

Analisa Keterkaitan Body Image dan Penerimaan Sosial dengan Kepercayaan Diri Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram

Oleh:

Wanda Dwi Prastyana

Lely Ika Mariyati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April 2025

Pendahuluan

Saat ini, media sosial telah menjadi media utama bagi banyak orang dari berbagai latar belakang untuk bertukar informasi secara cepat serta menjalin komunikasi yang terus-menerus tanpa terhalang oleh jarak dan waktu. Berdasarkan data yang dihimpun dari (Napeleoncat, 2021) terdapat 82,3 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Januari 2021, yang merupakan 29,2% dari seluruh populasi Indonesia, mayoritas dari mereka adalah perempuan dengan pengguna terbesar berusia 18 hingga 24 tahun, kategori ini termasuk ke dalam masa remaja akhir menuju ke dewasa. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan usia 18 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam masa transisi dari akhir menuju dewasa awal.

Interaksi sosial pada usia dewasa awal tidak selalu berjalan lancar, dan masalah sering timbul, seperti persepsi mahasiswa yang menilai penampilan fisik dan bentuk tubuh yang proporsional sebagai standar. Hal ini membuat banyak mahasiswa merasa kurang percaya diri, sering menilai diri mereka berdasarkan pandangan orang lain, terutama teman sebaya. Kepercayaan diri sangat penting bagi mahasiswa karena dapat meningkatkan optimisme dan kemampuan mereka untuk beradaptasi dengan lingkungan sosial. Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri, merasa kurang kompeten, bahkan lebih sering menghindari interaksi sosial. Rasa tidak percaya diri juga mempengaruhi kinerja akademik, misalnya dalam mengungkapkan pendapat atau menjawab pertanyaan, yang dapat menghambat hasil belajar.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan Masalah



Pengaruh body image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram

Pertanyaan Penelitian



Apakah body image dan penerimaan sosial memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram ?

Metode

- **Jenis penelitian** : Metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional
- **Populasi dan sampel penelitian** : Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa se-Jawa Timur dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun, yang berjumlah 1.849.178 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dalam pemilihan sampel, di mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu sesuai yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Dengan total sampel yang diambil sebanyak 272 responden.
- **Pengambilan data** : Skala likert.

- **Instrumen penelitian** : Skala body image, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri
 - Skala body image dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun oleh Hayatul Nisa dengan pendekatan teori Cash and Pruzinsky. Aspek yang diukur terdiri dari: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap kenaikan berat badan, dan pengkategorian ukuran tubuh.
 - Skala penerimaan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi oleh Rabia Ünal dan Selma Yel. Skala ini berfokus pada penerimaan sosial yang terkait dengan sikap menerima perbedaan individu. Menurut Thurstone, sikap didefinisikan sebagai intensitas perasaan positif maupun negatif yang dimiliki seseorang terhadap suatu objek psikologis.
 - Skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh Hayatul Nisa dengan pendekatan teori Lauster. Aspek yang diukur mencakup: keyakinan akan kemampuan diri, sikap optimis, kemampuan bersikap objektif, rasa tanggung jawab, serta pemikiran yang rasional.
- **Analisis data** : Analisis regresi berganda dengan menggunakan aplikasi JASP 0.19.1.0.

Hasil

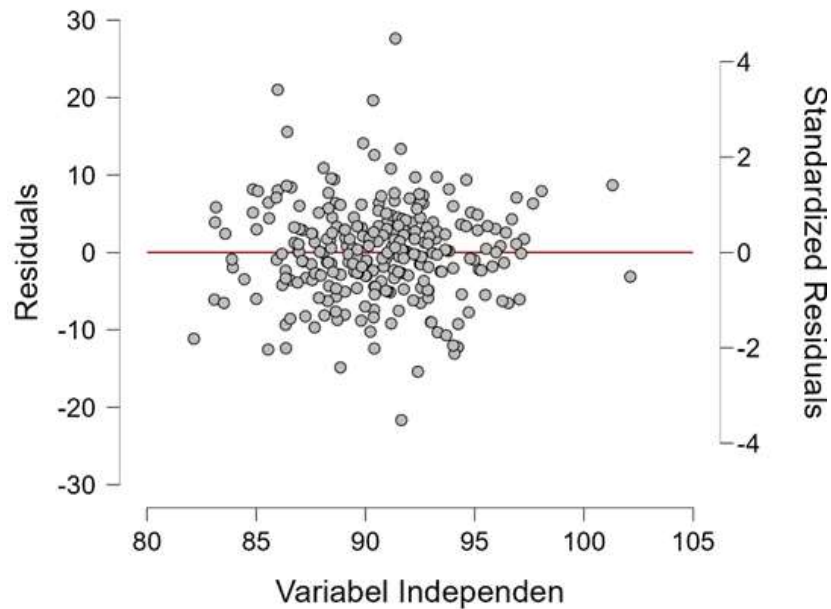
■ Uji Normalitas

Descriptive Statistics

| | Skala body image - penerimaan sosial - kepercayaan diri |
|-------------------------|--|
| Shapiro-Wilk | 0.994 |
| P-value of Shapiro-Wilk | 0.419 |

Uji normalitas dengan metode shapiro wilk menunjukkan data terdistribusi normal. Kesimpulan ini didasarkan pada P-value = 0.419 yang memenuhi syarat normalitas ($p > 0.05$). Dengan demikian, asumsi normalitas dalam penelitian ini dinyatakan terpenuhi.

■ Uji Linearitas



Uji linearitas menunjukkan adanya hubungan antara variabel body image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan titik-titik pada scatterplot menyebar secara acak di sekitar garis horizontal. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa asumsi linearitas telah terpenuhi.

Uji hipotesis berdasarkan ANOVA

ANOVA

| Model | | Sum of Squares | Df | Mean Square | F | p |
|----------------|------------|----------------|-----|-------------|--------|--------|
| M ₁ | Regression | 2937.222 | 2 | 1468.611 | 38.440 | < .001 |
| | Residual | 10277.157 | 269 | 38.205 | | |
| | Total | 13214.379 | 271 | | | |

Note. M₁ includes body image, penerimaan sosial

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Uji regresi linear berganda melalui uji F dapat dikatakan diterima atau terdapat pengaruh apabila nilai $p < 0.05$. Dari hasil uji F yang ditunjukkan pada tabel 2 menunjukkan bahwa nilai $p < .001$ yang menandakan bahwa body image dan penerimaan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap kepercayaan diri.

■ Hasil sumbangan efektif

Model Summary – kepercayaan diri

| Model | R | R ² | Adjusted R ² | RMSE | Durbin-Watson | | |
|----------------|-------|----------------|-------------------------|-------|-----------------|-----------|--------|
| | | | | | Autocorrelation | Statistic | p |
| M ₀ | 0.000 | 0.000 | 0.000 | 6.983 | 0.341 | 1.310 | < .001 |
| M ₁ | 0.471 | 0.222 | 0.216 | 6.181 | 0.113 | 1.766 | 0.049 |

Note. M₁ includes body image, penerimaan sosial

Dari hasil uji regresi berganda, nilai sumbangan efektif yang diberikan body image dan penerimaan sosial secara simultan sebesar 22.2% terhadap terjadinya kepercayaan diri (R²=0.222). Sementara itu, sebesar 77.8% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar variabel yang dianalisis dalam penelitian ini.

■ Hasil koefisien regresi berganda

Coefficients

| Model | | Unstandardized | Standard Error | Standardized | t | p |
|----------------|-------------------|----------------|----------------|--------------|---------|--------|
| M ₀ | (Intercept) | 90.577 | 0.423 | | 213.927 | < .001 |
| M ₁ | (Intercept) | 44.213 | 5.330 | | 8.294 | < .001 |
| | body image | 0.196 | 0.050 | 0.225 | 3.899 | < .001 |
| | penerimaan sosial | 0.378 | 0.064 | 0.341 | 5.908 | < .001 |

Hasil dari koefisien regresi berganda menunjukkan bahwa keduanya memiliki nilai $p < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa body image dan penerimaan sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Adapun kontribusi secara parsial menunjukkan bahwa body image memiliki peranan sebesar 8.8%. Sedangkan penerimaan sosial berperan sebesar 13.4%.

Pembahasan

- Hasil uji hipotesis dengan regresi berganda menunjukkan bahwa body image dan penerimaan sosial secara simultan memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang menggunakan media sosial Instagram ($F = 38.440$, $p\text{-value} < .001$). Sumbangsih yang diberikan sebesar 22.2% dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain seperti konsep diri, harga diri dan kebesyukuran, ataupun peran lingkungan. Begitu juga secara parsial, body image memberikan pengaruh yang signifikan pada kepercayaan diri ($t = 3.899$, $p\text{-value} < .001$). Selain itu, penerimaan sosial juga terbukti memiliki pengaruh signifikan pada kepercayaan diri ($t = 5.908$, $p\text{-value} < .001$).
- Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Nisa, 2021) menunjukkan bahwa semakin tinggi body image, semakin tinggi pula kepercayaan diri pada mahasiswa. Selain itu, penerimaan sosial yang tinggi, seperti dukungan dari teman sebaya dan lingkungan sosial, dapat memperkuat kepercayaan diri mahasiswa.

Temuan Penting Penelitian

- Hipotesis dalam penelitian yang menjelaskan bahwa body image dan penerimaan sosial dapat memengaruhi secara signifikan terhadap kepercayaan diri terbukti benar dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Manfaat Penelitian

- Dapat membantu mahasiswa dalam meningkatkan kepercayaan diri dengan memahami peran body image dan penerimaan sosial, sehingga mereka dapat lebih positif dalam menilai diri sendiri dan mengelola interaksi sosial.
- Dalam bidang pendidikan dan konseling, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi institusi untuk mengembangkan program pendampingan psikologis, seperti pelatihan self-esteem, bimbingan sosial, serta aksi kesadaran akan dampak media sosial terhadap citra diri. Selain itu, lembaga pendidikan dapat menciptakan lingkungan yang lebih suportif dengan menyediakan layanan konseling yang berfokus pada penguatan identitas diri dan penerimaan sosial.

Referensi

- [1] M. Arsanti and L. N. Setiana, "Pudarnya Pesona Bahasa Indonesia di Media Sosial (Sebuah Kajian Sociolinguistik Penggunaan Bahasa Indonesia)," *Ling. Fr. Bahasa, Sastra, dan Pengajarannya*, vol. 4, no. 1, pp. 1–12, 2020, [Online]. Available: <http://103.114.35.30/index.php/lingua/article/view/4314>
- [2] I. Syifa, A. N., & Irwansyah, "DAMPAK MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI ANAK REMAJA," pp. 102–116, 2022.
- [3] N. A. Setiawati, "Hubungan antara perbandingan sosial dan citra tubuh pada mahasiswa pengguna media sosial Instagram," *Elect. Gov. J. Tata Kelola Pemilu Indones.*, vol. 12, no. 2, p. 6, 2020, [Online]. Available: <https://talenta.usu.ac.id/politeia/article/view/3955>
- [4] R. Khoerunnisa, T. M. Selian, and T. Nurvikarahmi, "Peranan penggunaan instagram terhadap kepercayaan diri remaja," *J. Pendidik. tambusai*, vol. 5, no. 3, pp. 8723–8731, 2021.
- [5] V. A. Sari, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Remaja Perempuan Di Yogyakarta Naskah Publikasi," Unisa, 2021.
- [6] S. Rejeki, E. Komalawati, and P. Indriyanti, "Penggunaan Instagram Terhadap Citra Diri Mahasiswa," *LUGAS J. Komun.*, vol. 4, no. 2, pp. 105–116, 2020, doi: 10.31334/lugas.v4i2.1225.
- [7] Z. Octaviyani, S. P., Anabella, S. Z., Masfia, I., & Fahmy, "Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa Progam Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang," *J. Educ. Technol.*, vol. 1, no. 1, pp. 30–36, 2022.
- [8] Y. I. Ligariaty and I. Irwansyah, "Narasi Persuasi Social Media Influencer Dalam Membangun Konsep Kecantikan Dan Kepercayaan Diri," *J. Pustaka Komun.*, vol. 4, no. 2, pp. 173–186, 2021, doi: 10.32509/pustakom.v4i2.1495.
- [9] U. Hasanah and B. Malia Rahma Hidayati, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image," *IDEA J. Psikol.*, vol. 5, no. 2, pp. 115–131, 2021, doi: 10.32492/idea.v5i2.5205.
- [10] D. S. Hardaningtyas Novarima and E. Munawaroh, "Hubungan Body Image dengan Self-Esteem Pengguna Media Sosial Instagram pada Mahasiswa FIP UNNES," *Empati J. Bimbing. dan Konseling*, vol. 10, no. 1, pp. 71–86, 2023, doi: 10.26877/empati.v10i1.12128.

- [11] A. R. Pautina, I. Usman, and M. R. Pautina, "Resiliensi Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo di Masa Pandemi Covid-19," *Pedagogika*, vol. 13, no. Nomor 1, pp. 16–23, 2022, doi: 10.37411/pedagogika.v13i1.952.
- [12] H. Nisa, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh," Skripsi, pp. 1–129, 2021.
- [13] M. R. Rais, "Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja," *Al-Irsyad*, vol. 12, no. 1, p. 40, 2022, doi: 10.30829/al-irsyad.v12i1.11935.
- [14] G. Pratama and N. O. Rahayu, "HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DENGAN TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI PADA MAHASISWA KPI IUQI BOGOR," *Tawasul J. Komun. dan Penyiaran Islam*, vol. 1, no. 1, pp. 1–6, 2021, [Online]. Available: <http://jurnal.iuqibogor.ac.id>
- [15] R. S. Ghufron, M. N., & Risnawita, "Teori-teori Psikologis," 2010.
- [16] P. C. Ramadhan, A. M. Rosdiana, and B. A. Karima, "Apakah Intensitas Penggunaan Instagram Berhubungan Dengan Kepercayaan Diri: Analisis Korelasi Pada Mahasiswa Baru," *J. Psikol. Malahayati*, vol. 4, no. 2, pp. 175–185, 2022, doi: 10.33024/jpm.v4i2.6925.
- [17] A. M. Chafsoh, "Munculnya Culture Shock Pada Mahasiswa Baru Dalam Perkuliahan Daring Selama Pandemi Covid-19," *J. Sej. Artik.*, vol. 1, no. 1, pp. 1–11, 2020.
- [18] Farida and R. Abdillah, "KEPERCAYAAN DIRI DAN RASA IRI PADA MAHASISWA PENGGUNA MEDIA SOSIAL INSTAGRAM," vol. 12, no. 1, pp. 1–8, 2021.
- [19] D. M. Utami, "HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA UIN SUSKA RIAU," vol. 9, pp. 356–363, 2023.
- [20] Selviana and S. Yulinar, "Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram," *J. IKRAITH-HUMANIORA*, vol. 6, no. 1, pp. 37–45, 2022.

- [21] P. Triwiandra, "Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri," 2022, [Online]. Available: <https://repository.uir.ac.id/17306/%0Ahttps://repository.uir.ac.id/17306/1/178110043.pdf>
- [22] D. Safitri, A. Fitriani, and I. D. C. Izzati, "Hubungan Self Consciousness Dan Body Image Dengan Self Presentation Pengguna Instagram," *Psyche J. Psikol.*, vol. 5, no. 1, pp. 60–73, 2023, doi: 10.36269/psyche.v5i1.1217.
- [23] A. Kurniawan, I. Noviekayati, and A. P. Rina, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Pengguna Instagram," *J. Psikosains*, vol. 18, no. 1, pp. 1–9, 2023.
- [24] R. Sinthia, "Hubungan Antara Penerimaan Sosial Kelompok Kelas Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Kelas I Sltp Xxx Jakarta," *J. Kependidikan Triadik*, vol. 14, no. 1, pp. 37–44, 2011.
- [25] S. M. Karina and Suryanto, "Pengaruh Keterbukaan Diri terhadap Penerimaan Sosial pada Anggota Komunitas Backpacker Indonesia Regional Surabaya dengan Kepercayaan terhadap Dunia Maya sebagai Intervening Variabel," *J. Psikol. Kepribadian dan Sos.*, vol. 1, no. 2, pp. 115–121, 2012.
- [26] E. Amrisah, "HUBUNGAN PENERIMAAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MUSLIMAH BERCADAR," *Univ. Nisant. PGRI Kediri*, vol. 01, pp. 1–7, 2017.
- [27] S. Robiah and R. Nuraeni, "Pengaruh kepercayaan diri terhadap kemampuan komunikasi matematis siswa mts pada materi himpunan," *J. Inov. Pembelajaran Mat. PowerMathEdu*, vol. 2, no. 2, pp. 215–228, 2023, doi: 10.31980/powermathedu.v2i2.3095.
- [28] R. Ünal and S. Yel, "Development of a social acceptance scale for inclusive education," *Univers. J. Educ. Res.*, vol. 7, no. 10, pp. 2187–2198, 2019, doi: 10.13189/ujer.2019.071017.
- [29] A. I. Widyana and R. B. Sarwono, "Peran Konsep Diri Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Mahasiswa," vol. 5, pp. 26–32, 2023.
- [30] A. Pramesti and S. N. Hakim, "KEPERCAYAAN DIRI DITINJAU DARI HARGA DIRI DAN KEBERSYUKURAN," *Peran Kepuasan Nasabah Dalam Memediasi Pengaruh Cust. Relatsh. Mark. Terhadap Loyal. Nasabah*, vol. 2, no. 3, pp. 310–324, 2023, [Online]. Available: <https://bnr.bg/post/101787017/bsp-za-bulgaria-e-pod-nomer-1-v-buletinata-za-vota-gerb-s-nomer-2-pp-db-s-nomer-12>

- [31] A. Haryati, A. Novianti, R. Cahyani, and Lesta, "Peran Lingkungan Terhadap Rasa Percaya diri Mahasiswa yang Mengalami Body Shaming," *Bull. Couns. Psychother.*, vol. 3, no. 2, pp. 85–91, 2021.
- [32] Y. E. Kartikasari and P. A. Raihana, "Hubungan Body Image Dan Dukungan Sosial Terhadap Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta," *Univ. Muhammadiyah Surakarta*, 2020.
- [33] S. R. Febriana, "Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa," *Indones. J. Bus. Innov.*, vol. 1, no. 1, pp. 369–381, 2024.
- [34] Z. Muhtar, H. Hamid, and D. F. Firdaus, "Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Pada Mahasiswa di Kota Makassar," *J. Psikol. Talent. Mhs.*, vol. 2, no. 2, pp. 53–63, 2022.
- [35] E. A. Agatha, P. W. S. Pratama, R. Widyasari, and T. A. Hartono, "Kompetisi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja: Studi Pada Yayasan X," vol. 2, no. 1, pp. 11–16, 2023.
- [36] Sholihah, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama," 2023.

