

## Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan *Body Image* Remaja Perempuan Pengguna Media sosial Instagram

*The Relationship Between Self-Confidence and Body Image of Teenage Girls Using Instagram Social Media*

Boy Herdian<sup>1</sup>, Hema Dayita<sup>2</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

### INFO ARTIKEL

#### Riwayat artikel:

Received 10 June 2026

Revised 15 June 2026

Accepted 20 June 2026

Available online 25 June 2026

**Keywords:** Educator Creativity, Learning Participation, Community Education, Creative Learning, Non-formal Education.

**Keywords:** Kreativitas Pendidik, Partisipasi Belajar, Pendidikan Masyarakat, Pembelajaran Kreatif, Pendidikan Nonformal.



Artikel ini merupakan artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2026 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

### ABSTRACT

*This study aimed to determine the relationship between body image and self-confidence among adolescent female Instagram users in Bekasi City. Adolescence is a developmental period characterized by increased attention to physical appearance and intensive use of social media, which may influence individuals' perceptions of their bodies. A positive body image is believed to support the development of higher self-confidence, whereas a negative body image may contribute to lower self-confidence. This study employed a quantitative approach with a correlational research design. The population consisted of female adolescents aged 17–22 years who actively used Instagram and resided in Bekasi City. A purposive sampling technique was used to select 125 participants. The instruments used were a Body Image Scale based on Cash's theory and a Self-Confidence Scale based on Lauster's theory. Data were analyzed using Spearman's rho correlation test. The results showed a significant positive relationship between body image and self-confidence among adolescent female Instagram users ( $\rho = 0.6632$ ;  $p < 0.001$ ). The correlation coefficient indicated a strong relationship between the two variables. These findings suggest that the more positive an adolescent's body image is, the higher her level of self-confidence. Conversely, a more negative body image is associated with lower self-confidence. Therefore, the research hypothesis was accepted, indicating that there is a positive and significant relationship between body image and self-confidence among adolescent female Instagram users*

### ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna media sosial Instagram di Kota Bekasi. Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik dan tingginya penggunaan media sosial yang dapat memengaruhi persepsi individu terhadap tubuhnya. Body image yang positif diyakini dapat mendukung terbentuknya kepercayaan diri yang lebih baik, sedangkan body image yang negatif berpotensi menurunkan kepercayaan diri. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah remaja perempuan pengguna Instagram di Kota Bekasi berusia 17–22 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan jumlah sampel sebanyak 125 responden. Instrumen yang digunakan adalah skala Body Image berdasarkan teori Cash dan skala Kepercayaan Diri berdasarkan teori Lauster. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna Instagram ( $\rho = 0,6632$ ;  $p < 0,001$ ). Nilai koefisien korelasi menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori kuat. Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin positif body image yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif body image yang dimiliki, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna Instagram

### PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi telah mendorong meningkatnya penggunaan media sosial sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari, khususnya pada remaja. Salah satu media sosial yang paling banyak digunakan adalah Instagram, yaitu platform berbasis visual yang memungkinkan penggunanya

berbagi foto, video, dan berbagai aktivitas pribadi. Berdasarkan data NapoleonCat (2026), jumlah pengguna Instagram di Indonesia mencapai sekitar 121,7 juta pengguna. Tingginya penggunaan Instagram menjadikan media sosial ini sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi perkembangan psikologis remaja, terutama dalam membentuk persepsi terhadap penampilan fisik dan dirinya sendiri.

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial. Hurlock (2011) Pada fase ini, remaja mulai memberikan perhatian lebih terhadap penampilan fisik serta lebih peka terhadap penilaian orang lain. Remaja perempuan cenderung lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dibandingkan remaja laki-laki karena lebih sering terpapar standar kecantikan yang berkembang di masyarakat maupun media sosial. Paparan terhadap konten yang menampilkan tubuh ideal, kulit putih, dan bentuk tubuh langsing dapat mendorong munculnya perbandingan sosial sehingga memengaruhi *body image* individu.

*Body image* merupakan persepsi, pikiran, perasaan, dan evaluasi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya. Menurut Cash, (2002), *body image* merupakan konstruk multidimensional yang mencakup evaluasi terhadap penampilan, orientasi terhadap penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan terhadap berat badan, serta persepsi terhadap ukuran tubuh. Individu yang memiliki *body image* positif cenderung menerima kondisi fisiknya, merasa puas terhadap penampilannya, dan tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang berkembang di lingkungan sosial. Kristano & Ambarwati (2024) Sebaliknya, *body image* negatif ditandai dengan ketidakpuasan terhadap tubuh, kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain, serta munculnya perasaan malu dan rendah diri.

Salah satu aspek psikologis yang dipengaruhi oleh *body image* adalah kepercayaan diri. Lauster (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya sehingga mampu bertindak secara efektif, bertanggung jawab, berpikir rasional, objektif, dan optimis dalam menghadapi berbagai situasi. Remaja yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung mampu menerima kelebihan maupun kekurangan dirinya, sedangkan remaja dengan kepercayaan diri rendah lebih mudah merasa minder dan ragu terhadap kemampuannya sendiri.

Menurut Anjeli & Sembiring (2024) Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *body image* memiliki hubungan yang signifikan dengan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dibandingkan remaja dengan *body image* negatif. Kristano & Ambarwati (2024) Namun demikian, penelitian mengenai hubungan kedua variabel tersebut pada remaja perempuan pengguna Instagram di Kota Bekasi masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna media sosial Instagram di Kota Bekasi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional yang bertujuan mengetahui hubungan antara *body image* sebagai variabel independen dengan kepercayaan diri sebagai variabel dependen. Populasi penelitian adalah remaja perempuan pengguna Instagram yang berdomisili di Kota Bekasi. Sampel penelitian berjumlah 125 responden yang diperoleh menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria berusia 17–22 tahun, memiliki akun Instagram aktif, berdomisili di Kota Bekasi, dan memiliki karakteristik yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah sampel ditentukan melalui analisis menggunakan aplikasi G\*Power dengan tingkat signifikansi 0,05 dan power sebesar 0,80.

Instrumen penelitian terdiri atas Skala Body Image yang disusun berdasarkan teori Cash, (2002) melalui lima dimensi, yaitu appearance evaluation, appearance orientation, body areas satisfaction, overweight preoccupation, dan self-classified weight. Skala kepercayaan diri disusun berdasarkan teori (Lauster, 2012) yang meliputi dimensi keyakinan terhadap kemampuan diri,

optimisme, objektivitas, tanggung jawab, serta rasional dan realistis. Kedua instrumen menggunakan model skala Likert lima pilihan jawaban. Analisis data dilakukan menggunakan aplikasi JASP. Sebelum pengujian hipotesis dilakukan uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas. Hasil uji normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho.

## HASIL

Penelitian ini melibatkan 125 remaja perempuan pengguna media sosial Instagram yang berdomisili di Kota Bekasi dan memenuhi kriteria penelitian. Seluruh responden telah mengisi kuesioner *Body Image* dan Kepercayaan Diri secara lengkap sehingga seluruh data dapat dianalisis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel *Body Image* memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,173, sedangkan variabel Kepercayaan Diri memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,014. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa salah satu variabel memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data penelitian tidak berdistribusi normal. Selanjutnya dilakukan uji linearitas untuk mengetahui apakah hubungan antara variabel *Body Image* dan Kepercayaan Diri bersifat linear. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai signifikansi  $p < 0,001$ , sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara kedua variabel. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun data tidak berdistribusi normal, hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri memenuhi asumsi linearitas sehingga analisis hubungan dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi nonparametrik, yaitu Spearman's rho.

Selain melakukan pengujian asumsi, penelitian ini juga melakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan kondisi *Body Image* dan Kepercayaan Diri responden. Berdasarkan hasil kategorisasi skor, sebagian besar responden memiliki *Body Image* pada kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki penerimaan yang cukup baik terhadap kondisi fisiknya, meskipun masih terdapat sebagian responden yang menunjukkan ketidakpuasan terhadap beberapa aspek penampilan, seperti bentuk tubuh, berat badan, warna kulit, maupun kondisi wajah. Sementara itu, tingkat Kepercayaan Diri responden juga didominasi oleh kategori sedang hingga tinggi. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden telah memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, mampu berinteraksi dengan lingkungan sosial, serta memiliki pandangan yang cukup positif terhadap dirinya sendiri.

Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan uji korelasi Spearman's rho karena data penelitian tidak memenuhi asumsi normalitas. Hasil analisis korelasi menunjukkan nilai koefisien korelasi ( $\rho$ ) sebesar 0,6632 dengan nilai signifikansi  $p < 0,001$ . Nilai signifikansi yang lebih kecil dari 0,05 menunjukkan bahwa hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri bersifat signifikan secara statistik, sehingga hipotesis alternatif ( $H_1$ ) diterima dan hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,6632 menunjukkan bahwa hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri berada pada kategori kuat dengan arah hubungan positif. Hal ini berarti semakin positif *Body Image* yang dimiliki remaja perempuan, maka semakin tinggi pula Kepercayaan Diri yang dimilikinya. Sebaliknya, semakin negatif persepsi remaja terhadap tubuhnya, maka semakin rendah tingkat Kepercayaan Diri yang dimiliki.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan bukti bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri pada remaja perempuan pengguna media sosial Instagram di Kota Bekasi. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan positif antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri dapat diterima. Temuan ini memperkuat anggapan bahwa persepsi positif terhadap tubuh memiliki peranan penting dalam meningkatkan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri serta mendukung perkembangan psikologis remaja yang

lebih sehat.

## PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna Instagram di Kota Bekasi. Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap kondisi tubuhnya memiliki peranan penting dalam pembentukan kepercayaan diri. Remaja yang mampu menerima penampilan fisiknya secara positif cenderung lebih yakin terhadap kemampuan dirinya, lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain, dan tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari lingkungan. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori Cash (2002) yang menjelaskan bahwa *body image* merupakan evaluasi subjektif individu terhadap tubuhnya. Ketika individu memiliki evaluasi positif terhadap tubuhnya, maka akan muncul rasa puas, penerimaan diri, dan penilaian diri yang positif sehingga meningkatkan kepercayaan diri. Sebaliknya, individu yang merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya akan lebih mudah mengalami kecemasan, rasa malu, dan keraguan terhadap kemampuan dirinya. Temuan penelitian ini juga mendukung teori Lauster (2012) yang menyatakan bahwa kepercayaan diri ditandai oleh keyakinan terhadap kemampuan diri, sikap optimis, objektivitas, tanggung jawab, serta kemampuan berpikir rasional dan realistis. Individu dengan body image positif lebih mudah mengembangkan karakteristik tersebut karena tidak terlalu terbebani oleh penilaian negatif terhadap penampilan fisiknya. Selain itu, hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian Sara (2021), Setyo (2025), Handayani et al. (2025), serta Anjeli dan Sembiring (2024) yang menemukan bahwa body image berhubungan positif dengan kepercayaan diri pada remaja. Persamaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa persepsi positif terhadap tubuh merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan kepercayaan diri pada masa remaja.

Dalam konteks penggunaan Instagram, paparan terhadap standar kecantikan yang ideal dapat mendorong remaja melakukan perbandingan sosial. Menurut Setyo (2025) Apabila remaja mampu menerima kondisi fisiknya secara positif, maka dampak negatif dari perbandingan sosial dapat diminimalkan sehingga kepercayaan dirinya tetap terjaga. Menurut Handayani et al (2025) Sebaliknya, remaja dengan *body image* negatif lebih rentan mengalami penurunan kepercayaan diri akibat ketidakpuasan terhadap penampilan fisiknya. Rurky & Rahmasari (2022) Penelitian ini memiliki keterbatasan karena menggunakan teknik purposive sampling sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan kepada seluruh remaja perempuan di Indonesia. Selain itu, penelitian ini hanya mengkaji hubungan antara dua variabel tanpa mempertimbangkan faktor lain seperti harga diri, dukungan sosial, atau intensitas penggunaan media sosial yang juga berpotensi memengaruhi kepercayaan diri.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara body image dan kepercayaan diri pada remaja perempuan pengguna media sosial Instagram di Kota Bekasi ( $p = 0,6632$ ;  $p < 0,001$ ). Hubungan tersebut berada pada kategori kuat, sehingga semakin positif body image yang dimiliki remaja maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif body image yang dimiliki maka semakin rendah kepercayaan dirinya.

Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa penerimaan terhadap kondisi fisik merupakan salah satu faktor penting dalam membangun kepercayaan diri pada remaja perempuan. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial untuk membantu remaja mengembangkan body image yang positif melalui edukasi mengenai penerimaan diri dan penggunaan media sosial secara sehat sehingga mampu meningkatkan

kesejahteraan psikologis serta kepercayaan diri remaja.

## REFERENSI

- Anjeli, R., & Sembiring, B. (2024). *Hubungan Body Image ( Bentuk Tubuh ) Dengan Kepercayaan Diri Remaja Di SMK Tunas Pelita Binjai. 1.*
- Cash, T. F. (2002). *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice.* Guilford. <https://ci.nii.ac.jp/ncid/BA59527784>
- Dwi Kristano, A., & Diah Ambarwati, K. (2024). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Pengguna Tiktok atau Instagram. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(2011), 3211–3219. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Handayani, E. W., Fitria, D., & Setyaningsih, T. (2025). Hubungan Antara Citra Tubuh (Body Image) Dengan Tingkat Kepercayaan Diri (Self-Confidence) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 13409–13418.
- Hurlock, E. B. (2011). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN.*
- I Gusti Ayu Savitri Jyoti Sara, N. L. I. D. S. (2021). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Penerimaan Diri Pada Remaja Putri Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15.
- Lauster, P. (2012). *Tes Kepribadian (Personality Test).* Jakarta Bumi Aksara.
- NapoleonCat. (2026). *Statistik Pengguna media sosial instragram.* <https://stats.napoleoncat.com/instagram-users-in-indonesia/2026/05/>
- Rurky, S. N., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan Antara Body Image Dengan Kepuasan Hidup Pada Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(02), 2–5. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v11n2.p757-771>
- Setyo, A. S. A. & M. (2025). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri pada Remaja Karang Taruna di Kecamatan Turi. *Archives of General Psychiatry*, 14(5), 456–460. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1966.01730110008002>