



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 3 Nomor 3 Tahun 2023 Page 7051-7060

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Layanan Bimbingan Kelompok Dengan Metode *Experiential Learning* Untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat

Fenska Duwita Ragam¹, Sahrestia Kartianti²✉

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Universitas Hein Namotemo

Email : sahrestia.kartianti07@gmail.com²✉

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning dalam meningkatkan kepercayaan diri pada remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat. Pendekatan penelitian ini adalah One-Group Pretest-Posttest Design. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kepercayaan diri berdasarkan hasil data pretest, rata-rata tingkat kepercayaan diri remaja sebelum mengikuti bimbingan kelompok dengan metode experiential learning, yaitu sebesar 86,8. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan metode experiential learning, diperoleh hasil data posttest yaitu sebesar 99,6. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat kepercayaan diri pada remaja sebesar 12,8. Hasil uji paired t-tes diperoleh nilai $T_{hitung} 7,796 > T_{tabel} 2,200$ dan nilai signifikan atau Sig. (2-tailed) 0,000 yang menunjukkan bahwa nilai signifikan data pretest dan posttest yaitu $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak, sehingga disimpulkan bahwa Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Experiential Learning* dapat Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Remaja Nita Duma, Galela Barat.

Kata Kunci: *Kepercayaan Diri, Bimbingan Kelompok, dan Experiential Learning.*

Abstract

This research aims to find out The implementation of group guidance services with experiential learning methods in increasing confidence in adolescents in the Nita Duma Congregation, West Galela. This research approach is a One-Group Pretest-Posttest Design. The results showed an increase in confidence based on the results of pretest data, the average level of adolescent confidence before following the guidance of the group with experiential learning methods, which amounted to 86.8. After following the guidance of the group with experiential learning methods, posttest data results were obtained at 99.6. This shows that there is an increase in confidence levels in adolescents by 12.8. The results of the paired t-test obtained a calculated T value of 7,796 > A table T of 2,200 and a significant value or Sig. (2-tailed) 0.000 which indicates that the significant value of pretest and posttest data is $0.000 < 0.05$ then H_a accepted and H_0 rejected or can be concluded that Group Guidance Services with Experiential Learning Methods can Increase Confidence in Adolescent Nita Duma, West Galela.

Keyword: Confidence, Group Guidance, and Experiential Learning.

PENDAHULUAN

Rasa tidak percaya diri adalah keadaan individu yang menutup diri karena memiliki konsep diri negatif yang timbul dari kurangnya kepercayaan pada kemampuan diri sendiri (Triningtyas, 2016). Remaja yang kurang percaya diri akan menunjukkan perilaku tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, cenderung sedapat mungkin menghindari situasi komunikasi, menarik diri dari lingkungan, sedikit melibatkan diri dalam kegiatan atau kelompok, menjadi agresif, bersikap bertahan dan membalas dendam perlakuan yang dianggap tidak adil (Fitri et al., 2018). Hal ini sangat berbeda dengan individu yang memiliki kepercayaan diri.

Kepercayaan diri adalah sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Hulukati, 2016). Kepercayaan diri merupakan aspek yang penting dalam masa perkembangan remaja (Fitri et al., 2018). Karena dengan adanya kepercayaan diri pada individu, membuat individu tersebut mampu bekerja secara efektif, dapat melaksanakan tugas dengan baik dan bertanggung jawab serta mempunyai rencana terhadap masa depannya. Individu juga dapat bersosialisasi atau menjalin pertemanan, dapat melihat diri secara positif dan siap menghadapi tantangan (Sukiman, 2017).

Berdasarkan observasi terhadap beberapa remaja di Jemaat Nita Duma yang juga merupakan bagian dari anak-anak di Pusat Pengembangan Anak (PPA) Desa Duma, pada saat peneliti melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan beberapa kali memberikan materi ajar di kelas pada sekitar 15-30 remaja, hanya 4-5 orang yang aktif dalam kelompok dan lainnya rata-rata

cenderung kurang memberikan respon saat peneliti bertanya atau memberikan kesempatan untuk menjawab pertanyaan yang diberikan. Bahkan, ada beberapa yang menolak dan meminta temannya untuk menjawab terlebih dahulu. Mereka pada umumnya cenderung diam dan malu memberikan pendapat untuk menjawab pertanyaan yang diberikan oleh peneliti.

Selain itu hasil wawancara yang dilakukan dengan Ketua Bidang Anak dan Remaja Jemaat Nita Duma dan dengan salah satu Pengasuh Remaja, dikatakan bahwa pada umumnya anak-anak Jemaat Nita Duma khususnya remaja masih banyak yang belum memiliki keberanian untuk berbicara di depan umum, merasa malu jika diperhatikan oleh teman-teman yang lain, serta merasa takut untuk mengemukakan pendapatnya karena takut melakukan kesalahan dan ditertawakan oleh teman-teman yang lain, atau dalam artian belum memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Pendapat ini sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya pada saat memberikan materi ajar. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri sangat penting untuk ditingkatkan pada setiap individu khususnya pada remaja di Jemaat Nita Duma. Karena dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, remaja akan mampu mengembangkan kemampuan dirinya, dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik, bisa menghargai orang lain, serta dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam dirinya tersebut yang akan berdampak positif bagi kehidupannya maupun lingkungan tempat ia berada pada masa sekarang, maupun masa yang akan datang.

Peningkatan kepercayaan diri, dapat dilakukan melalui salah satu bentuk layanan dalam bimbingan dan konseling yaitu bimbingan kelompok. Bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok (Erlangga, 2017). Peserta layanan saling berinteraksi, bebas mengemukakan pendapat, mananggapi, memberi saran, dan lain sebagainya. Topik yang dibahas bermanfaat untuk peserta layanan terutama mengembangkan potensi dirinya. Terdapat beberapa metode yang dapat digunakan dalam bimbingan kelompok untuk pengembangan diri individu.

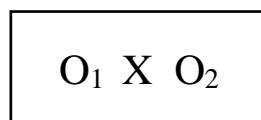
Salah satu metode dalam bimbingan kelompok yang dapat digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja adalah dengan menggunakan metode *Experiential Learning*. *Association for Experiential Education (AEE)* mendefinisikan "*experiential education is a process through which a learner constructs knowledge, skill, and value from direct experiences.*" Pendidikan berbasis pengalaman merupakan sebuah proses dimana para pembelajar membangun pengetahuan, keterampilan dan nilai dari pengalaman langsung (Purnami & Rohayati, 2016). Berbeda dengan metode pembelajaran yang lain, metode pembelajaran experiential learning merupakan metode pembelajaran yang dapat menciptakan proses belajar yang lebih bermakna, dimana murid mengalami apa yang mereka pelajari. Melalui metode ini, murid tidak hanya belajar tentang konsep materi belaka karena dalam hal ini murid dilibatkan

secara langsung dalam proses pembelajaran untuk dijadikan suatu pengalaman. Hasil proses pembelajaran experiential learning tidak hanya menekankan pada aspek kognitif, tetapi juga subjektif dalam proses belajar (Ulfa, 2016).

Peningkatan kepercayaan diri dengan menggunakan metode experiential learning didukung oleh penelitian yang dilakukan Diva Widyaningtyas dan M Farid dengan judul "Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan Diri Dan Kerjasama Tim Remaja", penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang dilakukan pada siswa VII MTs Babussalam Kalibening Mojoagung Jombang dengan jumlah subyek 60 orang siswa. Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan kepercayaan diri antara kelompok eksperimen yang mendapat treatment Experiential learning dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat treatment pretest-post test ($z = 2,537$; $p = 0,011$). Pada kerjasama tim ada perbedaan kerjasama tim antara kelompok eksperimen yang mendapat treatment Experiential learning dengan kelompok kontrol yang tidak mendapat treatment pretest-post test ($t = 3,009$; $p = 0,002$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa Experiential learning berpengaruh terhadap kepercayaan diri dan kerjasama tim remaja (Widyaningtyas & Farid, 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan pendekatan penelitian *One-Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut ini :



Gambar 1. Bagan Tipe *One-Group Pretest-Posttest Design* (Sugiyono, 2013)

Keterangan :

O₁ : Tingkat kepercayaan diri remaja sebelum diberikan perlakuan (pretest)

X : Treatment (Layanan Bimbingan Kelompok dengan Metode *Experiential Learning*)

O₂ : Tingkat kepercayaan diri remaja setelah pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode

experiential learning (posttest).

Sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang remaja. Pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode *experiential learning* dilakukan sebanyak 8 kali pertemuan dengan alokasi waktu 1 x 45 menit. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu melalui lembar observasi perilaku remaja pada saat layanan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning dan skala kepercayaan diri, serta dokumentasi. Data dianalisis menggunakan analisis statistik deskriptif dan statistik inferensial.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Percaya diri merupakan sikap positif seorang individu yang memampukan dirinya untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Hulukati, 2016). Aspek dalam kepercayaan diri terdiri dari keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab dan rasional (Melina, 2018), menghadapi persoalan yang ada dengan hati yang tenang, memandang permasalahan sebagai tantangan hidup yang harus dihadapi, tidak mementingkan diri sendiri dan toleran, serta memiliki ambisi yang wajar (Yanti, 2017). Dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seorang individu akan mampu mengembangkan kemampuan dirinya, dapat berkomunikasi dan berinteraksi dengan baik, bisa menghargai orang lain, serta dapat mengembangkan dan mengaktualisasikan segala potensi yang ada dalam dirinya tersebut yang akan berdampak positif bagi kehidupannya maupun lingkungan tempat ia berada pada masa sekarang, maupun masa yang akan datang (Musriani, 2020).

Faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri seorang individu yaitu bisa dilihat dari konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan dari individu tersebut . Dengan memiliki konsep diri yang positif, akan membentuk harga diri yang positif pula yang membuat seorang individu akan memiliki kepercayaan diri yang baik. Pengalaman yang dialami juga akan membentuk kepercayaan diri setiap individu baik memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi maupun rendah. Sedangkan seseorang yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi akan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dibandingkan yang berpendidikan rendah. Karena itu baik konsep diri, harga diri, pengalaman, dan pendidikan merupakan faktor yang sangat penting dalam memengaruhi kepercayaan diri seorang individu.

Setiap individu khususnya remaja, memiliki tingkat kepercayaan diri yang berbeda-beda. Ada yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi, dan ada juga yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah. Individu dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi menunjukkan sikap percaya akan kompetensi atau kemampuan diri, tidak bersikap konformis demi diterima diterima oleh orang lain, berani menerima kenyataan hidup, memiliki pengendalian diri yang baik dan emosi yang stabil, memiliki internal *locus of control*, memiliki cara pandang yang positif, serta memiliki harapan yang realistis (Salama, 2014). Sedangkan remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah menunjukkan sikap tidak bisa berbuat banyak, selalu ragu dalam menjalankan tugas, tidak berani berbicara jika tidak mendapatkan dukungan, menutup diri, dan menarik diri dari lingkungan. Hal ini dialami oleh sebagian remaja di Jemaat Nita Duma berdasarkan hasil wawancara dan observasi, serta hasil penyebaran instrumen penelitian yaitu skala kepercayaan diri (Musriani, 2020).

Hasil skala kepercayaan diri terhadap 34 remaja di Jemaat Nita Duma, menunjukkan

bahwa terdapat 3 remaja dengan tingkat kepercayaan diri pada kategori sangat tinggi, 9 remaja pada kategori tinggi, 5 remaja pada kategori sedang, 13 remaja pada kategori rendah, dan 4 remaja memiliki tingkat kepercayaan diri sangat rendah. Berdasarkan deskripsi pelaksanaan layanan bimbingan kelompok yang telah diuraikan sebelumnya, dapat diketahui bahwa telah dilaksanakan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning sebanyak 8 kali pertemuan dan dilaksanakan semaksimal mungkin. Hasil analisis data menunjukkan bahwa pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja di Jemaat Nita Duma yang menjadi sampel dalam penelitian.

Peningkatan kepercayaan diri remaja ini dapat dilihat dari hasil observasi perilaku remaja pada saat bimbingan kelompok yang pada setiap pertemuan mengalami peningkatan seperti berani berbicara dalam mengemukakan pendapat, berani menunjukkan hasil pekerjaan, dan berani maju ke depan untuk mempresentasikan tugas yang telah dikerjakan, serta dari hasil data posttest skala kepercayaan diri. Berikut adalah perolehan hasil skala kepercayaan diri remaja di Jemaat Nita Duma sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian layanan bimbingan kelompok dengan metode *experiential learning*:

- 1) Hasil data pretest menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri remaja yang menjadi sampel penelitian yaitu sebesar 86,8 dengan persentase 72,3% dan berada pada kategori rendah.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Kepercayaan Diri Remaja

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Persentase %	Kategori
1	GT	116	96,7	Sangat Tinggi
2	YS	103	85,8	Tinggi
3	JS	100	83,3	Sedang
4	SB	87	72,5	Rendah
5	GM	75	62,5	Rendah
6	CS	87	72,5	Rendah
7	GS	82	68,3	Rendah
8	ML	87	72,5	Rendah
9	MM	86	71,7	Rendah
10	NM	74	61,7	Rendah
11	FM	72	60,0	Sangat Rendah
12	KS	72	60,0	Sangat Rendah
Total		86,8	72,3	Rendah

2) Hasil data posttest menunjukkan bahwa rata-rata kepercayaan diri remaja yang menjadi sampel penelitian yaitu sebesar 99,6 dengan persentase 83%

Tabel 2. Hasil *Posttest* Kepercayaan Diri Remaja

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Persentase %	Kategori
1	GT	118	98,3	Sangat Tinggi
2	YS	115	95,8	Sangat Tinggi
3	JS	111	92,5	Tinggi
4	SB	95	79,2	Sedang
5	GM	94	78,3	Sedang
6	CS	101	84,2	Tinggi
7	GS	91	75,8	Sedang
8	ML	98	81,7	Sedang
9	MM	96	80,0	Sedang
10	NM	92	61,7	Rendah
11	FM	89	60,0	Sangat Rendah
12	KS	95	60,0	Sangat Rendah
Rata-Rata		99,6	83	Sedang

3) Hasil data pretest dan posttest menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata kepercayaan diri remaja yang menjadi sampel penelitian yaitu sebesar 12,8 dengan persentase 10,7%.

Tabel 3. Perbandingan Data Hasil *Pretest* - *Posttest*

No	Nama	Hasil Skor		Presentase (%)	
		<i>Pretest</i>	<i>Posstest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1	GT	116	118	96,7	98,3
2	YS	103	115	85,8	95,8
3	JS	100	111	83,3	92,5
4	SB	87	95	72,5	79,2
5	GM	75	94	62,5	78,3
6	CS	87	101	72,5	84,2
7	GS	82	91	68,3	75,8
8	ML	87	98	72,5	81,7
9	MM	86	96	71,7	80
10	NM	74	92	61,7	76,7

11	FM	72	89	60	74,2
12	KS	72	95	60	79,2
Total		86,8	99,6	72,3	83
Selisih Peningkatan		12,8		10,7	

Hasil uji paired t-test menunjukkan bahwa nilai T_{hitung} sebesar 7,796 > nilai T_{tabel} sebesar 2,200 dan hasil nilai signifikan Sig. (2-tailed) yaitu sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikan Sig. (2-tailed) $0,000 < 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini didukung dengan hasil penelitian yang relevan oleh Syarifah dengan judul penelitian "Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Metode Experiential Learning Pada Siswa Kelas X Kayu A SMK Negeri 1 Kalasan". Berdasarkan hasil penelitian, kepercayaan diri siswa kelas X Kayu A SMK Negeri 1 Kalasan yang berjumlah 32 siswa ditingkatkan melalui metode experiential learning. Peningkatan kepercayaan diri dibuktikan dengan perolehan rata-rata pre test sebesar 95,00 dan perolehan rata-rata setelah post test sebesar 135,03, adanya peningkatan sebesar 40,03 poin (Syarifah, 2013).

Penelitian lain yang relevan yaitu penelitian oleh Kartika Puspitasari, dkk dengan judul "Meningkatkan Percaya Diri Melalui Layanan Bimbingan Klasikal Dengan Teknik Experiential Learning Pada Siswa Kelas XI FI SMK Bani Muslim Pati" terhadap 32 siswa pada pertemuan pertama dapat meningkatkan percaya diri siswa dilihat dari ketercapaian tindakan 1 pada siklus I yang dapat diketahui bahwa rata-rata ketercapaian tahap tujuan pengenalan sebesar 94% tinggi, rata-rata ketercapaian tahap tujuan akomodasi sebesar 97% sangat baik dan rata-rata ketercapaian tahap tujuan tindakan sebesar 91% sangat baik (Kartika Puspita Sari, Caraka Putra Bakti, 2020). Berdasarkan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa, Layanan bimbingan kelompok dengan menggunakan metode experiential learning dapat meningkatkan kepercayaan diri Remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat.

SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan pada remaja di Jemaat Nita Duma, dapat diambil kesimpulan bahwa layanan bimbingan kelompok dengan metode experiential learning dapat meningkatkan kepercayaan diri remaja di Jemaat Nita Duma, Galela Barat. Selain itu, hasil data pretest skala kepercayaan diri remaja menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kepercayaan diri remaja sebelum mengikuti bimbingan kelompok dengan metode experiential learning, yaitu sebesar 86,8 dengan presentase 72,3%. Setelah mengikuti bimbingan kelompok dengan metode experiential learning, diperoleh hasil data posttest yaitu sebesar 99,6 dengan presentase 83%. Hal ini menunjukkan bahwa ada peningkatan tingkat kepercayaan diri pada remaja sebesar

12,8 dengan presentase 10,7%.

DAFTAR PUSTAKA

- Erlangga, E. (2017). Bimbingan Kelompok Meningkatkan Keterampilan Berkomunikasi Siswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 149–156. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1332>
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil Kepercayaan Diri Remaja serta Faktor-Faktor yang Mempengaruhi. *JPPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5. <https://doi.org/10.29210/02017182>
- Hulukati, W. (2016). Pengembangan Diri Siswa SMA. Gorontalo: Ideas Publishing.
- Kartika Puspita Sari, Caraka Putra Bakti, B. (2020). *Kartika Puspitasari, Caraka Putra Bhakti, Bando 462*. 462–471.
- Melina, A. (2018). Peningkatan Kepercayaan Diri Siswa Melalui Layanan Bimbingan Kelompok di SMP Negeri 1 Kota Jambi. (<http://repository.unja.ac.id/4830/1/ARTIKEL.pdf>, diunduh April 10, 2021 dari Bimbingan dan Konseling)
- Musriani, V. (2020). *Saat Pembelajaran Bahasa Indonesia Siswa Kelas Vii Smp Muhammadiyah 4 Tanggul*.
- Purnami, R. S., & Rohayati, R. (2016). Implementasi Metode Experiential Learning Dalam Pengembangan Softskills Mahasiswa Yang Menunjang Integrasi Teknologi, Manajemen Dan Bisnis. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 13(1). <https://doi.org/10.17509/jpp.v13i1.3511>
- Salama, S. (2014). Hubungan Tipe Kepribadian Big Five dengan Kepercayaan Diri Berbicara di Depan Umum Mahasiswa Semester IV Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Doctoral Dissertation. Malang : Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. (<http://etheses.uin-malanh.ac.id/796/6/10410178%202.pdf>, diunduh April 17, 2021)
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung : Alfabeta
- Sukiman. (2017). Membantu Anak Percaya Diri. *Seri Pendidikan Orang Tua : Membantu Anak Percaya Diri*, 2–24.
- Syarifah, A. (2013). *Upaya Peningkatan Kepercayaan Diri Melalui Metode Experiential Learning Pada Siswa Kelas X Kayu A SMK Negeri 1 Kalasan*. 1.
- 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). <https://doi.org/10.25273/counsellia.v3i1.239>
- Ulfa, S. M. (2016). Pengaruh Model Experiential Learning Terhadap Kualitas Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VII SMP Hasjim Asj'ari Sunan Ampel Surabaya. diunduh 3 Mei, 2021 : <http://digilib.uinsby.ac.id/5540/5/Bab%202.pdf>
- Widyaningtyas, D., & Farid, M. (2015). Pengaruh Experiential Learning Terhadap Kepercayaan

Diri Dan Kerjasama Tim Remaja. *Persona:Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(03), 237–246.
<https://doi.org/10.30996/persona.v3i03.413>

Yanti, F. (2017). Hubungan antara Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. Skripsi. Yogyakarta : Universitas Mercu Buana Yogyakarta (<http://eprints.mercubuana-yogya.ac.id/1255/2/BAB%20II.pdf>, diunduh Juni 17, 2021)