
**PENGARUH *PSYCHOEDUCATION* TENTANG BODY IMAGE
TERHADAP TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI REMAJA PUTRI DI
SMA NEGERI 3 PEKANBARU**

Anisah Rahmatia¹, Yeni Devita², Rina Herniyanti³, Fitri Erlin⁴

^{1,2,3,4}Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

Email: anisahrahmatia16@gmail.com

ABSTRAK

Remaja putri merupakan kelompok yang rentan mengalami masalah kepercayaan diri akibat perubahan fisik dan tekanan sosial, terutama yang berkaitan dengan body image. Body image negatif dapat menurunkan penerimaan diri sehingga diperlukan intervensi untuk meningkatkan pemahaman dan sikap positif terhadap tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh psychoeducation tentang body image terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 3 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain kuasi eksperimen dengan pendekatan two group pre-test and post-test. Penelitian dilaksanakan pada 29 Desember-1 Januari dengan jumlah sampel 234 siswi yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, terdiri dari 117 kelompok intervensi dan 117 kelompok kontrol. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner kepercayaan diri dan psychoeducation dalam bentuk sop. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-Whitney. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri pada kelompok intervensi meningkat dari 49,80 sebelum intervensi menjadi 90,96 setelah diberikan psychoeducation untuk kelompok kontrol di 61,04 menjadi 87,37. Pada kelompok kontrol tidak ditemukan peningkatan yang signifikan. Analisis bivariat menunjukkan terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok perlakuan ($p=0,000$; $p < 0,05$) serta terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kontrol setelah perlakuan ($p < 0,05$). Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa psychoeducation tentang body image efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri dan dapat diterapkan sebagai intervensi berbasis sekolah.

Kata Kunci: Body Image, Kepercayaan Diri, Psychoeducation, Remaja Putri.

ABSTRACT

Adolescent girls are vulnerable to experiencing self-confidence problems due to physical changes and social pressures, particularly those related to body image. Negative body image can reduce self-acceptance; therefore, interventions are needed to enhance understanding and promote positive attitudes toward the body. This study aimed to determine the effect of psychoeducation about body image on the self-confidence of adolescent girls at SMA Negeri 3 Pekanbaru. This research used a quasi-experimental design with a two-group pre-test and post-test approach and was conducted from December 29 to January 1, involving 234 female students selected through purposive sampling, consisting of 117 students in the intervention group and 117 in the control group. The instruments used were a self-confidence questionnaire and psychoeducation delivered in the form of a Standard Operating Procedure (SOP), and the

data were analyzed using the Wilcoxon and Mann-Whitney tests. The results showed that the mean self-confidence score in the intervention group increased from 49.80 before the intervention to 90.96 after receiving psychoeducation, while the control group increased from 61.04 to 87.37; however, no statistically significant improvement was found in the control group. Bivariate analysis indicated a significant difference before and after the intervention in the treatment group ($p = 0.000$; $p < 0.05$) and a significant difference between the intervention and control groups after treatment ($p < 0.05$). In conclusion, psychoeducation about body image is effective in improving self-confidence among adolescent girls and can be implemented as a school-based intervention.

Keywords: *Adolescent Girls, Body Image, Psychoeducation, Self-Confidence.*

PENDAHULUAN

Masa remaja bisa dibilang sebagai periode yang menyenangkan bagi beberapa orang. Ketika seseorang memasuki fase ini, ia belum bisa dianggap sebagai orang dewasa, tetapi juga tidak lagi dapat disebut sebagai anak-anak (Rahmiyati et al., 2023). Masa remaja adalah tahap peralihan dalam perkembangan antara masa kanak-kanak dan kedewasaan, yang biasanya dimulai sekitar usia 12 atau 13 tahun dan berakhir di akhir remaja atau awal dua puluhan.

Menurut UNICEF (2019), kaum muda merupakan kelompok yang signifikan dengan total 1,2 milyar atau 16% dari populasi. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2022 menyebutkan bahwa sekitar 20% dari seluruh populasi dunia adalah remaja yang berusia antara 10 hingga 19 tahun. Di Indonesia, jumlah remaja mencapai 64,19 juta orang (24,01%), di mana terdapat remaja laki-laki sebanyak (50,78%) dan perempuan (49,22%), yang tinggal di wilayah kota (57,94%) serta desa (42,06%) (Anggraini et al., 2022). Menurut BPS menunjukkan bahwa remaja dalam kelompok usia 10-19 tahun menyumbang sekitar 22% dari total populasi, yang terdiri dari 50,9% remaja laki-laki dan 49,1% remaja perempuan (Utaminingsy et al., 2024).

Memasuki masa remaja, individu mulai memberikan perhatian lebih terhadap penampilan diri dan bentuk fisik yang dianggap ideal (Rahmiyati, 2023). Kekhawatiran terhadap perubahan fisik dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap gambaran tubuh (*body image*), yang dipersepsikan secara positif maupun negatif (Safitri, 2022). Ketidakpuasan terhadap *body image* dapat menimbulkan stres psikologis dan berdampak pada penurunan rasa percaya diri remaja, sedangkan *body image* yang positif berkontribusi terhadap perasaan lebih bahagia dan keyakinan tingkat rasa percayanya akan meningkat (Astuti & Daud, 2022).

Kepercayaan diri merupakan salah satu elemen penting dalam perkembangan karakter remaja. Kepercayaan diri (*self confidence*) berperan sebagai pola umum yang dimiliki oleh

individu unggul dalam menunjukkan kemampuan dan potensi diri. Selain itu, kepercayaan diri juga merupakan bagian dari perkembangan kepribadian individu yang berfungsi sebagai faktor pendorong dalam menentukan cara berpikir, bertindak, dan berperilaku seseorang (Rais, 2022).

Salah satu cara untuk memperdalam pemahaman tentang pengembangan diri adalah dengan memberikan intervensi psikologis melalui *psychoeducation* (Nurafni et al., 2024). Psikoedukasi merupakan pendekatan pendidikan yang ditujukan kepada individu, kelompok, atau komunitas untuk meningkatkan pemahaman mengenai isu-isu psikologis dan kesehatan mental. Melalui penyampaian informasi yang terstruktur, psikoedukasi tidak hanya bermanfaat bagi individu yang mengalami permasalahan psikologis, tetapi juga berperan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kesehatan mental (Habibah, 2024).

Psikoedukasi juga dipandang sebagai upaya untuk mendukung individu dalam meningkatkan keterampilan hidup melalui program yang terorganisir dan berbasis kelompok. Tujuan utama psikoedukasi adalah mengubah perspektif peserta terhadap konsep tertentu, sehingga mampu membentuk pola pikir dan perilaku yang lebih positif. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta kemampuan individu, khususnya dalam konteks kesehatan mental remaja (Irwanti & Haq, 2023).

Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada tanggal 28 Oktober 2025 di SMA Negeri 3 Pekanbaru, ditemukan sejumlah siswi yang menunjukkan kepercayaan diri rendah, ditandai dengan rasa malu saat berbicara di kelas, enggan tampil di depan umum, serta kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial. Sebagian besar siswi tersebut mengaku sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan teman sebaya maupun figur di media sosial, sehingga menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan *body image* negatif yang berdampak pada penurunan kepercayaan diri. Selain itu, belum adanya program *psychoeducation* khusus terkait *body image* di sekolah tersebut menunjukkan perlunya intervensi psikoedukasi sebagai upaya untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja putri.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui pengaruh *psychoeducation* tentang *body image* terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 3 Pekanbaru. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif di bidang keperawatan jiwa dan komunitas, khususnya dalam upaya meningkatkan kesehatan mental remaja putri melalui pendekatan edukatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain Pra-Eksperimen dengan pendekatan Two Group Pretest–Posttest Design yang bertujuan untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri remaja putri sebelum dan sesudah diberikan psikoedukasi tentang body image melalui kelompok perlakuan dan kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 3 Pekanbaru pada tahun 2025 dengan teknik purposive sampling, melibatkan 234 siswi yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Intervensi berupa psikoedukasi dan di bagi dalam kelompok perlakuan dan Kontrol. Penelitian ini dilaksanakan secara kelompok melalui penyampaian materi dan diskusi, sedangkan pengukuran kepercayaan diri dilakukan menggunakan kuesioner sebelum dan setelah intervensi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat untuk mengetahui perubahan tingkat kepercayaan diri setelah pemberian psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini disajikan hasil penelitian mengenai “Pengaruh *Psychoeducation* Tentang *Body Image* Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Remaja Putri Di SMA Negeri 3 Pekanbaru”. Penelitian ini dilakukan di SMAN 3 Kota Pekanbaru pada tanggal 29 Desember 2025 - 8 Januari 2026.

Tabel 1.1
Distribusi Usia Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	persentase
1	Remaja Tengah	121	51.7
2	Remaja Akhir	113	48.3

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.1 mayoritas respondens berada pada kategori remaja Tengah 51,7% dan remaja akhir 48,3%.

Tabel 1.2
Nilai Rerata Pre-Test dan Post-Test Kelompok Perlakuan Dilakukan *Psychoeducation* Tentang *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri

No	Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
1	Pre Test	117	49.80	3.440	42	61
2	Post Test	117	90.96	7.013	65	94

Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.4 didapatkan bahwa nilai rata-rata pre-test sebesar 49,80 meningkat menjadi 90,96 pada post-test. Peningkatan ini menunjukkan bahwa *psychoeducation* memberikan pengaruh positif terhadap kepercayaan diri responden. Selain itu, peningkatan juga terlihat pada nilai minimum dan maksimum, dari 42–61 pada *pre-test* menjadi 65–94 pada *post-test*.

Tabel 1.3

Nilai Rerata Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol Dilakukan *Psychoeducation* Tentang *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri

No	Kelompok	N	Mean	SD	Min	Max
1	Pre Test	117	61.04	17.153	39	86
2	Post Test	117	87.37	2.273	82	92

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.5 didapatkan bahwa adanya peningkatan rata-rata tingkat kepercayaan diri pada kelompok kontrol. Nilai rata-rata pre-test sebesar 61,04 meningkat menjadi 87,37 pada post-test.

Tabel 1.4

Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri *Pre Test* dan *Post Test* Pemberian *Psychoeducation* Pada kelompok Perlakuan dan Kontrol

No	Kelompok	N	Mean	SD	Z	P Value
1	Pre Test Perlakuan	117	49.80	3.440	-9,395	0.000
2	Post Test Perlakuan	117	90.96	7.013		
3	Pre Test Kontrol	117	61.04	17.153	-9,221	0.000
4	Post Kontrol	117	87.32	2.273		

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.6 didapatkan bahwa skor kepercayaan diri kelompok perlakuan meningkat dari mean 49,80 menjadi 90,96 dengan mean difference 41,16%, dan hasil uji Wilcoxon menunjukkan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) serta $Z = -9,395$, yang berarti peningkatan signifikan. Pada kelompok kontrol, skor meningkat dari mean 61,04 menjadi 87,32 dengan mean difference 26,28%, dengan hasil uji $p = 0,000$ dan $Z = -9,221$. Peningkatan pada

kelompok perlakuan lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, sehingga intervensi terbukti efektif meningkatkan kepercayaan diri responden,

Tabel 1.5
Perbedaan Tingkat Kepercayaan Diri *Post Test* Pemberian *Psychoeducation* Pada kelompok Perlakuan dan Kontrol

No	Kelompok	N	Mean	SD	Z	P Value
1	Post Test Perlakuan	117	90.96	7.013	-9,746	0.000
2	Post Test Kontrol	117	87.32	2.273		

(Sumber: Data Primer, 2026)

Berdasarkan Tabel 1.7 didapatkan bahwa bahwa rata-rata tingkat kepercayaan diri responden pada kelompok intervensi setelah perlakuan sebesar 90,96 dengan standar deviasi 7,013, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 87,32 dengan standar deviasi 2,273. Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan nilai $Z = -9,746$, yang menandakan terdapat perbedaan yang bermakna secara statistik antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari total 234 responden, responden dengan kepercayaan diri rendah sebagian besar berada pada kelompok usia 15–17 tahun. Kelompok usia ini termasuk dalam kategori remaja pertengahan, yang merupakan fase perkembangan dengan berbagai perubahan fisik, emosional, dan psikososial. Kondisi tersebut menjadikan remaja pada rentang usia ini lebih rentan mengalami masalah psikologis, termasuk rendahnya kepercayaan diri.

Remaja pertengahan dengan usia 15–17 tahun mengalami perkembangan psikososial dalam membangun nilai-nilai, norma, serta konsep diri yang berperan penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Pada fase ini, remaja putri mulai mengevaluasi kemampuan diri dan peran sosialnya, sehingga lebih peka terhadap penilaian dari lingkungan sekitar. Dalam kelompok remaja putri dengan kepercayaan diri rendah, sering ditemukan kecenderungan

menyalahkan diri sendiri, merasa ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, serta kesulitan dalam mengekspresikan pendapat atau potensi diri. Sistem terdekat dengan remaja, seperti keluarga dan lingkungan sekolah, memiliki peran yang sangat penting dalam (Haque et al., 2022),

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil, 2017). yang menjelaskan pada usia 15-17 tahun yang terdapat pada kelas 11 banyak mengalami perubahan fisik yang signifikan pada masa remaja putri, serta tekanan sosial yang lebih besar terhadap standar kecantikan dan penampilan fisik. Remaja putri cenderung lebih sensitif terhadap penilaian lingkungan, baik dari teman sebaya maupun media sosial, sehingga lebih mudah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Ketidakpuasan terhadap *body image* tersebut dapat berdampak pada menurunnya tingkat kepercayaan diri.

Menurut asumsi peneliti, distribusi usia responden dalam penelitian ini didominasi oleh remaja usia 16 tahun, yang merupakan usia pertengahan masa remaja dan paling banyak terdapat pada populasi siswa di lokasi penelitian.

Hasil analisis menunjukkan bahwa seluruh 234 responden berjenis kelamin Perempuan (100%). Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini secara khusus difokuskan pada remaja putri. Remaja putri pada masa perkembangan mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang dapat memengaruhi cara pandang terhadap diri sendiri. Perubahan bentuk tubuh, meningkatnya kesadaran terhadap penampilan, serta adanya standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial dapat memicu munculnya persepsi negatif terhadap *body image*. Kondisi ini menjadikan remaja putri sebagai kelompok yang tepat untuk diberikan intervensi berupa *psychoeducation* tentang *body image*, dengan tujuan membentuk pemahaman yang lebih positif terhadap tubuh dan diri sendiri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Ifdil, 2017) yang menyatakan bahwa *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri pada remaja putri. Remaja perempuan yang memiliki *body image* positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang memiliki *body image negatif*.

Menurut asumsi peneliti, pemberian *psychoeducation* tentang *body image* diharapkan mampu membantu remaja putri di SMA Negeri 3 Pekanbaru dalam meningkatkan kepercayaan diri melalui pemahaman dan penerimaan diri yang lebih positif.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa responden terbanyak berasal dari kelas X, yaitu sebanyak 77 responden (32,9%), diikuti oleh kelas XI sebanyak 86 responden (36,8%), dan kelas XII sebanyak 71 responden (30,3%). Distribusi ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada fase awal dan pertengahan SMA yang rentan mengalami proses penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dan lingkungan sosial.

Pada fase ini, remaja putri sering menghadapi permasalahan terkait citra tubuh yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, sehingga pemberian *psychoeducation* tentang *body image* menjadi penting untuk membantu meningkatkan kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 3 Pekanbaru.

hasil analisis pada 117 responden kelompok perlakuan menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kepercayaan diri sebelum diberikan *psychoeducation* tentang *body image* (pre-test) adalah 49,80, dengan nilai minimum 42 dan nilai maksimum 61. Nilai standar deviasi sebesar 3,440 menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri responden sebelum intervensi masih tergolong rendah dan relatif homogen.

Rendahnya tingkat kepercayaan diri pada remaja putri dapat dipengaruhi oleh persepsi negatif terhadap tubuh, perubahan fisik yang terjadi pada masa remaja, serta tekanan sosial dari lingkungan sekitar. Menurut Al-Ghaffar (2022), individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung meragukan kemampuan diri, mudah merasa tidak aman, dan sering membandingkan dirinya dengan orang lain.

Setelah diberikan intervensi berupa *psychoeducation* tentang *body image*, terjadi peningkatan nilai rata-rata tingkat kepercayaan diri pada post-test menjadi 90,96, dengan nilai minimum 65 dan nilai maksimum 94, serta standar deviasi sebesar 7,015. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan tingkat kepercayaan diri yang signifikan pada responden setelah mendapatkan *psychoeducation*. Peningkatan ini menunjukkan bahwa responden mulai memiliki pemahaman yang lebih positif terhadap diri dan tubuhnya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat (Mustikaning, 2023), yang menyatakan bahwa intervensi psikologis yang berfokus pada pembentukan *body image* positif dapat meningkatkan penilaian diri dan kepercayaan diri individu. Selain itu, penelitian (Riyanti & Darwis, 2021), juga menyebutkan bahwa remaja putri yang memiliki *body image* positif cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan *body image* negatif.

Hasil analisis pada responden sebanyak 117 remaja putri, diperoleh hasil bahwa nilai rata-rata tingkat kepercayaan diri responden pada pre-test adalah 61,04, dengan nilai minimum 39 dan nilai maksimum 86. Nilai tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden pada kelompok kontrol memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang hingga rendah sebelum diberikan perlakuan. Standar deviasi pada pre-test sebesar 17,155, yang menunjukkan adanya variasi tingkat kepercayaan diri antar responden.

Berdasarkan hasil analisis statistik menggunakan uji paired sample t-test, diperoleh nilai p value = 0,000 ($p < 0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian psychoeducation tentang body image terhadap tingkat kepercayaan diri remaja putri.

Remaja yang memiliki pemahaman positif mengenai body image cenderung lebih mampu menerima kondisi dirinya, memiliki rasa percaya diri yang lebih baik, serta mampu beradaptasi secara positif dengan lingkungan sosial. *Psychoeducation* tentang *body image* memberikan pemahaman kepada remaja mengenai penerimaan diri, perubahan fisik yang normal, serta pentingnya menghargai tubuh sendiri (Lestari, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri (2022) yang menyatakan bahwa psychoeducation tentang body image berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri remaja putri. Selain itu, penelitian oleh (Riyanti & Darwis, 2021) juga menyebutkan bahwa intervensi edukatif terkait body image dapat meningkatkan penerimaan diri dan kepercayaan diri pada remaja Perempuan.

Peneliti berasumsi bahwa *psychoeducation* tentang *body image* memiliki peran penting dalam meningkatkan tingkat kepercayaan diri pada remaja putri. Hasil uji statistik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pemberian *psychoeducation* tentang *body image* terhadap tingkat kepercayaan diri responden. Remaja putri yang memperoleh *psychoeducation* menunjukkan peningkatan pemahaman dan penerimaan terhadap tubuhnya, sehingga berdampak positif pada kepercayaan diri.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan karakteristik responden di SMAN 3 Kota Pekanbaru ($n=234$), mayoritas responden mayoritas responden berada pada usia 15–17 tahun dengan rata-rata usia 16 tahun, yang termasuk fase remaja pertengahan hingga akhir dan rentan terhadap permasalahan *body*

image serta kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi *psychoeducation* tentang *body image*, sebagian besar responden memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, namun setelah intervensi terjadi peningkatan kepercayaan diri yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan nilai rata-rata serta hasil uji Wilcoxon dan Mann–Whitney yang menunjukkan perbedaan bermakna ($p < 0,05$). Dengan demikian, *psychoeducation* tentang *body image* terbukti berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja putri di SMA Negeri 3 Pekanbaru.

Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan, khususnya pada bidang keperawatan jiwa dan komunitas, dalam mengembangkan pembelajaran serta program promotif dan preventif melalui *psychoeducation* tentang *body image*. Bagi SMA Negeri 3 Pekanbaru, penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk mengembangkan program edukasi atau konseling terkait *body image* positif guna meningkatkan kepercayaan diri siswi. Selain itu, penelitian ini diharapkan bermanfaat bagi remaja putri untuk memahami pentingnya *body image* yang positif dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai data dasar dengan pengembangan variabel, durasi intervensi, serta desain penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghaffar, J. R., Hidayah, N., AniHasibuan, F., Hasibuan, R., & Harahap, R. (2022). Pengembangan Media BK Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Siswa di MAN 2 Deli Serdang. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4, 531–543.
- Anggraini, K. R., Lubis, R., & Azzahroh, P. (2022). Pengaruh Video Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Awal Tentang Kesehatan Reproduksi. *Menara Medika*, 5(1), 109–120. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Habibah, S., Okta, I., Frannes, T., Pujianahum, N. F., Perunaziah, N., Fathna, S. Z., Agustian, A. R., Laksana, A., Raya Perjuangan, J., Utara, B., & Bekasi, K. (2024). *Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental dan Self Awareness Masyarakat Universitas Bhayangkara Jakarta Raya , Indonesia*. 1(3), 23–39.

-
- Haque, R. A., Susanto, D., Damayanti, S. D., & Apriliani, R. (2022). Hubungan Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Siswa Berprestasi Kelas XI Di SMK. *Jurnal Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan Dan Konseling 2022*, 3(2), 107–116.
- Ifdil. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 214–220. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12362>
- Lestari, putri. (2022). *Hubungan Antara Body Image Dengan Tingkat Kepercayaan Diri Pada Remaja Siswa Program Keahlian Multimedia Di Smk Negeri 1 Bendo Kabupaten Magetan.*
- Mustikaning. (2023). pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa. *Jurnal Konseling Gusjigang*, vol, 8(pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa), hal,99.
- Nurafni, N., Muhopilah, P., Muhammad, S., & Muawiyah, S. (2024). Psikoedukasi Pengembangan Diri Untuk Remaja (Sebuah Kajian Pengembangan Kepribadian) Di Sekolah Menengah Pertama Kabupaten Majalengka. *Jurnal Pengabdian Sosial*, 1(7), 572–578. <https://doi.org/10.59837/jq4vb689>
- Rahmiyati, E., Nurhasanah, & Miranda, Y. (2023). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Dalam Interaksi Teman Sebaya. *Innovative : Journal of Social Science Research*, 3(6), 6345–6361.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Al-Irsyad*, 12(1), 40. <https://doi.org/10.30829/al-irsyad.v12i1.11935>
- Riyanti, C., & Darwis, R. S. (2021). Meningkatkan Kepercayaan Diri Pada Remaja Dengan Metode Cognitive Restructuring. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(3), 569. <https://doi.org/10.24198/jppm.v7i3.32150>
- Utamingtyas, F., Mufidaturrosida, A., Maria, A., Agustina, C. E., Wahyuni, I., Wahyuni, I., & Sasanti, S. D. (2024). Penyuluhan Kesehatan Tentang Mengenal Ciri-Ciri Pubertas Pada Remaja Melalui Media E-Booklet. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aufa (JPMA)*, 6(1), 24–30. <https://doi.org/10.51933/jpma.v6i1.1290>