

# Analysis of The Relationship of Body Image and Social Acceptance with The Self-Confidence of Students Using Instagram Social Media

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

Wanda Dwi Prastyana<sup>1)</sup>, Lely Ika Mariyati<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\* Email Penulis Korespondensi: [ikalely@umsida.ac.id](mailto:ikalely@umsida.ac.id)

**Abstract.** This study analyzes the influence of body image and social acceptance on the self-confidence of active Instagram user students. Using a quantitative correlational approach, this study involved 272 respondents from a population of 1,849,178 students. The instruments used were body image, social acceptance, and self-confidence scales adapted from previous studies. Data analysis was carried out using multiple regression using JASP software. The results showed that the hypothesis was accepted, meaning that there was a significant influence of body image and social acceptance on students' self-confidence. Both variables simultaneously contributed 22.2% to students' self-confidence on Instagram social media. This finding indicates that the more positive the body image and social acceptance, the higher the students' self-confidence. This study is expected to broaden the understanding of psychological factors that influence self-confidence and become the basis for developing interventions in the fields of education and counseling.

**Keywords** – Body image; Social acceptance; Self confidence

**Abstrak.** Penelitian ini menganalisis pengaruh body image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa pengguna aktif Instagram. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 272 responden dari populasi 1.849.178 mahasiswa. Instrumen yang digunakan berupa skala body image, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya. Analisis data dilakukan dengan regresi berganda melalui software JASP. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan body image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Kedua variabel tersebut secara simultan menyumbang 22,2% terhadap kepercayaan diri mahasiswa di media sosial Instagram. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif body image dan penerimaan sosial yang dimiliki, maka semakin tinggi kepercayaan diri mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pemahaman mengenai faktor psikologis yang memengaruhi kepercayaan diri dan menjadi dasar dalam pengembangan intervensi di bidang pendidikan dan konseling.

**Kata Kunci** – Body image; Penerimaan sosial; Kepercayaan diri

### I. PENDAHULUAN

Saat ini, media sosial telah menjadi media utama bagi banyak orang dari berbagai latar belakang untuk menyalurkan ekspresi diri. Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan penggunaannya untuk bertukar informasi secara cepat serta menjalin komunikasi yang terus-menerus tanpa terhalang oleh jarak dan waktu [1]. Media sosial tidak hanya digunakan untuk mencari teman baru, tetapi juga sering dimanfaatkan untuk berkomunikasi dengan teman yang sudah dikenal [2]. Media sosial memungkinkan penggunaannya untuk berkomunikasi dan mengakses informasi dengan mudah, kapan saja dan di mana saja [3]. Berbagai platform seperti Facebook, Twitter, Pinterest, Instagram, Youtube, dan lainnya hadir dalam beragam bentuk dan fungsi. Media sosial saat ini telah menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari bagi sebagian besar masyarakat Indonesia, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa [1]. Instagram banyak diakses dan digunakan oleh anak muda. Fitur-fitur yang disediakan oleh Instagram banyak diminati khususnya oleh para remaja [4]. Di Instagram, pengguna dapat mengunggah foto dan video yang dilengkapi dengan keterangan [5]. Instagram menawarkan fitur direct message yang digunakan untuk bertukar pesan antar pengguna [6]. Salah satu fitur Instagram yang menarik perhatian banyak pengguna adalah filter efek, yang memungkinkan pengguna untuk menambahkan sentuhan kreatif saat merekam momen [7]. Instagram juga sering digunakan sebagai alat pemasaran, promosi produk, atau sosialisasi berbagai kegiatan [8]. Oleh karena itu, Instagram merupakan platform media sosial yang sangat visual dan populer di kalangan mahasiswa, dengan fitur berbagi foto

Copyright © Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. This preprint is protected by copyright held by Universitas Muhammadiyah Sidoarjo and is distributed under the Creative Commons Attribution License (CC BY). Users may share, distribute, or reproduce the work as long as the original author(s) and copyright holder are credited, and the preprint server is cited per academic standards.

Authors retain the right to publish their work in academic journals where copyright remains with them. Any use, distribution, or reproduction that does not comply with these terms is not permitted.

dan interaksi sosial seperti like dan komentar menjadikan Instagram relevan untuk mengamati bagaimana body image dan penerimaan sosial mempengaruhi kepercayaan diri pengguna.

Berdasarkan data yang dihimpun dari Napoleoncat terdapat 113,4 juta pengguna Instagram di Indonesia pada Oktober 2023, yang merupakan 39,9% dari seluruh populasi Indonesia, dengan pengguna terbesar berusia 18 hingga 24 tahun, kategori ini termasuk ke dalam masa remaja akhir menuju dewasa [9]. Mahasiswa merupakan masa transisi dari remaja menuju dewasa dan dalam proses pencarian identitas diri [10]. Media sosial memberikan dampak positif bagi mahasiswa, seperti kemudahan dalam mengakses informasi dan sumber literatur secara online. Namun, di balik manfaatnya, media sosial juga membawa sisi negatif, salah satunya adalah kecanduan, yang dapat mempengaruhi pola pikir dan perilaku seseorang [11].

Di masa ini, mahasiswa memikul tanggung jawab besar terhadap perkembangan diri mereka, termasuk transisi menuju kehidupan dewasa. Mahasiswa dengan rasa ingin tahu yang besar dan dorongan untuk menunjukkan eksistensinya, cenderung memberikan respon berbeda terhadap tantangan hidup karena perspektif mereka yang bervariasi [12]. Mahasiswa berada pada tahap perkembangan usia 18 hingga 24 tahun, yang termasuk dalam masa transisi dari akhir menuju dewasa awal. Tahap dewasa awal ini ditandai dengan perubahan, ketegangan emosional, ketergantungan, dan perubahan nilai. Ketergantungan ini bisa melibatkan orang tua, bantuan lembaga pendidikan melalui beasiswa, atau pinjaman pendidikan dari pemerintah. Di sisi lain, perubahan nilai pada tahap dewasa awal dipengaruhi oleh dorongan untuk mendapatkan penerimaan dalam lingkungan sosial dan ekonomi orang dewasa [13]. Dibandingkan dengan kelompok lain seperti pengangguran atau pekerja, mahasiswa cenderung lebih aktif menggunakan media sosial dan lebih rentan terhadap tekanan sosial terkait penampilan serta pencarian validasi, sehingga relevan untuk diteliti dalam konteks body image dan kepercayaan diri. 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 [14].

Kepercayaan diri adalah keyakinan yang kuat terhadap diri sendiri, pemahaman dengan jiwa, dan kemampuan untuk mengendalikan diri [15]. Kepercayaan diri juga merupakan aspek penting dalam kepribadian yang mencerminkan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri. Hal ini membuat individu tetap eguh pada pendiriannya, tidak mudah terpengaruh, dan mampu bertindak sesuai keinginannya, dengan sikap optimis, bahagia, toleran, dan bertanggung jawab [13]. Kepercayaan diri adalah aset berharga dalam kehidupan sosial, karena memungkinkan seseorang untuk mengembangkan dan mewujudkan potensi dirinya secara maksimal [16]. Karena itu kepercayaan diri merupakan aspek psikologis yang sangat penting dalam perkembangan individu. Kepercayaan diri mempengaruhi bagaimana seseorang berinteraksi, mengambil keputusan, hingga mengekspresikan dirinya, baik di dunia nyata maupun di media sosial. Rasa percaya diri tidak diperoleh sejak lahir, melainkan melalui pengalaman hidup, dan dengan memiliki kepercayaan diri yang baik, seseorang dapat mengembangkan segala potensi yang dimilikinya [17]. Sebuah survei dari Mental Health Foundation yang melibatkan 1.118 remaja di Inggris berusia 13 hingga 19 tahun menunjukkan bahwa 37% merasa kecewa, dan 31% merasa malu dengan penampilan fisik mereka [18].

Hasil survei awal yang dilakukan pada 100 mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang, dengan rincian 23,21% tergolong rendah dalam kepercayaan diri, 58,93% berada pada tingkat sedang, dan hanya 17,86% yang memiliki kepercayaan diri tinggi. Temuan ini selaras dengan aspek yang kepercayaan diri yang meliputi keyakinan dan kemampuan diri. Penelitian Utami juga mengungkapkan bahwa mahasiswa baru cenderung mengalami culture shock, di mana salah satu pemicunya adalah rendahnya kepercayaan diri. Hal ini tercermin dari perilaku mahasiswa yang lebih sering menarik diri dari lingkungan sosial, merasa ditolak, membandingkan dirinya dengan orang lain, serta kehilangan identitas dan arah hidup [19]. Kemudian penelitian Selviana di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya menemukan bahwa 13,3 % mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri rendah, 62,5% berada pada tingkat sedang, dan 24,2% menunjukkan kepercayaan diri yang tinggi [20]. Sementara itu, penelitian Rais yang dilakukan di UIN Ar-Raniry Banda Aceh mengungkapkan bahwa sebagian 186 mahasiswa ( 67% ) memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, sementara itu 39 mahasiswa ( 14% ) berada dalam kategori rendah, dan 52 mahasiswa ( 19% ) berada pada kategori tinggi [14].

Menurut Lauster, terdapat beberapa aspek yang digunakan untuk mengukur tingkat kepercayaan diri seseorang yaitu: 1) keyakinan dan kemampuan diri, yang menunjukkan sikap positif individu terhadap diri sendiri dan kemampuan untuk benar-benar percaya pada kemampuan yang dimiliki dalam menjalankan berbagai hal. 2) Optimisme, yakni sikap positif yang membuat seseorang cenderung melihat segala sesuatu dengan pandangan baik, termasuk terhadap diri dan kemampuannya. 3) Objektivitas, yakni kemampuan untuk melihat masalah atau situasi sesuai dengan kenyataan, bukan berdasarkan pandangan pribadi. 4) bertanggung jawab, yang mencakup kesiapan untuk menerima dan menanggung konsekuensi dari setiap tindakan yang dilakukan. 5) Rasional dan realistik, yaitu kemampuan untuk menganalisis masalah dan kejadian secara logis dan sesuai dengan kenyataan yang ada.

*Body image* berkaitan dengan faktor internal internal yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu penampilan fisik. Individu dengan penampilan fisik menarik cenderung mendapatkan perlakuan lebih baik dan lebih positif dari orang lain dibandingkan mereka yang penampilannya dianggap kurang menarik [21]. Sedangkan penerimaan sosial berkaitan dengan faktor eksternal yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu lingkungan. Dukungan emosional dan motivasi dari keluarga serta interaksi yang harmonis di dalamnya, dapat membantu individu merasa lebih dihargai dan diterima. Begitu pula dengan lingkungan sosial yang positif, di mana individu merasa didukung dan diakui, akan membantu meningkatkan kepercayaan diri mereka [20].

Salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri adalah *body image*. *Body image* adalah cara seseorang memandang dan menilai tubuhnya, baik secara positif maupun negatif [13]. *Body image* mencakup penilaian individu terhadap penampilan tubuh secara keseluruhan, perasaan individu terhadap karakteristik tubuh, serta perilaku yang terlihat dari upaya individu untuk mengubah atau memperbaiki penampilan [22]. Meskipun idealnya *body image* yang ditampilkan di media sosial tidak sepenuhnya mencerminkan diri individu yang sesungguhnya, hal ini dapat mendorong individu untuk lebih berani mengekspresikan diri mereka [23]. Oleh karena itu *body image* memiliki keterkaitan yang kuat dengan kepercayaan diri, terutama di kalangan mahasiswa pengguna media sosial. Dalam platform seperti Instagram yang menekankan tampilan visual, persepsi individu terhadap penampilan fisiknya menjadi sangat menonjol. Mahasiswa yang memiliki *body image* positif cenderung merasa lebih yakin, nyaman dengan diri sendiri, dan mampu mengekspresikan dirinya secara terbuka. Sebaliknya, *body image* yang negatif sering kali menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh, yang pada akhirnya berdampak pada penurunan kepercayaan diri. Maka dari itu, *body image* menjadi aspek penting yang relevan untuk diteliti dalam konteks kepercayaan diri di era digital saat ini. Menurut Cash and Pruzinsky, *body image* terdiri dari lima aspek utama, yaitu: 1) Evaluasi penampilan, yang mengacu pada bagaimana seseorang menilai daya tarik fisiknya dan sejauh mana ia merasa nyaman dengan penampilannya secara keseluruhan. 2) Orientasi penampilan, yang menggambarkan tingkat perhatian seseorang terhadap penampilan serta usaha yang dilakukan untuk memperbaikinya. 3) Kepuasan terhadap bagian tubuh, yang merujuk pada sejauh mana seseorang merasa puas atau tidak puas dengan bagian-bagian tertentu dari tubuhnya, seperti wajah, rambut, atau bentuk tubuh. 4) Kecemasan menjadi gemuk, yang mencerminkan kekhawatiran individu terhadap kenaikan berat badan, yang seringkali mempengaruhi perilaku sehari-hari, seperti pola makan atau aktivitas fisik. 5) Pengkategorian ukuran tubuh, yang berkaitan dengan bagaimana seseorang menilai bentuk tubuhnya sendiri, apakah merasa terlalu kurus, ideal, atau gemuk. Kelima aspek ini membentuk persepsi individu terhadap tubuhnya dan berpengaruh pada rasa percaya diri serta cara mereka memandang diri sendiri di lingkungan sosial.

Berdasarkan penelitian Kurniawan ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri, dengan hasil Spearman's rho sebesar 0.362 dan  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Hal ini mengindikasikan bahwa individu dengan *body image* yang lebih positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, *body image* yang negatif cenderung menurunkan tingkat kepercayaan diri, terutama pada individu yang mengalami *body shaming* [24]. Penelitian Nisa juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan hasil koefisien korelasi sebesar 0.752 dan  $p = 0.000$ , yang menegaskan adanya hubungan positif yang signifikan antara *body image* dan kepercayaan diri di kalangan mahasiswa UIN Ar-Raniry Banda Aceh. Artinya mahasiswa yang memiliki pandangan positif terhadap tubuhnya cenderung lebih percaya diri, sementara mahasiswa dengan *body image* negatif lebih rentan mengalami penurunan kepercayaan diri [13]. Sementara itu, penelitian Triwiandra juga menemukan hubungan yang konsisten, di mana *body image* yang positif berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja. Remaja yang merasa nyaman dan menerima penampilannya cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih kuat, sedangkan mereka yang merasa tubuhnya tidak sesuai standar ideal lebih rentan mengalami penurunan kepercayaan diri [22].

Selain itu salah satu faktor yang lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri adalah penerimaan sosial. Penerimaan sosial mengacu pada bagaimana individu diakui dan diterima dengan baik oleh orang lain dalam hubungan yang dekat dan lingkungan sosial yang mendukung. Pada masa remaja, ketika mereka lebih sering menghabiskan waktu bersama teman sebaya di luar rumah, pengaruh dari teman-teman cenderung lebih kuat dalam membentuk sikap, gaya bicara, minat, penampilan, dan perilaku dibandingkan pengaruh dari keluarga. Penerimaan sosial memegang peran penting bagi remaja karena melalui dukungan dan pengakuan dari teman sebaya, lawan jenis, maupun sesama jenis, membuat mereka merasa dihargai serta dibutuhkan. Sebaliknya, kurangnya penerimaan sosial dari lingkungannya, remaja berisiko mengalami hambatan dalam perkembangan psikologis dan sosial. Pendapat ini sejalan dengan penelitian Shintia yang menekankan bahwa penerimaan sosial berperan penting bagi remaja dalam mencapai kebahagiaan, di mana kebahagiaan tersebut melibatkan afeksi, pengakuan atas keberhasilan, serta dukungan dan penerimaan sosial dari orang lain. Penerimaan sosial adalah bentuk apresiasi positif yang diberikan oleh orang lain [25]. Seperti yang dijelaskan oleh Karina penerimaan sosial juga diartikan sebagai kesiapan individu untuk mengakui keberadaan orang lain serta melibatkan mereka pada interaksi sosial guna membangun hubungan yang sehat. Artinya, remaja yang mampu terbuka dalam menerima orang lain dan aktif berinteraksi untuk membangun hubungan sosial yang positif menunjukkan tingkat penerimaan sosial yang baik. Individu yang merasa diterima cenderung merasakan dihargai oleh orang lain atau kelompok secara utuh, serta memandang orang lain sebagai sesama

individu yang bernali, bukan sekedar objek. Individu yang merasa diterima cenderung merasakan perhatian, dukungan emosional, serta membangun hubungan yang lebih erat dengan orang lain [26]. Remaja yang mendapatkan penerimaan baik dari lingkungan sosialnya akan merasa lebih nyaman dan aman dalam kelompok tersebut. Menurut Hurlock, penerimaan sosial terjadi ketika seseorang dipilih sebagai teman dalam aktivitas kelompok, yang mencerminkan keberhasilan individu dalam berinteraksi dan bekerja sama antar dengan kelompok lainnya. Dengan kata lain, penerimaan sosial mencerminkan bagaimana individu diakui dan diterima dengan baik oleh orang lain dalam hubungan yang erat di lingkungan sosialnya. Dari berbagai definisi yang ada, penerimaan sosial dapat disimpulkan sebagai kondisi di mana individu merasa diakui, dihargai, dan nyaman karena keberadaannya diterima secara positif dalam kelompok sosial. Oleh karena itu, penerimaan sosial memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri, khususnya pada individu di usia remaja akhir hingga dewasa awal seperti mahasiswa. Penerimaan sosial memberikan rasa dihargai, diakui, dan diterima dalam lingkungan pergaulan, yang sangat berpengaruh terhadap cara individu memandang dirinya dan berinteraksi dengan orang lain. Lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan kurangnya penerimaan sosial justru dapat menimbulkan perasaan terasing, rendah diri, dan hambatan dalam pengembangan diri. Dalam konteks media sosial seperti Instagram, bentuk penerimaan sosial juga terlihat melalui interaksi digital seperti likes, komentar, atau respon dari pengguna lain, yang sering dijadikan tolok ukur penerimaan diri secara sosial. Oleh karena itu, penting untuk meneliti sejauh mana penerimaan sosial berkontribusi terhadap kepercayaan diri mahasiswa di era digital.

Penelitian Selviana menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara penerimaan sosial dan kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di Instagram. Penelitian ini menunjukkan bahwa penerimaan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri remaja yang aktif mengunggah foto selfie di Instagram. Analisis regresi menunjukkan nilai  $t = 7.479$  dengan  $p < 0.001$ , menandakan bahwa semakin tinggi penerimaan sosial yang dirasakan, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri remaja tersebut [20]. Selain itu, penelitian Amrisah mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara penerimaan sosial dan kepercayaan diri pada muslimah bercadar [27]. Sementara itu penelitian Shintia juga menunjukkan bahwa penerimaan sosial dalam kelompok kelas memiliki kaitan positif dengan kepercayaan diri siswa kelas 1 di SLTP XXX Jakarta. Temuan ini memperkuat pemahaman bahwa penerimaan sosial, baik dalam lingkungan kelompok maupun secara individu, berperan penting dalam membangun kepercayaan diri [25].

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *body image* dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial Instagram. Diharapkan penelitian ini mampu memberikan pemahaman lebih mendalam tentang peran *body image* dan penerimaan sosial dalam membentuk kepercayaan diri, serta melihat bagaimana penggunaan media sosial berkontribusi dalam proses tersebut. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini berfokus pada sejauh mana *body image* mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, penerimaan sosial mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa, dan *body image* dan penerimaan sosial mempengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Kebaruan dari penelitian ini terletak pada variabel, pada penelitian ini menggabungkan *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri dalam satu analisis, dengan fokus pada bagaimana ketiganya saling berkaitan di media sosial, khususnya Instagram. Penelitian ini memberikan sudut pandang yang lebih sesuai dengan kondisi saat ini, di mana mahasiswa sering mengalami tekanan sosial karena standar penampilan di media sosial yang serba visual. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan baru terkait faktor psikologis yang mempengaruhi kepercayaan diri serta diterapkan dalam bidang pendidikan dan konseling untuk mendukung pengembangan program intervensi yang membantu individu meningkatkan kepercayaan diri.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Dalam penelitian ini, variabel yang digunakan adalah *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa se-Jawa Timur dengan rentang usia 18 hingga 24 tahun, yang berdasarkan Badan Pusat Statistik berjumlah 1.849.178 mahasiswa. Pengambilan sampel dilakukan berdasarkan tabel Isaac and Michael dengan taraf kesalahan sebesar 10%, sehingga diperoleh 272 mahasiswa se-Jawa Timur sebagai responden [28].

Penelitian ini menggunakan metode purposive sampling dalam pemilihan sampel. Sampel yang terlibat adalah mahasiswa pengguna Instagram berusia 18–24 tahun. Pengambilan data dilakukan menggunakan Skala Likert, dengan empat kategori jawaban. Pada pernyataan favourable diberi skor 4 ( sangat sesuai ) hingga 1 ( sangat tidak sesuai ). Sebaliknya pada unfavourable, penilaian dibalik mulai dari 4 ( sangat tidak sesuai ) hingga 1 ( sangat sesuai ). Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi, yaitu skala kepercayaan diri, *body image*, dan penerimaan sosial.

Skala *body image* dalam penelitian ini menggunakan instrumen yang disusun oleh 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. Uji reliabilitas

diperoleh hasil sebesar 0,939 [13]. Skala penerimaan sosial dalam penelitian ini menggunakan skala yang diadaptasi oleh Ünal. 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. Oleh karena itu, skala ini mengukur kecenderungan individu untuk bereaksi positif atau negatif terhadap lingkungannya dengan uji reliabilitas sebesar 0,94 [29]. Selanjutnya skala kepercayaan diri yang digunakan dalam penelitian ini disusun oleh 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. Uji reliabilitas diperoleh hasil sebesar 0,920 [13].

Penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda sebagai metode analisis data. Analisis regresi berganda memungkinkan melihat sejauh mana variabel bebas yaitu body image dan penerimaan sosial, berkontribusi dalam mempengaruhi variabel terikat yaitu kepercayaan diri. Data yang terkumpul akan diuji sesuai dengan hipotesis yang telah ditentukan, dan analisis dilakukan menggunakan aplikasi JASP 0.19.1.0. Aplikasi ini akan membantu dalam melakukan perhitungan dan interpretasi hasil regresi berganda untuk pengambilan keputusan pada penelitian ini.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

#### A. HASIL

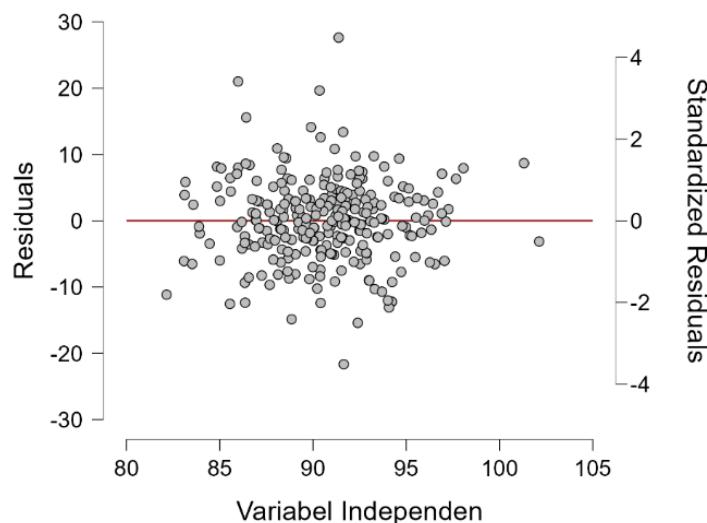
##### Uji Normalitas

###### *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 berdistribusi 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 melalui metode grafik menunjukkan adanya hubungan antara variabel body image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri. Hal ini ditunjukkan dengan pola garis linear yang terbentuk dari sebaran scatterplot yang bergerak ke atas. 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 <sub>1</sub>	Regression	2937.222	2	1468.611	38.440	< .001
	Residual	10277.157	269	38.205		
	Total	13214.379	271			

*Note.* M<sub>1</sub> 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 digunakan untuk mengukur pengaruh variabel bebas secara simultan terhadap variabel terikat. Hasil 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 <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE	Durbin-Watson		
					Autocorrelation	Statistic	p
M <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	6.983	0.341	1.310	< .001
M <sub>1</sub>	0.471	0.222	0.216	6.181	0.113	1.766	0.049

*Note.* M<sub>1</sub> 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 ( $R^2=0.222$ ). 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	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
M <sub>0</sub>	(Intercept)	90.577	0.423		213.927	< .001		
M <sub>1</sub>	(Intercept)	44.213	5.330		8.294	< .001		
	body image	0.196	0.050	0.225	3.899	< .001	0.869	1.151
	penerimaan sosial	0.378	0.064	0.341	5.908	< .001	0.869	1.151

Hasil dari koefisien regresi berganda yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial menunjukkan bahwa keduanya memiliki nilai  $p < 0.05$ . Ini berarti kedua variabel tersebut memenuhi kriteria signifikan dalam penelitian, sehingga dapat disimpulkan bahwa *body image* dan penerimaan sosial berpengaruh terhadap kepercayaan diri. Adapun kontribusi secara parsial menunjukkan bahwa *body image* memiliki peran sebesar 8.8%. Sedangkan penerimaan sosial berperan sebesar 13.4%.

**B. 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-value* < .001 ). Secara parsial, body image juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai (  $t = 3.899$ , *p-value* < .001 ), dan penerimaan sosial pun terbukti memberikan pengaruh signifikan dengan nilai (  $t = 5.908$ , *p-value* < .001 ). Berdasarkan hasil tersebut, seluruh hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Body image dan penerimaan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 22,2% terhadap kepercayaan diri mahasiswa, dan selebihnya dipengaruhi oleh variabel lain seperti konsep diri, harga diri dan kebersyukuran, ataupun peran lingkungan [30]. Begitu juga secara parsial, *body image* memberikan pengaruh yang signifikan pada kepercayaan diri (  $t = 3.899$ , *p-value* < .001 ). Selain itu, penerimaan sosial juga terbukti memiliki pengaruh signifikan pada kepercayaan diri (  $t = 5.908$ , *p-value* < .001 ). Dari hasil tersebut, maka dapat diartikan bahwa hipotesis dalam penelitian yang menjelaskan bahwa *body image* dan penerimaan sosial dapat mempengaruhi secara signifikan terhadap kepercayaan diri terbukti benar dan hipotesis penelitian ini dapat diterima.

Body image dan penerimaan sosial menjadi faktor penting yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Body image yang positif membantu mahasiswa menerima dan menghargai penampilan fisiknya, yang pada akhirnya dapat memperkuat kepercayaan diri mereka. Penelitian Nisa 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 [13]. Penelitian Kartikasari body image dan dukungan sosial terbukti memiliki dampak signifikan terhadap penerimaan diri mahasiswa yang kemudian berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri mereka [31]. Dengan demikian, pengembangan body image yang positif dan penerimaan sosial yang kuat dapat meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesejahteraan dan prestasi akademik mereka.

Mahasiswa yang memiliki citra tubuh positif cenderung merasakan kepuasan terhadap penampilan fisik mereka. Kepuasan tersebut berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan rasa percaya diri. Penelitian Febriana mengungkapkan bahwa individu yang memiliki penilaian positif terhadap citra tubuhnya cenderung menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi. Kepercayaan diri tersebut berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan mental, prestasi akademik, dan kualitas hubungan sosial. Individu dengan persepsi positif terhadap body image cenderung merasa lebih nyaman dengan penampilan fisiknya, sehingga lebih mudah menerima diri sendiri dan lebih percaya diri. Sebaliknya, individu dengan persepsi negatif terhadap tubuhnya cenderung mengalami ketidakpuasan, memandang tubuhnya secara buruk, dan mengalami penurunan kepercayaan diri [32]. Penilaian positif terhadap body image dapat mendorong individu untuk merasa puas dengan penampilannya, menghargai tubuhnya, menerima kekurangan dan kelebihan yang dimiliki. Hal ini membantu individu mengembangkan pola pikir positif, menerima kenyataan, menjadi lebih mandiri, dan lebih yakin dalam mencapai tujuan hidupnya [33]. Ketika seseorang merasa puas terhadap penampilan diri juga berkontribusi pada peningkatan kepercayaan diri, yang membuat individu lebih fokus pada kekurangan fisik. Sebaliknya, persepsi negatif terhadap tubuh misalnya merasa wajah kurang menarik, atau bentuk tubuh tidak ideal, mereka cenderung terfokus pada kekurangan fisik tersebut. Ini memicu terbentuknya body image negatif yang berujung pada rendahnya kepercayaan diri. Orang yang menilai tubuhnya secara negatif cenderung merasa kurang, sulit menerima kondisi fisiknya, dan mengalami kecemasan. Dalam banyak kasus, individu dengan body image negatif juga cenderung berasumsi bahwa orang lain melihat tubuh mereka dengan cara yang sama, yang semakin memperburuk rasa tidak percaya diri [34]. Namun, selain body image yang dimiliki mahasiswa, kemampuan mahasiswa untuk merasa dukungan dan pengakuan dari lingkungan sosialnya disebut dengan penerimaan sosial.

Penerimaan sosial berperan penting dalam membangun kepercayaan diri. Mahasiswa yang mendapat dukungan dan penerimaan positif dari lingkungan cenderung lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri dan menghadapi tantangan. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapat penerimaan sosial beresiko merasa kurang percaya diri. Dengan kata lain, tingkat penerimaan sosial seseorang menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepercayaan dirinya. Penilaian dan penerimaan negatif dari lingkungan dapat menghasilkan harga diri yang rendah, yang berdampak pada kepercayaan diri individu [35]. Dukungan dari lingkungan sosial, baik dari teman sebaya maupun komunitas online, memberikan perasaan dihargai dan diterima, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri individu. Ketika seseorang merasa diterima dan mendapat respon positif dari lingkungannya, mereka akan lebih nyaman dalam mengekspresikan diri, termasuk dalam interaksi di media sosial. Oleh karena itu, penerimaan sosial menjadi faktor penting dalam membangun rasa percaya diri, terutama bagi mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram sebagai media ekspresi diri. Penerimaan sosial juga berperan sebagai faktor penguatan dalam membangun kepercayaan diri individu. Individu yang merasa diterima dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya akan lebih mudah mengembangkan rasa percaya diri yang stabil. Dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan lingkungan media sosial dapat memberikan validasi positif terhadap citra diri seseorang, yang pada akhirnya meningkatkan kepercayaan diri. Namun, jika individu mengalami penolakan sosial, kritik negatif, atau cyberbullying di media sosial, maka kepercayaan diri mereka bisa mengalami penurunan drastis. Ini menunjukkan bahwa penerimaan sosial dapat menjadi faktor yang memperkuat atau bahkan memperlemah kepercayaan diri seseorang [20].

Salah satu keterbatasan dalam penelitian ini adalah peneliti tidak bisa memastikan apakah semua responden benar-benar merupakan pengguna aktif Instagram atau tidak. Meskipun responden diminta mengisi kuesioner sebagai pengguna Instagram, bisa saja ada di antara mereka yang sudah jarang atau bahkan tidak lagi aktif menggunakan

platform tersebut. Hal ini bisa mempengaruhi keakuratan hasil, karena tingkat keaktifan di Instagram dapat berpengaruh terhadap *body image* dan penerimaan sosial yang dirasakan.

#### IV. SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri, antara penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri, serta antara *body image* dan penerimaan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri. Artinya, mahasiswa dengan *body image* yang positif dan penerimaan sosial yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih baik, sedangkan mahasiswa dengan *body image* negatif dan rendahnya penerimaan sosial lebih rentan mengalami kepercayaan diri yang rendah. Penelitian ini bermanfaat dalam 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 supotif dengan menyediakan layanan konseling yang berfokus pada penguatan identitas diri dan penerimaan sosial. Bagi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengeksplorasi faktor lain yang turut berkontribusi terhadap kepercayaan diri mahasiswa, serta mengembangkan metode intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Pada penelitian ini, penulis menerima banyak bimbingan, arahan, dan dukungan berharga dari berbagai pihak. Sebagai bentuk apresiasi, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada para mahasiswa yang bersedia berpartisipasi dan bekerja sama dengan baik. Partisipasi mereka sangat berperan dalam memperlancar dan menyukseskan jalannya penelitian ini.

#### REFERENSI

- [1] M. Arsanti and L. N. Setiana, “Pudarnya Pesona Bahasa Indonesia di Media Sosial (Sebuah Kajian Sosiolinguistik 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] Napoleoncat, “Instagram users in Indonesia.” [Online]. Available: <https://napoleoncat.com/stats/instagram-users-in-indonesia/2023/10/>
- [10] 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.
- [11] 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.
- [12] 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: <https://doi.org/10.31838/pedagogika.v13i1.10001>

- 10.37411/pedagogika.v13i1.952.
- [13] H. Nisa, "Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Uin Ar-Raniry Banda Aceh," *Skripsi*, pp. 1–129, 2021.
- [14] 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.
- [15] 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>
- [16] R. S. Ghufron, M. N., & Risnawita, "Teori-teori Psikologis," 2010.
- [17] 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.
- [18] M. H. Foundation, "Millions of teenagers worry about body image and identify social media as a key cause." [Online]. Available: <https://www.mentalhealth.org.uk/about-us/news/millions-teenagers-worry-about-body-image-and-identify-social-media-key-cause-new-survey-mental>
- [19] 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.
- [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] D. M. Utami, "HUBUNGAN KEPERCAYAAN DIRI DENGAN KECANDUAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA MAHASISWA UIN SUSKA RIAU," vol. 9, pp. 356–363, 2023.
- [22] 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>
- [23] 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.
- [24] 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.
- [25] 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.
- [26] 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.
- [27] E. Amrisah, "HUBUNGAN PENERIMAAN SOSIAL DENGAN KEPERCAYAAN DIRI PADA MUSLIMAH BERCADAR," *Univ. Nusant. PGRI Kediri*, vol. 01, pp. 1–7, 2017.
- [28] Sugiyono, "Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendidikan Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D)," p. 128, 2010.
- [29] 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.
- [30] 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.
- [31] 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.
- [32] S. R. Febriana, "Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa," *Indones. J. Bus. Innov.*, vol. 1, no. 1, pp. 369–381, 2024.
- [33] 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.
- [34] E. A. Agatha, P. W. S. Pratama, R. Widayarsi, and T. A. Hartono, "Kompetisi untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri Remaja: Studi Pada Yayasan X," vol. 2, no. 1, pp. 11–16, 2023.
- [35] Sholihah, "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Siswa Madrasah Aliyah Nahdlatul Ulama," 2023.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.