebih sejahtera. Hasil penelitian ini juga diperkuat dengan penelitian yang telah dilakukan oleh John Enoch Dotse (2015),

penelitian yang dilakukan oleh Yazdani N, Hosseini SV, Amini M, Sobhani Z, Sharif F & Khazraei H (2018) serta penelitian yang dilakukan oleh Fariba Fahami, Maryam, Amini-Abchuyeh & Asghar Aghaei (2018). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara citra tubuh dengan *psychological well being*.

Kemudian pada hipotesis kedua diperoleh koefisien korelasi ( $r$ ) antara kepercayaan diri dengan *psychological well being* sebesar 0,787 dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ke arah positif antara kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Satheesh B dan Dr. S Suthakar menemukan ada perbedaan yang signifikan pada kepercayaan diri dan *psychological well being*, yaitu pengguna sepeda memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dan *psychological well being* yang lebih baik pula dibandingkan yang tidak. Bila individu memiliki kepercayaan diri yang baik, maka individu dapat menjadi diri sendiri, mandiri, dapat menolak tekanan sosial sehingga berpikir dan bertindak sesuai dengan standar pribadi.

Selanjutnya pada hipotesis ketiga diperoleh koefisien korelasi ( $R$ ) antara citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* 0,796 dengan  $p = 0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fariba Fahami, Maryam Amini-Abchuyeh dan Asghar Aghaei pada tahun 2018 kepada perempuan hamil bahwa citra tubuh yang positif pada perempuan hamil menambah

kepercayaan diri, melalui penciptaan emosi yang positif meningkatkan hubungan positif dengan orang lain, penerimaan diri, penguasaan lingkungan dan tujuan hidup, maka dengan demikian menghasilkan peningkatan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut menunjukkan individu dengan *psychological well being* memiliki citra diri yang tinggi dan kepercayaan diri yang lebih tinggi pula. Bila individu memiliki citra diri dan kepercayaan diri yang tinggi maka individu merasa puas, bersyukur, memiliki suasana hati yang positif sehingga mengenali kekuatan dan mengembangkan diri untuk menuju kehidupan yang lebih bermakna.

Berdasarkan uji regresi dengan metode enter diperoleh kontribusi hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* dengan hasil R square ( $R^2$ ) = 0,633 sebesar 63,3% sedangkan sisanya sebesar 36,7% menyangkut sumbangan dari faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Berdasarkan uji regresi dengan metode stepwise diperoleh kontribusi citra tubuh dengan *psychological well being* berdasarkan hasil R Square ( $R^2$ ) = 0,014 sebesar 1,4% sedangkan kontribusi kepercayaan diri dengan *psychological well being* berdasarkan hasil R Square Change ( $R^2$  Change) = 0,619 sebesar 61,9%. Hal ini menunjukkan bahwa sumbangan kepercayaan diri terhadap *psychological well being* lebih besar dibandingkan citra tubuh dengan *psychological well being*.

Hasil uji normalitas skala menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel dalam penelitian ini lebih dari 100 responden. Variabel *psychological well being* memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,064$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio

dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa *psychological well being* dengan mean temuan sebesar 131,48 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Variabel citra tubuh memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,050$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa citra tubuh dengan mean temuan sebesar 66,02 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

Kemudian, pada variabel kepercayaan diri memiliki taraf signifikansi sebesar  $p = 0,493$  dengan  $p > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa skor kategorisasi berdasarkan interval dan rasio dengan asumsi data berdistribusi normal. Hasil kategorisasi ditemukan bahwa kepercayaan diri dengan mean temuan sebesar 89,86 termasuk dalam kategori yang berada pada taraf sedang.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara citra tubuh dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat citra tubuh, maka akan semakin tinggi *psychological well being*. Sebaliknya, semakin rendah tingkat citra tubuh maka akan semakin tinggi *psychological well being* remaja.

Kemudian diperoleh juga adanya hubungan yang signifikan dengan arah positif antara kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja di SMAN 21 Jakarta. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri, maka akan semakin tinggi *psychological well being*. Sebaliknya, semakin rendah

kepercayaan diri, maka akan semakin rendah *psychological well being* remaja.

Serta diperoleh hasil adanya hubungan citra tubuh dan kepercayaan diri dengan *psychological well being* pada remaja kelas 11 di SMAN 21 Jakarta.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dotse, John Enoch. 2015. *Relationship between Body Image Satisfaction and Psychological Well-Being: The Impact of Africentric Values*. *Journal of Social Science Studies* Vol. 2, No.1
- Fahami, Fariba, Maryam Amini-Abchuyeh & Asghar Aghaei. 2018. *The Relationship between Psychological Wellbeing and Body Image in Pregnant Women*. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research* Volume 23 Issue 3 May-June 2018
- Kristanto, Pindho Hary, Sumardjono Pm & Setyorini. 2014. Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan dalam Menyusun Proposal Skripsi. *Satya Widya*, Vol. 30, No.1. Juni 2014: 43-48
- Kurniati, Gracilia, Hartanti & Nanik. 2013. Psychological Well Being pada Pria Lajang Dewasa Madya. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya* Vol. 2 No. 2.
- Novita, Eryanti, Azhar Aziz & Suryani Harjo. 2015. Hubungan Dukungan Sosial dengan Psychological Well Being pada Remaja Korban Sexual Abuse di Kabupaten Langkat. *Jurnal Psikologi Konseling* Vol. 7 No. 1.
- Perdani, Diama Putri. 2009. Kepuasan Body Image pada Mahasiswa yang Menggunakan Menggunakan Body Piercing. *Jurnal Psikologi* Vol 7 No 1, Juni 2009
- Ridha, Muhammad. 2013. Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Mahasiswa

Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Fakultas Psikologi* Vol 2 No 2.

Santrock, W. J. 2009. Remaja. Edisi 11. Jakarta: Erlangga

Sari, Kumala. 2014. Hubungan antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Sales Promotion Pt. Nutrifood Indonesia. *eJurnal Untag* Vol 2, No 1 (2014)

Snyder, C.R. & Lopez, S.J. 2002. *Handbook of positive psychology*. Oxford University Press.

Solistiawati, Ayu & Novendawati. 2015. Hubungan antara Citra Tubuh dengan Harga Diri Remaja Akhir Putri (Studi pada Mahasiswi Reguler Universitas Esa Unggul). *Jurnal Psikologi* Volume 13 Nomor 1, Juni 2015

Syam, Asrullah & Amri. 2017. Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus di Program Studi Pendidikan Biologi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muhammadiyah Parepare). *Jurnal Biotek* Volume 5 Nomor 1 Juni 2017

Wardani, Endah & Dwi Hastjarja. 2013. Pengaruh Facial Image, Cosmetic Usage pada Brand Personality dan Brand Attitude (Studi pada Mahasiswi Universitas Sebelas Maret Surakarta). Vol. 12, No. 1, 2013: 41 – 57