

## **Body Image dan Kepercayaan Diri: Studi pada Remaja Putri Pengguna Instagram**

**Diajeng Nisak Rahmawati**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Mamang Efendy**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Herlan Pratikto**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [diajengnisa27@gmail.com](mailto:diajengnisa27@gmail.com)

### **Abstract**

*Social media, especially Instagram, has a big influence on how teenagers view their bodies, so it has the potential to affect self-confidence. The purpose of this study was to determine the relationship between body image and self-confidence in female adolescents using Instagram social media. The subjects in the study were 105 female adolescents aged 18-21 years who used Instagram. The sampling technique was a purpose sampling with a quantitative research design. Hypothesis testing using the product moment correlation test showed that there was a positive correlation between body image (X) and self-confidence (Y), which means that the hypothesis was accepted. This finding indicate that an improvement in body image is followed by an increase in self-confidence among late adolescent girls who use Instagram, and vice versa.*

**Keywords:** Adolescent; Body Image; Self-Confidence

### **Abstrak**

*Media sosial, khususnya instagram memiliki pengaruh besar pada remaja bagaimana memandang tubuh, sehingga berpotensi untuk mempengaruhi kepercayaan diri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna media sosial instagram. Subyek pada penelitian adalah remaja perempuan berusia 18 – 21 tahun yang menggunakan instagram berjumlah 105 orang. Teknik pengambilan sampling penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling dengan desain penelitian kuantitatif. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi product moment dan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara body image (X) dengan kepercayaan diri (Y), yang mana berarti hipotesis diterima. Hasil penelitian mengindikasikan bahwa peningkatan pada body image diikuti dengan peningkatan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna media sosial istagram, begitu juga sebaliknya.*

**Kata kunci:** Body Image; Kepercayaan Diri; Remaja

## Pendahuluan

Fase remaja dibagi menjadi tiga yakni remaja awal (12-15 tahun), remaja madya atau tengah (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun) (Pramesti, 2022). Pada awal masa remaja akhir ini, remaja putri mulai bersiap untuk memasuki dunia kerja dan pendidikan. Ini adalah fase transisi penting ketika remaja mulai mengatasi tantangan yang berkaitan dengan kemandirian dan perencanaan masa depan. Selain itu, perkembangan fisik juga menjadi perhatian utama dalam fase ini. Remaja putri mulai mengembangkan citra diri yang berkaitan dengan tubuh sendiri, dan hal ini dapat memengaruhi cara remaja melihat diri dalam masyarakat (Sari, 2020).

Remaja adalah satu-satunya periode dalam kehidupan dimana individu mengalami perubahan fisik, kognitif, dan sosio emosional secara bersamaan. (Ramadhani, 2020). Adanya berbagai perubahan yang dialami oleh remaja putri akhir menimbulkan perasaan tertekan yang berdampak pada perubahan sikap dan perilaku remaja putri. Jadi, pada masa remaja, perubahan fisik dan tekanan sosial dapat berdampak negatif pada kepercayaan diri remaja (Wati, 2019).

Lauster (2003) menjelaskan kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, tidak cemas dalam setiap tindakan yang dilakukan, selalu merasa bebas dengan melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan, tanggung jawab atas perbuatan yang dilakukannya, sopan dalam hal interaksi dengan orang lain, serta dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam dirinya. Sedangkan Menurut Goldsmith (2010), kepercayaan diri adalah kondisi individu seseorang memiliki kemampuan untuk keluar dari zona nyamannya, memiliki keyakinan pada kemampuan sendiri, juga mampu menikmati hidup.

Kepercayaan diri sangat penting bagi remaja dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam lingkungan sosial, pekerjaan, perkuliahan, dan dalam kehidupan sosial secara umum. Kepercayaan diri yang kuat memberikan individu keberanian untuk beraksi dan mengatasi berbagai tantangan, sehingga memberikan dampak positif dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Pratiwi, 2021).

Remaja putri yang kurang percaya diri mungkin lebih cenderung bergantung pada orang lain karena kurangnya keyakinan dalam kemampuan remaja putri diri sendiri (Tambunan, 2021). Dampak serupa juga disebutkan oleh Rais (2022), rasa percaya diri memainkan peran penting dalam kesuksesan kegiatan belajar. Ketika seseorang tidak memiliki kepercayaan diri yang cukup, mungkin dirinya enggan untuk mengemukakan pendapat, menjawab pertanyaan, atau aktif berpartisipasi dalam pembelajaran. Sebaliknya, remaja putri dengan kepercayaan diri yang kuat cenderung memiliki keyakinan dalam kemampuan diri sendiri.

Tingkat kepercayaan diri remaja putri saat ini termasuk rendah. Hal ini dibuktikan dengan penelitian-penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Alini (2021), menunjukkan bahwa remaja merasa malu dan memiliki kepercayaan diri yang rendah sebesar 53,8% karena dampak dari perilaku *body shaming*, penelitian ini dilakukan di Universitas Sumatera Utara. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa 64% remaja yang mengalami body image negatif memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah.

Rendahnya kepercayaan diri pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah penampilan fisik. Banyak remaja cenderung lebih memperhatikan penampilan fisik daripada aspek lain dalam diri sendiri. Beberapa di antara individu mungkin tidak suka dengan gambaran diri ketika melihat cermin, dan ini dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja. Ini adalah gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik, yang sering disebut sebagai "*body image*" (Mardiyanti, 2022).

Thompson (2000) menyatakan bahwa *body image* adalah evaluasi terhadap ukuran tubuh ataupun aspek tubuh lainnya yang mengarah pada penampilan fisik seseorang. Menurut Cash and Pruzinky (2002), *Body Image* adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Sementara menurut Nurvita & Handayani (2015), *body image* adalah gambaran internal yang dimiliki individu tentang kondisi fisik dan penilaian unik tentang bentuk tubuh. *Body image* juga digambarkan sebagai pandangan individu terhadap tubuh yang dapat bersifat positif atau negatif, yang dipengaruhi oleh tingkat kepuasan individu terhadap tubuh diri sendiri (Hasmalawati, 2017).

Kekhawatiran ini dialami oleh remaja putri khususnya pengguna media sosial Instagram. Menurut Data Sosial Media Demographic Napoeloncent (2021) dengan subyek sebanyak 82.320.000 bahwa Instagram didominasi oleh remaja putri sebesar 25% yang mana usianya 18-25 tahun. Penelitian pada remaja putri yang menggunakan Instagram menunjukkan bahwa jumlah likes dan jumlah pengikut dapat berhubungan dengan penghargaan dari orang lain terhadap penampilan fisik diri sendiri, dan hal ini dapat memengaruhi penghargaan individu (Chua, 2016).

Penolakan terhadap fisik ini dipengaruhi oleh pandangan negatif yang dimiliki oleh remaja putri terhadap diri sendiri. Akibatnya, banyak remaja putri merasa kurang puas dengan penampilan fisik diri sendiri (Helmiati, 2021). Pandangan yang dimiliki oleh remaja putri terhadap fisik dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan emosional individu. Sebaliknya, remaja putri yang memiliki pandangan positif terhadap fisik diri sendiri, akan merasa nyaman secara keseluruhan dan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Pandangan positif ini dapat menciptakan perasaan kepuasan dan kenyamanan dalam tubuh pribadi, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan mental (Safitri, 2022).

Remaja putri diharapkan memiliki *body image* yang tinggi atau positif karena dapat sangat berpengaruh terhadap pencapaian tugas perkembangan remaja dalam berbagai aspek kehidupan. Remaja putri yang puas dengan tubuh, menghargai apa yang di miliki, dan memiliki kepuasan terhadap penampilan fisik individu akan lebih cenderung menghargai diri sendiri, bersyukur atas apa yang dimiliki, dan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Hal ini mendorong remaja putri untuk merawat dan menjaga kesehatan tubuh diri sendiri (Andiyati, 2016).

Berdasarkan uraian-uraian permasalahan di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir putri pengguna media sosial instagram.

## Metode

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini merupakan remaja Indonesia yang ingin diteliti oleh peneliti, menurut badan pusat statistika remaja akhir Indonesia saat ini ialah 22,3 juta jiwa. Dalam menentukan jumlah sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini, peneliti menggunakan bantuan aplikasi G\*Power versi 3.1.9.7 karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Hasil uji dengan ketentuan *effect size* (0.30), *probability error* (0.05), dan *statistical power* (0.80) menunjukkan bahwa jumlah minimum partisipan adalah sebanyak 84 orang, tetapi dalam penelitian ini didapat total partisipan keseluruhan berjumlah 105 orang. Sedangkan untuk teknik pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria partisipan sebagai berikut: remaja akhir perempuan, berusia 17-21 tahun, pengguna aktif sosial media Instagram.

Penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu, variabel bebas (X) pada penelitian ini adalah *body image* dan variabel terikat (Y) pada penelitian ini adalah kepercayaan diri. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdapat dua skala yaitu skala kepercayaan diri dan skala *body image*. Skala kepercayaan diri diukur menggunakan aspek-aspek kepercayaan diri yang disusun oleh Lauster (2002) mencakup optimis, keyakinan pada kemampuan diri, tanggung jawab, objektif, dan rasional realistis, serta berjumlah 43 item. Sedangkan skala *body image* diukur berdasarkan aspek-aspek *body image* berjumlah 34 item yang dikembangkan oleh Tsamurah (2018) seperti evaluasi penampilan, orientasi, kepuasan bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh.

Semua skala diukur menggunakan skala Likert untuk menilai tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan. Ada 4 alternatif jawaban skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju. Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0. Desain penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan menerapkan metode analisis *product moment pearson correlation*.

## Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 29 April 2025 hingga 5 Mei 2025 dengan cara membagikan angket berupa kuesioner melalui Google Form. Partisipan pada penelitian ini merupakan remaja akhir putri berusia 18 – 21 tahun dan menggunakan sosial media Instagram berjumlah 105 orang. Penyebaran melalui Google Form ini berisikan pernyataan dari skala *body image* dan kepercayaan diri. Berdasarkan rekapitulasi responden yang berjumlah 105 merupakan remaja akhir putri berusia 18 – 21 tahun. Adapun rekapitulasi usia remaja putri yang telah mengisi Google Form, yaitu:

Tabel 1. Data Demografi

Variabel	N=105	Persentase (100%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	105	100%
<b>Usia</b>		
18 Tahun	27	26%
19 Tahun	15	14%
20 Tahun	34	32%
21 Tahun	29	28%

Berdasarkan tabel rekapitulasi partisipan berdasarkan jenis kelamin didapati bahwa keseluruhan partisipan dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan. Kemudian berdasarkan usia didapati bahwa usia 18 tahun berjumlah 27 orang (26%), usia 19 tahun berjumlah 15 orang (14%), usia 20 tahun berjumlah 34 orang (32%), usia 21 tahun berjumlah 29 orang (28%). Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa partisipan berusia 20 tahun adalah partisipan terbanyak dalam penelitian ini.

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional dengan variabel kecerdasan emosional (X1) dan perilaku prososial (Y). Dalam memastikan kelayakan data dalam analisis, dilaksanakan uji asumsi klasik seperti uji normalitas dan uji linearitas yang dianalisis menggunakan aplikasi SPSS versi 26.0.

Tabel 2. Uji Normalitas *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	One Sample Kolomogorov-Smirnov Test		
	N	Statistic	Sig.
Body Image – Kepercayaan Diri	105	0,083	0,071

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Berdasarkan temuan uji normalitas menunjukkan bahwa data penelitian berdistribusi normal. Penelitian ini menggunakan analisis parametrik dengan teknik kolomogorov-smirnov. Kolomogorov-Smirnov digunakan apabila jumlah responden banyak (lebih dari 100 responden). Berdasarkan hasil dari teknik kolomogorov-smirnov, diperoleh skor signifikansi sebesar 0,071 ( $p > 0,05$ ) artinya sebaran data penelitian berdistribusi normal.

Tabel 3. Uji Linieritas *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	Deviation From Linearity		
	F	Sig.	Keterangan
Body Image-Kepercayaan Diri	0,875	0,650	Linier

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Berdasarkan temuan uji linieritas yang dilakukan pada variable *body image* dengan kepercayaan diri diperoleh signifikansi sebesar 0,650 ( $p > 0,05$ ). Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwasannya hubungan antara variabel *body image* dengan kepercayaan diri bersifat linier.

Kemudian analisis data selanjutnya untuk mengetahui kategori tingkat kepercayaan diri dan *body image* pada remaja putri pengguna instagram. Analisis ini sendiri terdiri dari 5 tingkatan, yaitu: sangat rendah, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Kategori penilaian kepercayaan diri bisa dilihat table berikut:

Tabel 4. Uji korelasi *body image* dan kepercayaan diri

Variabel	<i>Body Image</i>	Kepercayaan Diri
SR	0 (0%)	0 (0%)
R	73 (69,5%)	0 (0%)
S	31 (29,5%)	54 (51,4%)
T	1 (1,0%)	48 (45,7%)
ST	0 (0%)	3 (2,9%)

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Hasil kategori dari kategori dari kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna instagram diketahui berada pada kategori sedang yaitu sebesar 51,4% dengan jumlah 54 responden. Kemudian pada kategori tinggi sebesar 45,7% dengan jumlah 48 responden. Dan untuk kategori sangat tinggi sebesar 2,9% dengan jumlah 3 responden. Dari hasil ini bisa disimpulkan jika remaja perempuan pengguna instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang. Sedangkan untuk kategori *body image* diketahui berada pada kategori rendah yaitu 69,5% dengan jumlah 73 responden. Untuk kategori selanjutnya adalah kategori sedang yaitu sebesar 29,5% dengan jumlah 31 responden. Dan untuk kategori tinggi sebesar 1,0% dengan jumlah 1 responden. Dari hasil ini bisa disimpulkan jika *body image* yang dilakukan oleh remaja perempuan pengguna instagram cenderung rendah.

Tabel 5. Uji korelasi *body image* dan kepercayaan diri

Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
0,225	0,021	Signifikan

Sumber: Output statistic Program SPSS for windows version 26.0

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan *uji korelasi Pearson Product Moment* di atas menunjukkan bahwa nilai koefisien korelasi sebesar 0,225 dengan signifikansi 0,021 ( $p < 0,05$ ) yang artinya hipotesis diterima, dimana hasil uji tersebut menunjukkan terdapat hubungan positif antara *body image* dan kepercayaan diri. Hubungan positif dapat diartikan sebagai semakin tinggi *body image* maka semakin tinggi juga kepercayaan diri seseorang. Begitupun sebaliknya, semakin rendah *body image* semakin rendah pula kepercayaan diri.

## Pembahasan

Hasil kategori dari *body image* remaja akhir putri pengguna instagram diketahui berada pada kategori rendah sebesar 69,5% dengan jumlah 73 responden. Selanjutnya pada kategori sedang yaitu sebesar 29,5% dengan jumlah 31 responden. Dan terakhir pada kategori tinggi sebesar 1,0% dengan jumlah 1 responden. Dari hasil

ini bisa disimpulkan jika remaja akhir putri pengguna media sosial instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang. Kemudian untuk hasil kategori dari kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna media sosial instagram diketahui berada pada kategori sedang. Untuk kategori selanjutnya adalah pada kategori sedang yaitu sebesar 51,4% dengan jumlah 54 responden. Kemudian pada kategori tinggi sebesar 45,7% dengan jumlah 48 responden. Dan untuk kategori sangat tinggi sebesar 2,9% dengan jumlah 3 responden. Bisa disimpulkan jika remaja akhir perempuan pengguna media sosial instagram memiliki kepercayaan diri yang cenderung sedang.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan korelasi product moment didapatkan nilai korelasi sebesar 0,225 dengan signifikan sebesar 0,021 ( $P > 0,05$ ) terdapat korelasi antara *body image* (X) dengan kepercayaan diri (Y). Artinya hipotesis yang berbunyi adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna media sosial instagram diterima.

*Body image* merupakan persepsi individu terhadap bentuk, ukuran, dan penampilan tubuh remaja sendiri, dan bagaimana perasaan juga pikiran individu terhadap tubuh remaja. Secara psikologis, *body image* mencerminkan interaksi antara aspek fisik dan mental dalam membentuk gambaran tubuh ideal maupun aktual. Menurut Cash dan Pruzinky (2012), *body image* membahas persepsi visual terhadap tubuh, evaluasi kognitif dan afektif, serta perilaku yang timbul karena adanya persepsi.

Menurut Lauster (1978) menjelaskan kepercayaan diri adalah sikap, perasaan yakin pada kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri sehingga orang lain atau orang yang bersangkutan tidak memiliki perasaan cemas dalam tindakan yang dilakukan. Memiliki rasa percaya diri tidak langsung muncul atau langsung ada ketika individu dilahirkan, namun rasa percaya diri itu muncul melalui adanya interaksi sosial dapat dilakukan bersama orang tua, keluarga, teman atau dengan masyarakat yang dilakukan dengan secara berulang dan terus menerus setiap hari. Karena melalui pendekatan interaksi sosial ini rasa percaya diri bisa muncul. Senada dengan penjelasan dari Fathimah (2006) mengemukakan bahwa kepercayaan diri merupakan hal yang mengembangkan penilaian positif, baik terhadap diri sendiri maupun lingkungan atau peristiwa yang dialaminya.

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor menurut Santrock (dalam Ramahani, 2017) yaitu: 1. Penampilan fisik, 2. Konsep diri, 3. Hubungan dengan orang tua 4. Hubungan teman sebaya. Kemudian menurut Ari (2018) faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang yaitu: 1. Konsep diri, 2. Harga diri, 3. Pengalaman, 4. Pendidikan, 5. Pola asuh, 6. Jenis kelamin, 7. Penampilan fisik.

Konsep diri pada kepercayaan diri adalah keyakinan, perasaan, cara pandang, dan pemikiran tentang sesuatu yang dimiliki oleh diri. Menurut Coleman kepercayaan diri individu didapatkan dari mengetahui serta memahami diri sendiri dengan baik. Yang bisa mempengaruhi konsep diri adalah psikologis, aspirasi, prestasi, karakteristik fisik, serta tingkat emosional. Konsep diri bisa mempengaruhi lingkungan dan individu, Jiang (2000) menyatakan jika perkembangan sosial bernilai positif berasal dari konsep diri dan kepercayaan diri yang baik. Ketika individu punya konsep diri yang positif maka percaya jika bisa bergaul dengan orang lain, tidak merasakan cemas ketika berteman,

tidak merasa takut, tidak kesepian bahkan tidak merasakan gelisah yang berlebihan namun menimbulkan perasaan bebas dan optimis yang ada dalam dirinya.

Menurut Cash and Pruzinky (2002), body image adalah sikap yang dimiliki seseorang terhadap tubuhnya yang dapat berupa penilaian positif dan negatif. Ketika body image mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh individu, maka hasil evaluasi yang telah dilakukan individu adalah positif. Ini karena individu memiliki perasaan yakin dengan diri sendiri, kelebihan dan kekurangan yang dimiliki, mudah beradaptasi dengan lingkungan, merasa tetap optimis. Seperti menurut Fatimah (2006) individu yang memiliki ciri-ciri, yaitu. a. Memiliki kompetensi percaya terhadap kemampuan yang ada di dalam dirinya serta dapat menjadi diri sendiri, b. Yakin mampu berdasarkan pengalaman memiliki emosi yang stabil dan cara pandang yang positif, c. Yakin mampu karena potensi aktual, seperti tidak konformis, d. Yakin mampu karena prestasi yang dimiliki, memiliki locus of control, e. Yakin mampu karena memiliki harapan yang realistis terhadap diri sendiri, seperti memiliki harapan yang realistis dan mendapatkan saran.

Sebagai contoh, remaja akhir perempuan yang memiliki body image positif cenderung merasa lebih yakin dan bebas dalam melakukan kegiatan yang disenangi. Mereka tidak akan terlalu membandingkan diri dengan tubuh orang lain, melainkan merasa nyaman dan yakin dengan pilihan serta penampilan mereka sendiri. Kepercayaan diri yang tinggi ini juga akan tercermin dalam kemampuan mereka bertanggung jawab atas perbuatan, memiliki sikap yang mudah bergaul, bersikap sopan saat berinteraksi, dan menunjukkan keinginan kuat untuk berprestasi. Sebaliknya, jika body image negatif, hal itu dapat berdampak buruk pada kepercayaan diri. Remaja mungkin merasa cemas, sering membandingkan diri dengan standar yang tidak realistis di media sosial, dan menjadi tidak yakin pada pilihan atau kemampuan mereka. Kondisi ini bisa menghambat partisipasi dalam aktivitas sosial, memengaruhi interaksi dengan orang lain, dan menurunkan motivasi untuk berprestasi.

Berdasarkan hasil pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan jika body image mempengaruhi kepercayaan diri yang dimiliki oleh remaja akhir putri pengguna media sosial Instagram.

## **Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja akhir putri pengguna media sosial Instagram. Pengujian hipotesis menggunakan uji korelasi product moment. Teknik pengambilan sampling adalah *purposive sampling* dan penentuan jumlah minimal partisipan menggunakan bantuan aplikasi G\*Power versi 3.1.9.7., karena jumlah populasi tidak diketahui secara pasti. Kemudian pertimbangan yang di ambil adalah remaja akhir putri, usia 18 – 21 tahun dan pengguna aktif media sosial Instagram. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri remaja akhir putri menggunakan media sosial Instagram. Berdasarkan hasil uji korelasi diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,225 dengan

signifikansi sebesar 0,021 ( $P < 0,05$ ) yang mengindikasikan bahwa terdapat korelasi positif antara *body image* (X) dengan kepercayaan diri (Y). Artinya hipotesis yang berbunyi adanya hubungan positif antara *body image* dengan kepercayaan diri pada remaja akhir putri pengguna media sosial instagram dapat diterima.

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar remaja putri pengguna Instagram mengembangkan pola pikir kritis terhadap konten media sosial, menyadari bahwa standar kecantikan yang ditampilkan seringkali tidak mencerminkan realitas, dan aktif mengikuti akun-akun yang mendorong *body image* positif. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan memperluas cakupan penelitian dengan melibatkan subjek dari rentang usia yang berbeda atau pengguna platform media sosial lain seperti TikTok atau Facebook, mengingat pengaruhnya yang signifikan terhadap pembentukan *body image* dan pengembangan kepercayaan diri.

## Referensi

- Andiyati, A. D. (2016). Hubungan Antara Body Image dengan Kepercayaan Diri Siswa Kelas X di SMA Negeri 2 Bantul. *e-Journal Bimbingan dan Konseling* Vol. 4(4), 80-88.
- Cash, T F & Pruzinsky, T. (2002). *Body image \_ A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: The Guilford Press. Diambil dari: <http://bok.xyz/book/1069130/9f952d>
- Chua, T. H. (2016). Follow Me and Like My Beautiful Selfies: Singapore Teenage Girls Engagement in Self-Presentation and Peer Comparison on Social Media. *Computer Behaviour* Vol. 55, 190-197.
- Goldsmith, Barton. (2010). *100 Ways to Boost Your Self-Confidence: Believe in yourself and others will too*. U.S.A: The Career Press. Diambil dari: <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=&ved=2ahUKEwiXhY35hMbcAhXXMd4KHUWICZEQFjAAegQIABAC&url=http%3A%2F2Fmindguruindia.com%2Fwp-content%2Fuploads%2F2014%2F06%2FMP016%2F100%2FWays%2Fto%2FBoost%2FYour%2FSelf%2FConfidence%2FOnlyGill.pdf&usq=AOvVaw0BAp8d3JofKWMvXzizPSIK>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh Citra Tubuh dan Perilaku Makan Terhadap Penerimaan Diri Pada Wanita. *Jurnal Psikoislamedika* Vol. 2(2), 107-115.
- Helmiati, D. (2021). Hubungan Berat Badan dengan Gambaran Citra Tubuh Pada Siswi SMAN 1 Kota Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health* Vol. 9(1), 22-26.
- Lauster, P. (2006). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Gaya Media Pratama
- Nurvita, V., dan Handayani, M. M. (2015). Hubungan antara Self-Esteem dengan *Body image* pada Remaja Awal yang Mengalami Obesitas. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 4(1), 41-19. Diambil dari: <http://www.e-jurnal.com/2015/09/hubungan-aantara-self-esteem-dengan.html>
- Pramesti, M. A. (2022). Hubungan *Body Image* dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri di Wilayah RW 024 Kelurahan Tlajung Udik. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal* Vol. 2(2), 270-277.

- Pratiwi, L. R. (2021). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja Modelling Di Andika Production. Universitas Medan Area, 1-107.
- Rais, M. R. (2022). Kepercayaan Diri (Self Confidence) Dan Perkembangannya Pada Remaja. *Jurnal Pendidikan dan Konseling* Vol. 12(1), 40-47.
- Ramadhani, N. (2020). Father Involvement Sebagai Prediktor Terhadap Psychological Well Being Pada Remaja. Universitas Bosowa Makassar, 1-213.
- Safitri, R. (2022). Hubungan Antara Body Image Pada Remaja Putri dengan Tingkat Kepercayaan Diri di SMAN 1 Kabupaten Blora. *Poltekkes Kemenkes Semarang*, 1-21.
- Sari, I. M. (2020). Hubungan Antara Kebersyukuran dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Remaja Akhir. *Jurnal Konseling dan Pendidikan* Vol. 3(2), 55-61.
- Tambunan, V. A. (2021). Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri. Universitas 17 Agustus, 1-12.
- Wati, I. (2019). Kepercayaan Diri Ditinjau dari Body Image Pada Siswi Kelas X SMA. *Jurnal Ilmiah Psyche* Vol. 13(1), 1-12.