

HUBUNGAN *SELF ESTEEM* DAN *BODY IMAGE* TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA

Zahra Solichatun; Achmad Dwityanto Octavian
Psikologi, Psikologi, Universitas
Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Kepercayaan diri adalah kemampuan untuk meyakinkan diri sendiri, yang menjadi peran penting dalam kehidupan setiap orang. Namun, masih banyak yang memiliki tingkat percaya diri rendah, terutama pada mahasiswa. Ini dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti *self esteem* dan *body image*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *self esteem*, *body image* dan kepercayaan diri mahasiswa serta pengaruh dari masing-masing variabel. Hipotesis penelitian yaitu ada hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* dengan kepercayaan diri, ada hubungan positif yang signifikan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri, dan terdapat hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri. Sampel penelitian mahasiswa psikologi aktif Universitas Muhammadiyah Surakarta tahun 2019-2022 dan dipilih dengan metode *purposive sampling*. Pendekatan yang digunakan adalah korelasi kuantitatif dengan menggunakan tiga skala kepercayaan diri, *self esteem* dan *body image*. Analisis data menggunakan regresi linier berganda dengan hasil $F=114,695$, $p=0,00$ ($p<0,01$) dan koefisien (R) sebesar 0,780 dengan R -square sebesar 0,608 yang menunjukkan adanya korelasi yang sangat signifikan antara *self esteem* dan *body image* terhadap kepercayaan diri, dengan *self esteem* dan *body image* mempengaruhi kepercayaan diri sebesar 60,8%. Hasil penelitian menunjukkan $r=0.766$ $p=0.000$ ($p<0.01$), artinya ada korelasi positif yang sangat signifikan antara *self esteem* dengan kepercayaan diri, dan $r=0.571$ $p=0.000$ ($p<0.01$), artinya ada korelasi positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri. Hasil ini diharapkan dapat mendorong perguruan tinggi, teman dan mahasiswa untuk selalu meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dengan baik.

Kata kunci: *body image*, kepercayaan diri, mahasiswa, *self esteem*

Abstract

Confidence is the ability to convince yourself, which plays an important role in everyone's life. However, there are still many who have low self-esteem, especially students. This is influenced by factors such as self esteem and body image. The purpose of this research is to find out the relationship between self-esteem, body image and student self confidence and the influence of each variable. The research hypothesis is that there is a significant relationship between self esteem and body image with self confidence, there is a significant positive relationship between self-esteem and self confidence, and there is a significant positive relationship between body image and self confidence. The research sample was active psychology students at the Muhammadiyah University of Surakarta in 2019-2022 and was selected using the purposive sampling method. The approach used is quantitative correlation by using three scales of self confidence, self esteem and body image. Data analysis used multiple linear regression with the results $F = 114.695$, $p = 0.00$ ($p < 0.01$) and a coefficient (R) of 0.780 with an

R-square of 0.608 which indicates a very significant correlation between self esteem and body image on self confidence, with self esteem and body image influencing self-confidence by 60.8%. The results showed $r = 0.766$ $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a very significant positive correlation between self esteem and self confidence, and $r = 0.571$ $p = 0.000$ ($p < 0.01$), meaning that there is a positive correlation very significant between body image and self confidence. These results are expected to encourage universities, friends and students to always improve student self confidence properly.

Keywords: *body image, college students, self confidence, self esteem*

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah orang yang menjadi bagian dari universitas dan memiliki jenjang pendidikan formal tertinggi. Indonesia adalah negara berkembang dengan jumlah penduduk 275,3 juta per 30 Juni 2022 (<https://dukcapil.kemendagri.go.id>, 10 Oktober 2022). Berdasarkan data BPS (Badan Pusat Statistik), pada akhir tahun 2021 hingga 7,6 juta orang dari jumlah total penduduk di Indonesia adalah mahasiswa, dimana sekitar 3,2 juta adalah mahasiswa di kampus-kampus negeri dan sekitar 4,4 juta siswa berada di kampus swasta. Dari perspektif perkembangan, mahasiswa dihadapkan pada banyak tuntutan dan peran baru yang bukan hanya prestasi dalam keberhasilan akademiknya, tetapi siswa harus mampu terlibat dalam penelitian pribadi dan perilaku gaya hidup dan nilai-nilai kehidupan. Keberhasilan seorang mahasiswa tentunya dipengaruhi banyak faktor, diantaranya adalah faktor kepribadian yang ada dalam individu tersebut yaitu kepercayaan diri (Purba & Nafeesa, 2022). Hal tersebut didukung dari hasil penelitian Hakim (2021) dengan jumlah responden mahasiswa sebanyak 88 dengan hasil 3 responden (3.4%) ada di kategori tingkat kepercayaan diri yang tergolong sangat tinggi, 2 responden (2.3%) ada di kategori kepercayaan diri yang relatif tinggi, 1 subjek (1.0%) ada di kategori kepercayaan diri tergolong sedang, dan 82 subjek (93.2%) ada pada kategori kepercayaan diri yang tergolong sangat rendah. Selain itu, rendahnya kepercayaan diri pada seorang mahasiswa juga dibuktikan dalam penelitian Lisantias, Loekmono, & Windrawanto (2019) dengan jumlah subjek sebanyak 80 mahasiswa menghasilkan sebanyak 46,3% mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah, 16,2% mahasiswa dengan kepercayaan diri sedang, dan 37,5% mahasiswa dengan kepercayaan diri yang tergolong tinggi. Menurut Hidayat, 2010 (dalam Hasanah, N.A. dan Saugi, W., 2021), kepercayaan diri yang rendah yaitu suatu kondisi dimana seseorang meragukan keyakinannya terhadap kemampuannya sendiri. M, Zein Hidayat menyampaikan bahwa orang yang merasa tidak percaya diri adalah orang yang takut mencoba hal baru, mudah merasa tidak diinginkan di lingkungannya, perasaannya terkesan kaku, cepat frustrasi sehingga terkadang menghindari potensi dan bakat yang dimiliki. berada dalam kepemilikan. Kepercayaan diri yang rendah dapat menyebabkan individu

sulit beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya, selain itu individu dengan kepercayaan diri yang rendah juga dapat menghambat perkembangan potensi yang ia miliki karena tidak dapat berkembang secara maksimal (Utari, 2022).

Dari fenomena dan hasil penelitian terdahulu, dapat disimpulkan hasil presentase kepercayaan diri mahasiswa masih tergolong rendah. Berdasarkan tugas perkembangan dan fungsinya, seharusnya mahasiswa dapat memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam hidupnya. Karena dengan tingginya kepercayaan diri dapat membuat individu merasa yakin dengan kemampuan yang ia miliki, hal tersebut dapat dilihat dari tingginya keberanian, tanggung jawab, dan hubungan sosialnya dengan sekitar (Triningtyas, 2016). Namun pada kenyataannya, dari beberapa paparan kasus yang telah disampaikan, dapat diketahui bahwasannya masih ada mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah. Dilihat dari perkembangannya, kepercayaan diri dapat tumbuh sehat apabila diakui oleh lingkungannya. Kepercayaan diri yang sehat dapat tumbuh di dalam kepribadian seseorang itu sendiri. Rasa percaya diri tidak dapat menyeimbangkan kekurangan dan kelebihan, tetapi sebagai seseorang yang dapat menerima dirinya apa adanya.

Kepercayaan diri merupakan sesuatu yang penting yang harus ada pada setiap orang, sebab percaya diri dapat menjadi nilai utama dalam kehidupan. Kepercayaan diri adalah kualitas seseorang yang mempercayai kemampuannya sendiri dan dapat berkembang dan tumbuh dalam situasi apapun. Berdasarkan pendapat Lauster (1992), kepercayaan diri dapat berasal dari pengalaman hidup, kepercayaan diri ialah yakin akan kesanggupan diri sendiri untuk melepaskan diri dari pengaruh orang lain dan bertindak menurut kemauan sendiri, ceria, optimis, toleran, adil dan bertanggung jawab. Kumara (1988) menyatakan kepercayaan diri adalah sifat yang berarti percaya pada kemampuan diri sendiri. Dari definisi-definisi yang dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan yaitu sebuah sikap positif yang ada pada seseorang yang mana dapat berupa keyakinan atas potensi yang dimiliki, menyadari kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, serta mampu menerima kenyataan dan memiliki motivasi untuk berkembang guna mencapai sebuah tujuan. Seperti yang diungkapkan oleh Zahara (2019) bahwa Kepercayaan diri merupakan hak penting dan sebagai modal utama untuk seseorang dalam mencapai dan mengembangkan potensi dirinya. Menurut Lauster (1992) kepercayaan diri ada lima aspek, diantaranya: 1) keyakinan akan kemampuan diri, dalam aspek ini seorang individu memiliki sikap yang baik tentang dirinya dan memahami hal-hal yang akan dilakukannya, 2) optimis, dalam aspek ini seseorang memiliki tingkah laku yang positif dan memiliki pandangan yang baik tentang diri, kemampuan, serta harapan dalam berbagai hal, 3) obyektif, dimana dalam aspek ini individu percaya diri dalam memandang berbagai masalah yang muncul, 4) bertanggung jawab, dalam aspek ini individu sanggup untuk menanggung seluruh hal yang menjadi konsekuensinya, 5)

rasional dan realistis, dalam aspek ini individu dapat menggunakan pemikiran yang mampu diterima akal dalam menganalisa permasalahan atau kejadian sesuai dengan kenyataannya. Menurut Makaria, Rachman, & Rachmayanie (2019) kepercayaan diri ada tiga aspek yaitu : 1) aspek kognitif, aspek yang berkaitan dengan cara pandang dan keyakinan seseorang mengenai dirinya sendiri, 2) aspek afektif, dalam aspek ini berhubungan tentang bagaimana cara seseorang dalam menyatakan perasaannya untuk diri sendiri dan orang lain, 3) aspek behavior, aspek ini berkaitan dengan bagaimana cara seseorang dalam mewujudkan tingkah lakunya di kehidupan sehari-hari. Dari paparan aspek-aspek yang disampaikan dapat ditarik kesimpulan bahwa kepercayaan diri memiliki beberapa aspek diantaranya adalah keyakinan dan cara pandang yang positif tentang diri, obyektif, bertanggung jawab dalam segala hal, dan memiliki analisa permasalahan dengan baik. Kepercayaan diri juga dipengaruhi oleh banyak faktor, Kartini (2019) menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri, faktor itu adalah : 1) *Body image*, faktor ini dapat menyebabkan individu rendah akan kepercayaan diri terhadap fisiknya, karena ketika individu memiliki fisik yang dilihat berbeda dengan fisik orang lain secara umum maka timbul rasa kurang nyaman dan tidak berharga pada dirinya sendiri. 2) Konsep diri, didalam faktor konsep diri terdapat karakter diri, sikap, tujuan yang ingin dicapai, perasaan, serta kebutuhan diri yang digunakan sebagai awal pembentukan kepercayaan diri individu. 3) *Self esteem*, faktor ini sebagai bentuk penghargaan atas diri individu yang akan berpengaruh pada perasaan, keinginan, nilai, proses, dan tujuan individu tersebut. Jika harga diri semakin tinggi maka semakin tinggi pula kepercayaan diri, karena kepercayaan diri seseorang dipengaruhi oleh harga dirinya. 4) Interaksi sosial, pada proses kehidupan sehari-hari interaksi sosial sangat diperlukan sebagai pembentuk kepercayaan diri pada individu, karena interaksi sosial akan mempengaruhi, memunculkan, dan memperbaiki kepercayaan diri individu. Interaksi sosial dapat berupa perhatian serta tanggapan yang terjadi antar individu. 5) Jenis kelamin, tingkat kepercayaan pada seseorang juga dipengaruhi oleh jenis kelamin, berdasarkan Adawiyah (2020) yang menyebutkan laki-laki cenderung memiliki kepercayaan diri yang tinggi dibanding perempuan. Faktor yang menjadi pengaruh rendahnya kepercayaan diri yaitu faktor konsep diri, harga diri, serta faktor pendidikan dan pengalaman. Dari faktor-faktor sebelumnya, kesimpulan yang dapat diambil bahwa tingkat kepercayaan diri memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya yaitu konsep diri, keadaan fisik, interaksi sosial, harga diri, jenis kelamin, serta pendidikan dan pengalaman.

Self esteem adalah persepsi individu yang berhubungan dengan kelayakan dalam memandang dirinya yang ditunjukkan dari seberapa jauh individu percaya bahwa dirinya mampu, berharga, berarti dan sukses (Coopersmith, 1967). Menurut Rosenberg, *self esteem* adalah suatu sikap

positif atau negatif terhadap objek tertentu berdasarkan persepsi perasaan tentang diri (Mruk, 2006). Dilihat dari definisi para ahli, dapat diambil kesimpulan bahwa *self esteem* berarti pandangan yang dapat berhubungan dengan evaluasi positif atau negatif dan dapat membangun kepercayaan diri dalam kaitannya dengan kemampuan dan harga diri seseorang. Dalam penelitian Coopersmith (1967), *self esteem* terdiri dari empat aspek, yaitu: 1) Kekuatan, yaitu kesanggupan seseorang agar dapat mengontrol perilaku diri dan orang disekitarnya, dapat dilihat dari pengakuan dan rasa hormat, 2) Keberartian, keberartian berdasar dari seberapa besar seseorang percaya bahwa dirinya mampu yang diterima orang lain, 3) Kebajikan, kebajikan adalah ketaatan seseorang terhadap aturan di masyarakat, sehingga masyarakat dapat menerima seseorang tersebut dengan baik, 4) Kemampuan (*competence*), kemampuan disini adalah sebagai usaha untuk memperoleh prestasi yang baik. Menurut penelitian lain, Heatherton dan Polivy (1991) *self esteem* ada tiga aspek, diantaranya: A. Harga Diri Kinerja (*Performance Self Esteem*), aspek yang mengacu pada persaingan umum individu meliputi kemampuan intelektual, prestasi akademis, *self efficacy*, dan kepercayaan diri. B. Harga Diri Sosial (*Social Self Esteem*), yaitu mengacu pada bagaimana individu yakin pada pendapat orang lain. Ketika seseorang dihormati oleh orang lain, terutama masyarakat, mereka memiliki kepercayaan diri sosial yang tinggi. Orang yang harga diri sosialnya rendah biasanya merasa tidak nyaman di depan umum dan sangat memperhatikan bagaimana cara orang lain menilai dirinya. C. *Physical Appearance Self Esteem*, yaitu mengacu pada bagaimana seseorang menilai penampilan fisiknya, termasuk kemampuan, daya tarik, dan citra tubuh. Dari beberapa aspek diatas, disimpulkan bahwa *self esteem* yaitu penilaian diri melalui kompetensi seseorang yang meliputi kemampuan, potensi, keefektifan dan pengendalian, dan kehandalan, dan bahwa harga diri meliputi penilaian diri dan penerimaan. Dengan demikian, kompetensi dan *self esteem* seseorang menjadi citra tubuh yang diteliti dalam penelitian ini. Penelitian Coopersmith (1967) menyatakan bahwa *self esteem* terdiri dari empat faktor diantaranya: 1) Penerimaan, seseorang merasa dirinya berharga atau diterima apabila memiliki penilaian yang positif atas dirinya, 2) Popularitas, popularitas dapat diperoleh apabila seseorang bertingkah laku sesuai dengan aturan yang diberikan oleh lingkungannya, 3) Keluarga dan orang tua, orangtua yang merupakan keluarga, dapat mempengaruhi harga diri karena keluarga merupakan aset utama yang menjadi cerminan, 4) Keterbukaan, seseorang akan lebih terbuka dalam menerima keyakinan dari lingkungannya apabila dirinya diterima dan dihargai. Menurut Ghufron dan Risnawati (dalam Wulandari, E., 2019), *self esteem* dapat dilihat dari hasil interaksi seseorang dengan lingkungannya dan atas sejumlah penerimaan, penghargaan dan pemahaman orang lain kepada dirinya. Berdasarkan paparan tersebut, kesimpulan yang dapat diambil bahwa

tingkat *self esteem* memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi, diantaranya yaitu penerimaan, popularitas, keluarga, dan keterbukaan.

Berdasarkan pernyataan Cash dan Pruzinsky (2002), *body image* merupakan bagaimana seseorang menyikapi tubuhnya, yaitu berupa penilaian positif maupun negatif, tergantung pada seseorang tersebut menilainya. *Body image* memiliki dua unsur diantaranya sikap evaluasi dan keyakinan, unsur-unsur tersebut erat kaitannya dengan kepuasan dan ketidakpuasan bentuk tubuh. Ketika kepuasan kondisi fisik tinggi, berarti orang tersebut memiliki kepuasan tubuh (*body satisfaction*). Lain halnya ketika tingkat kepuasan terhadap kondisi fisik seseorang tergolong rendah, maka dapat diartikan bahwa orang tersebut tidak puas terhadap tubuhnya (*body dissatisfaction*). Berdasarkan pernyataan Arthur dan Emily (2010), *body image* ialah pemikiran seseorang terkait tubuhnya, terutama dalam kaitannya dengan persepsi orang disekitarnya tentang seberapa baik tubuhnya. Berdasarkan beberapa definisi *body image* menurut para ahli, maka ditarik kesimpulan bahwa *body image* ialah penilaian seseorang kepada tubuhnya, berupa penilaian positif maupun negatif. Menurut pernyataan Cash dan Pruzinsky (2002) aspek *body image* ada empat, diantaranya: 1) Evaluasi penampilan, merupakan persepsi terhadap tubuh dengan menyeluruh, 2) Orientasi penampilan, yaitu perhatian serta usaha melakukan sesuatu guna memperbaiki atau meningkatkan penampilan, 3) Kepuasan bagian tubuh, adalah kepuasan individu menerima atau tidak dari bagian tubuh tertentu, 4) Kecemasan menjadi gemuk, adalah kecemasan serta kewaspadaan dengan obesitas yang diperlihatkan lewat perilaku secara nyata, 5) Pengkategorian ukuran tubuh, adalah bagaimana seseorang memperkirakan berat badannya. Dalam penelitian Cash & Pruzinsky (2002) faktor *body image* ada beberapa, diantaranya : 1) Afektif, aspek yang menunjukkan bagaimana seseorang berpikir tentang penampilan tubuhnya. Orang yang tidak puas dengan citra tubuhnya biasanya memiliki emosi negatif, seperti perasaan malu dan kurang percaya diri dengan tubuhnya sendiri. , 2) Kognitif, aspek yang menjelaskan pemikiran dan keyakinan individu tentang bentuk dan penampilan fisik mereka. Orang yang tidak puas dengan citra tubuhnya biasanya memiliki pemikiran negatif tentang kondisi tubuhnya. Misalnya, orang-orang ini percaya bahwa jika tubuh dan penampilannya tidak menarik, orang di sekitarnya akan menjauhkan diri dari mereka. 3) Perilaku, aspek perilaku merupakan aspek yang menjelaskann pengaruh aspek lainnnya. Hal ini dimaknai sebagai usaha seseorang agar memiliki tubuh ideal yang sesuai dengan dirinya. Dari beberapa aspek tersebut, disimpulkan bahwa aspek *body image* adalah penilaian diri dengan aspek afektif tentang gambaran perasaan, aspek kognitif tentang gambaran pikiran atau keyakinan, serta aspek perilaku tentang upaya yang dilakukan seorang individu. Dengan demikian, aspek afektif, kognitif, dan perilaku mewakili *body image* secara komprehensif yang dikaji dalam penelitian ini. Dalam penelitian Cash dan Pruzinsky

(2002) ada beberapa faktor *body image*, yaitu: 1) Sosial media, tayangan di sosial media dapat menjadi pengaruh *body image* karena media seringkali menyuguhkan gambar standar tubuh yang proporsional, 2) Keluarga, keluarga dapat menjadi faktor *body image* anak melalui permodelan, *feedback*, juga instruksi, 3) Hubungan interpersonal, menjadikan seseorang lebih membandingkan dirinya dengan orang lain, 4) Karakteristik fisik dan perubahan fisik, hal tersebut dapat berpengaruh pada pembentukan *body image* pada setiap fase tumbuh kembang manusia. Selain itu, Thomson (dalam Maulida, F., 2020) berpendapat bahwa *body image* itu sendiri dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu: 1) Persepsi, yang mengacu pada ketelitian seseorang dalam mempersepsi atau memperkirakan ukuran tubuh. Dengan komponen ini terkait perasaan puas atau tidak puas dengan evaluasi bagian tubuh tertentu. 2) Perkembangan pengalaman masa kecil sampai remaja yang berhubungan dengan *body image* saat ini, terutama selama periode menstruasi pertama dan perkembangan seksual sekunder yang berhubungan dengan peristiwa-peristiwa yang penting untuk *body image*. 3) Sosial budaya masyarakat menilai mana yang baik dan mana yang tidak. Kebiasaan di masyarakat mempengaruhi citra tubuh, seperti standar tubuh yang ideal dapat mempengaruhi penilaian individu pada tubuhnya. Dari faktor-faktor menurut ahli, disimpulkan bahwa faktor *body image* dapat dinilai berupa persepsi, perkembangan pengalaman dan budaya masyarakat, apa yang baik dan apa yang tidak.

Perbedaan dari penelitian sebelumnya yaitu, belum ada penelitian yang bersamaan membahas (X1) *self esteem* dan (X2) *body image* terhadap (Y) kepercayaan diri dengan responden mahasiswa. Perbedaan lainnya dari populasi, subjek, lokasi penelitian serta penelitian ini melakukan analisis tambahan untuk mengetahui sumbangan efektifitas pada setiap aspek *independent* terhadap variabel *dependent*. Penelitian penulis hampir sama dengan penelitian Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017), namun terdapat perbedaan pada variabel bebas dan subjek yang diteliti, pada penelitian ini hanya terdapat satu variabel bebas yaitu *body image* dan subjeknya adalah remaja putri. Sedangkan dari penelitian peneliti menggunakan dua variabel bebas *self esteem* dan *body image* yang subjek sarasanya kepada mahasiswa. Lalu penelitian Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019) perbedaan pada penelitian ini adalah dari variabel terikatnya. Variabel pada penelitian ini yaitu dua variabel bebas yang sama yaitu *self esteem* dan *body image*, namun variabel terikat yang dipakai berbeda, yaitu terpaan media sosial instagram. Sedangkan dari penelitian peneliti menggunakan dua variabel bebas yang sama yaitu *self esteem* dan *body image* namun dengan variabel terikat berbeda yaitu kepercayaan diri yang subjek sarasanya kepada mahasiswa. Perbedaan juga terdapat pada lokasi penelitian yaitu Universitas Multimedia Nusantara sedangkan lokasi peneliti Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Self esteem diartikan sebagai sesuatu yang merujuk pada deskripsi nilai personal seseorang terhadap dirinya sendiri. Percaya diri yaitu sikap yang menyangkut pandangan terhadap kemampuan diri sendiri, berdasarkan kemampuan menilai kelebihan dan kekurangan diri sendiri. *Self esteem* memiliki keterkaitan yang sangat besar dengan kepercayaan diri, dan memiliki pengaruh dalam bersikap dan berperilaku pada seseorang. Gustin Febriana (2016) membuktikan bahwa hasil yang sangat kuat (signifikan) terdapat pada hubungan *self esteem* dengan kepercayaan diri mahasiswa, yang berarti apabila lebih tinggi *self esteem* maka lebih tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa. Peran *self esteem* pada kepercayaan diri yaitu 24% yang dibuktikan dari koefisien determinan (r^2) sebesar 0,240 prosentase tersebut yang membuktikan bahwa masih ada 76% faktor lain yang menjadi pengaruh kepercayaan diri pada mahasiswa.

Body image diartikan sebagai imajinasi seseorang tentang bentuk dan juga ukuran tubuhnya, serta bagaimana cara seseorang melihat dan menghargai apa yang dimiliki tentang bentuk tubuhnya, dan bagaimana orang lain menilainya. Kepercayaan diri yaitu pandangan atas kemampuan diri yang disadari sehingga mempunyai kesanggupan lebih dalam memberi nilai pada kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Surya (2009) menjelaskan bahwa ketika individu merasa puas dengan bentuk tubuhnya, maka akan terbentuk *body image* yang positif sehingga individu tersebut akan percaya diri (Handayani et al., 2018: 320). Sebagaimana penelitian yang telah dilakukan oleh Nisa (2021) melalui hasil penelitiannya yaitu koefisien korelasi sebesar 0,752 dengan $p=0.000$, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada mahasiswa. Semakin positif *body image* maka semakin tinggi kepercayaan diri pada mahasiswa, sebaliknya semakin negatif *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri pada mahasiswa. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa apabila kita dapat menerima kondisi tubuh dan penampilan fisik yang dimiliki maka dengan sendirinya akan muncul rasa percaya diri yang tinggi. Kemudian jika tidak dapat menerima kondisi tubuh dan penampilan fisik yang dimiliki maka akan timbul rasa tidak percaya diri.

Self esteem dapat diartikan sebagai sesuatu yang merujuk pada nilai personal pada diri seseorang. *Body image* berarti imajinasi seseorang terhadap tubuhnya, dan kepercayaan diri yaitu sikap yang menyangkut pada kemampuan diri sendiri. *Self esteem* dan *body image* memiliki keterkaitan dengan kepercayaan diri, apabila lebih tinggi *self esteem* dan *body image* maka lebih tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa. Sebagaimana pendapat Kartini (2019) faktor-faktor yang berpengaruh pada tingkat kepercayaan diri, diantaranya yaitu keadaan fisik (*body image*) dan harga diri (*self esteem*).

Berdasarkan permasalahan diatas, peneliti berkesimpulan untuuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Self Esteem* Dan *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa”.

Rumusan masalah dari penelitian ini adalah rendahnya kepercayaan diri pada mahasiswa. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menguji hubungan *self esteem* dan *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa, untuk menguji hubungan *self esteem* dengan kepercayaan diri mahasiswa, dan untuk menguji hubungan *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa, serta untuk mengetahui sumbangan efektif pada setiap variabel.

Manfaat praktis dengan adanya penjelasan dari penelitian ini diharapkan mahasiswa mampu meningkatkan *self esteem* sehingga rasa percaya diri meningkat. Peneliti juga berharap agar penelitian ini dapat menambah wawasan dan juga dapat memotivasi pembaca untuk memperkuat rasa percaya diri. Manfaat teoritis dari penelitian ini yakni peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan wawasan baru tentang hubungan *self esteem* dan *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa, khususnya dalam bidang psikologi.

Hipotesis yang diangkat pada penelitian yakni hipotesis mayor: terdapat hubungan yang signifikan antara *self esteem* dan *body image* terhadap kepercayaan diri mahasiswa dan hipotesis minor: (1) terdapat hubungan positif pada *self esteem* dengan kepercayaan diri mahasiswa, dan (2) terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri mahasiswa.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Kuantitatif korelasional mencari antara hubungan dua variabel atau lebih. Variabel yang digunakan pada penelitian ini dua variabel yaitu variabel *independent* dan variabel *dependent*. Pada penelitian ini menggunakan tiga variabel, variabel yang digunakan yaitu variabel X1 (variabel *independent*) : *self esteem*, variabel X2 (variabel *independent*) : *body image*, dan variabel Y (variabel *dependent*) : kepercayaan diri.

Populasi penelitian ini merupakan mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah ±1210. Perhitungan sampel penelitian menggunakan rumus teori Slovin (Nalendra, 2021). Jumlah populasi (N) yang diketahui mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta adalah ±1.210 dan batas toleransi kesalahan sebesar 10%, maka diperoleh sebanyak 92 responden menjadi batas minimal untuk mengisi kuesioner, sesuai dengan perhitungan yang dibuat dengan rumus slovin.

Purposive sampling digunakan sebagai metode pengambilan sampel pada penelitian ini. *Purposive sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang didasari sesuai persyaratan-persyaratan sampel yang diperlukan. Dalam pengambilannya dilakukan secara sengaja, pengambilan dilakukan sesuai karakteristik, sifat maupun ciri atau kriteria tertentu saja. (Fauzy, 2019). Kriteria dalam pengambilan sampel pada penelitian ini mahasiswa aktif Fakultas Psikologi

di Universitas Muhammadiyah Surakarta angkatan 2019-2022.

Metode pengambilan data menggunakan angket tertutup melalui *google form*. Alat ukur dalam penelitian ini adalah (1) skala kepercayaan diri, (2) skala *self esteem*, dan (3) skala *body image* dengan model skala likert yang bersifat *favorable* dan *unfavorable*, dan terdiri dari kumpulan beberapa pertanyaan sikap tertulis yang dirangkai dan dianalisis menjadi sedemikian rupa sehingga jawaban responden terhadap pertanyaan-pertanyaan tersebut dapat diberi angka (skor) untuk diinterpretasikan. Skala likert terdiri dari lima alternatif jawaban, yaitu: 5 “Sangat Sesuai”, 4 “Sesuai”, 3 “Netral”, 2 “ Tidak Sesuai”, dan 1 “Sangat Tidak Sesuai” (Azwar, 2018).

Content validity, dengan menggunakan rumus aiken yang dikenal dengan formula Aiken's V, rater berjumlah 4 orang yang memberikan nilai pada setiap aitem untuk mengetahui pada aitem mana saja yang dapat mewakili variabel yang akan diteliti. Rater memberi skor dari rentang 1 sampai dengan 5. Suatu instrument bisa dianggap valid jika memenuhi kriteria $V \geq 0.7$ dan instrument bisa dianggap gugur jika $V < 0.7$. Berdasarkan dari hasil perhitungan peneliti, Skala kepercayaan diri diperoleh 19 aitem valid dengan hasil nilai koefisien berkisar 0.75-0.93. Skala *self esteem* diperoleh 20 aitem valid dengan nilai koefisien berkisar 0.75-.87. dan skala *body image* diperoleh 15 aitem valid dengan nilai koefisien 0.75-0.87.

Analisis data dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda (*Multiple Linier Regression*). Regresi linier berganda digunakan untuk menguji hubungan antara beberapa variabel *independent* terhadap variabel *dependent* (Budiyastuti & Bandur, 2018). Digunakannya analisis ini untuk mengetahui hubungan dari 2 variabel bebas yaitu *self esteem* (X1) dan *body image* (X2) dengan variabel tergantung yaitu kepercayaan diri (Y). Peneliti menggunakan aplikasi SPSS (*Statistical Package For Social Science*) versi 20. Teknik analisis ini digunakan untuk menguji hubungan antara 3 variabel yaitu hubungan *self esteem* dan *body image* dengan kepercayaan diri, yang menunjukkan apakah hubungan linear tersebut positif ataupun negatif.

Untuk menguji regresi linear berganda (*Multiple Linier Regression*) dalam penelitian ini perlu dilakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, dimana data dikatakan normal jika nilai *asympt.sig (2-tailed)* di *table one sample kolmogrov smirnov* $p > 0,05$. Setelah uji normalitas maka akan dilakukan uji linieritas, dimana data dapat dikatakan linear jika *table anova* bagian *sig linearity* $p < 0,05$ atau bagian *deviation from linearity* $P > 0,05$. Jika dari kedua syarat tersebut terpenuhi maka data dapat dikatakan linear. Kemudian jika data normal dan linear maka peneliti selanjutnya melakukan uji hubungan antar variabel (*self esteem* dan *body image* terhadap

kepercayaan diri) dengan uji regresi linier berganda untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis peneliti. Data dapat dikatakan tidak terjadi heteroskedastisitas apabila pada grafik chart scatter plot, titik-titik menyebar secara acak serta tersebar dari bawah angka nol hingga sumbu Y (Ghozali, I., 2016). Data dikatakan tidak terjadi masalah multikolinearitas dalam model regresi jika nilai tolerance $p < 10.00$ dan nilai tolerance $p > 0.100$. Kemudian, jika dari keempat syarat tersebut terpenuhi maka data dapat dikatakan normal, linear dan signifikan, sehingga dapat dilakukan uji hipotesis guna menguji kebenaran hipotesis yang sudah ditentukan dalam penelitian ini.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan jumlah responden sebanyak 151 mahasiswa baik perempuan ataupun laki-laki yang terdiri dari angkatan 2019, 2020, 2021, dan 2022.

Tabel 1. Demografi Subjek

Aspek	Keterangan	Jumlah	Presentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	18%
	Perempuan	124	82%
Angkatan	2019	78	52%
	2020	26	17%
	2021	21	14%
	2022	26	17%
Usia	19 tahun	54	36%
	20 tahun	6	4%
	21 tahun	35	23%
	22 tahun	56	37%

Berdasarkan data tabel diatas mayoritas kuisioner penelitian ini diisi oleh mahasiswa fakultas psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan usia 22 tahun (37%) dan mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu dengan jumlah 124 responden (82%). Selain itu, dilihat dari periode angkatan kuisioner lebih banyak diisi oleh angkatan 2019 yaitu sebanyak 78 responden (52%).

Tabel 2. Uji Hipotesis

Variabel	N	R	Pearson Correlation	Sig. (1- tailed)
<i>Self esteem</i> dan <i>body image</i> dengan Kepercayaan diri	151	0,780	-	.000
<i>Self esteem</i> dengan Kepercayaan Diri	151	-	.766	.000
<i>Body image</i> dengan Kepercayaan Diri	151	-	.571	.000

Uji hipotesis yang digunakan yaitu Regresi linier berganda. Hipotesis yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor digunakan untuk mengetahui korelasi antara *self esteem* dan *body image* dengan kepercayaan diri. Hasil uji hipotesis mayor dalam penelitian ini dinyatakan diterima, hal ini dibuktikan dengan nilai R sebesar 0,780 dengan sig $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan yang sangat signifikan antara variabel *self esteem* dan *body image* dengan variabel kepercayaan diri. Selanjutnya hipotesis minor digunakan mengetahui korelasi antara *self esteem* dengan kepercayaan diri. Hasil uji hipotesis minor dalam penelitian ini dinyatakan diterima, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) pada variabel *self esteem* dengan kepercayaan diri sebesar $r_{xy} = 0,766$ dan dengan sig (1-Tailed) sebesar $p = 0,000$ (Sig 1-tailed $< 0,01$), sehingga dapat dikatakan antara variabel *self esteem* dengan kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan sangat signifikan. Selanjutnya, hasil pada uji hipotesis minor pada variabel *body image* dengan kepercayaan diri juga dinyatakan diterima, hal ini dibuktikan dengan nilai koefisien korelasi (*Pearson Correlation*) sebesar $r_{xy} = 0,571$ dan dengan sig (1-Tailed) sebesar $P = 0,000$ (Sig 1-tailed $< 0,01$), sehingga juga dapat dikatakan antara variabel dukungan sosial dengan kepercayaan diri memiliki hubungan positif dan sangat signifikan.

Tabel 3. Kategorisasi Variabel

Variabel	Kategorisasi	Rerata	Rerata
		Empirik (RE)	Hipotetik (RH)
Kepercayaan Diri	Sangat Tinggi	81,9	57
<i>Self Esteem</i>	Sangat Tinggi	86,3	60
<i>Body Image</i>	Tinggi	58,33	45

Berdasarkan tabel analisis diatas dapat diketahui bahwa variabel kepercayaan diri $RE > RH$ dimana hasil rerata empirik (RE) sebesar 81,09 masuk pada kategori sangat tinggi, dan hasil rerata hipotetik (RH) sebesar 57 masuk pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil presentase tabel diatas dapat dijelaskan bahwa 77,5% (117 orang) mempunyai kepercayaan diri yang tergolong sangat tinggi, 19,2% (29 orang) memiliki kepercayaan diri yang tergolong tinggi, 3,3% (5 orang) memiliki kepercayaan diri yang tergolong sedang, 0% memiliki kepercayaan diri yang tergolong rendah, dan 0% memiliki kepercayaan diri yang tergolong sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa memiliki kepercayaan diri dengan kategori sangat tinggi.

Berdasarkan tabel analisis diatas dapat diketahui bahwa variabel *self esteem* $RE > RH$ dimana hasil rerata empirik (RE) sebesar 86,33 masuk pada kategori sangat tinggi, dan hasil rerata hipotetik (RH) sebesar 60 masuk pada kategori sedang. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *self esteem* pada mahasiswa masuk dalam kategori sangat tinggi. Berdasarkan hasil presentase tabel diatas dapat dijelaskan bahwa 76,2% (115 orang) memiliki *self esteem* yang tergolong sangat tinggi, 20,5% (31 orang) memiliki *self esteem* yang tergolong tinggi, 3,3% (5 orang) memiliki *self esteem* yang tergolong sedang, 0% memiliki *self esteem* yang tergolong rendah, dan 0% memiliki *self esteem* yang tergolong sangat rendah. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *self esteem* dengan kategori sangat tinggi.

Berdasarkan tabel analisis diatas dapat diketahui bahwa variabel *body image* $RE > RH$ dimana hasil rerata empirik (RE) sebesar 58,33 masuk pada kategori tinggi, dan hasil rerata hipotetik (RH) sebesar 45 masuk pada kategori sedang. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial pada mahasiswa masuk dalam kategori tinggi. Berdasarkan hasil presentase tabel diatas dapat dijelaskan bahwa 41,7% (63 orang) memiliki *body image* yang tergolong sangat tinggi, 42,4% (64 orang) memiliki *body image* yang tergolong tinggi, 14,6% (22 orang) memiliki *body image* yang tergolong sedang, 0,7% (1 orang) memiliki *body image* yang tergolong rendah, dan 0,7% (1 orang) memiliki *body image* yang tergolong sangat rendah. Sehingga dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa memiliki dukungan sosial dalam kategori tinggi.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis korelasi antara variabel *self esteem* dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini diperoleh hasil korelasi $r_{xy} = 0,766$ dengan sig (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,01$)

yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel *self esteem* dengan kepercayaan diri, dengan demikian hipotesis minor pertama pada penelitian ini diterima. Berdasarkan hasil analisis korelasi antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri dalam penelitian ini diperoleh hasil korelasi $r_{xy} = 0,571$ dengan sig (1-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang berarti terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara *body image* dengan kepercayaan diri, dengan demikian hipotesis minor kedua pada penelitian ini diterima. Kepercayaan diri yang di dapatkan dari analisis data peneliti terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sangat tinggi, hal ini di dapatkan dari hasil rerata empirik yang berada dalam kategori sangat tinggi dengan nilai 81,9 lebih besar daripada mean hipotetik yang berada dalam kategori sedang dengan nilai 57. Maka dapat di simpulkan bahwa sebagian besar kepercayaan diri pada mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sangat tinggi. *Self esteem* yang di dapatkan dari analisis data peneliti terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sangat tinggi, hal ini di dapatkan dari hasil rerata empirik yang berada dalam kategori sangat tinggi dengan nilai 86,33 lebih besar daripada rerata hipotetik yang berada dalam kategori sedang dengan nilai 60. Maka dapat di tarik kesimpulan sebagian besar *self esteem* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong sangat tinggi. *Body image* yang di dapatkan dari analisis data peneliti terhadap mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi, hal ini di dapatkan dari hasil rerata empirik yang berada dalam kategori sangat tinggi dengan nilai 58,33 lebih besar daripada rerata hipotetik yang berada dalam kategori sedang dengan nilai 45. Maka dapat di tarik kesimpulan sebagian besar *body image* pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta tergolong tinggi. Sumbangan efektif dari variabel *self esteem* dan *body image* terhadap kepercayaan diri berdasarkan nilai R square adalah 60,8% dengan rincian variabel *self esteem* memberikan sumbangan sebesar 50,47% kemudian pada variabel *body image* memberikan sumbangan sebesar 10,33%. Sementara sisanya 39,2% dipengaruhi oleh variabel lainya yang tidak diteliti dipenelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh Penggunaan Aplikasi TikTok Terhadap Kepercayaan Diri Remaja di Kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135-148.
- Arthur, S. R. & Emily S. R. 2010. *Kamus Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018). Metode penelitian psikologi.(ed.2). Pustaka Pelajar.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2018). Validitas dan reliabilitas penelitian. In Binus. Di unduh dari <https://core.ac.uk/>
- Cash, T.F. & Pruzinsky, T. (2002). *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical*

Practice. New York: The Guilford Press

Centi, P. (1997). *Mengapa Rendah Diri*. Yogyakarta: Kanisius.

Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self- esteem* (Vol. 1). W.H Freeman and Company.

Fauzy, A. (2019). Metode sampling. In *Molecules* (Vol. 9, Issue 1). <http://doi.org/10.1155/2015/420723%>

Febriana, G., & Dwityanto, A. (2016). *Hubungan Antara Harga Diri Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Ghozali, I. (2016) *Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23*. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Hakim, L. (2021). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Pada Mahasiswa Akhir Universitas Teknologi Sumbawa. *Jurnal Psimawa*, 4(2), 104-109.

Hasanah, N. A., & Saugi, W. (2021). Fenomena Ketidakpercayaan Diri Mahasiswa Iain Samarinda Ketika Berbicara Di Depan Umum. *Borneo Journal of Islamic Education*, 1(1), 1-12.

Heatherton, T. F., Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of personality and social psychology*, 60(6), 895-910.

Ildil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113.

Ismansyah, A. (2020). Hubungan antara harga diri dengan kepercayaan diri Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Ar-Raniry dalam penggunaan Gadget Xiaomi. Skripsi. Banda Aceh : Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh

Kartini, Sri. (2019). *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.

Kumara, A. (1988). *Studi Pendahuluan Validitas dan Reliabilitas The Test of Self Convidence*. Jogjakarta: Fakultas Psikologi UGM.

Lauster, P. (1992). *Tes Kepribadian*. Jakarta: ANS Sungguh Bersaudara

Lisnias, C. V., Loekmono, J. L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Progdii Pendidikan Sejarah Uksw Salatiga. *PsikologiKonseling*, 15(2).

Makaria, E. C., Rachman, A., & Rachmayanie, R. (2019). Korelasi Kepercayaan Diri dan Efikasi Diri Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling Angkatan 2018. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 5(1), 1-5.

Martanatasha, M., & Primadini, I. (2019). Relasi Self-Esteem dan Body Image dalam Terpaan Media Sosial Instagram. *Ultimacomm: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 11(2), 158-172.

Maulida, F. (2020). *Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada mahasiswa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Indonesia).

Mruk, C. J. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem*. Springer Publishing Company.

- Nalendra, A. R. A., Rosalinah, Y., Priadi, A., Subroti, I., Rahayuningsih, R., Lestari, R., Kusamandari, S., Yuliasari, R., Astuti, D., Latumahina, J., Purnomo, M. W., & Zede, V. A. (2021). Statistika seri dasar dengan spss. In Penerbit Media Sains Indonesia. Di unduh dari <https://repository.bsi.ac.id/>
- Nisa, H. (2021). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri pada Mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Skripsi. Banda Aceh :Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh
- Purba, A. D., & Nafeesa, N. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa/I Stambuk 2019 Universitas Medan Area. *Jouska: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 16-24.
- Rasadi, D. T. P. (2018). Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa Berprestasi Belajar Rendah. *Skripsi. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.*
- Rosenberg, Morris (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press
- Triningtyas, D. A. (2016). Studi kasus tentang rasa percaya diri, faktor penyebabnya dan upaya memperbaiki dengan menggunakan konseling individual. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(1).
- Utari, W. T. D. (2022). Hubungan Antara Konsep Diri dan Dukungan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa.
- Widhiarso, W., & Inferensial, D. M. K. S. (2001). Menghitung sumbangan efektif tiap aspek terhadap variabel dependen. *Fakultas Psikologi UGM.*
- Wulandari, E. (2019). Pengaruh Penggunaan strategi Doing Cognitive Home Work dalam Konseling Kelompok Terhadap Self Esteem pada Siswa Kelas VIII H SMP Negeri 1 Sukodono (Doctoral dissertation, Universitas PGRI ADI BUANA Surabaya).
- Zahara, F. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. *Jurnal Psikologi Kognisi*, 2(2), 77-87

