

PENGUNAAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM DAN BODY IMAGE TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI SISWA

Faiqoh Nurul Arista¹, Eko Harianto², Patria Jati Kusuma³

Universitas Muhammadiyah Purworejo, Indonesia^{1,2,3}

Email: faiqohnurul93@gmail.com¹, ekoharianto@umpwr.ac.id², patria@umpwr.ac.id³

Keywords

Instagram Use, Body Image, Self-Confidence, Students

Abstract

This study examines the effect of Instagram social media use and body image on students' self-confidence at SMA Negeri 9 Purworejo. In the digital era, social media platforms such as Instagram have become a dominant space for adolescents to interact, present themselves, and seek social validation. Excessive exposure to idealized images can shape body image and influence self-confidence. Using a quantitative correlational design, the research involved 170 students selected through purposive sampling. Data were collected via Likert-scale questionnaires measuring Instagram use, body image, and self-confidence. Multiple linear regression analysis revealed that Instagram use and body image simultaneously have a significant positive effect on self-confidence. These findings indicate that healthy Instagram use and a positive body image contribute to greater self-confidence among students, highlighting the importance of social media literacy and self-acceptance in adolescence.

Penggunaan Instagram, Body Image, Kepercayaan Diri, Siswa

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram dan body image terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 9 Purworejo. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel penelitian berjumlah 170 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa angket dengan skala Likert untuk mengukur variabel penggunaan Instagram, body image, dan kepercayaan diri. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa secara simultan penggunaan Instagram dan body image berpengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri, dengan kontribusi sebesar 48,2%. Secara parsial, kedua variabel juga berpengaruh positif signifikan, di mana body image memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan penggunaan Instagram. Penelitian ini menegaskan bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif, terutama jika digunakan secara positif dan didukung dengan body image yang sehat.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital membawa pengaruh besar terhadap kehidupan remaja, khususnya dalam hal cara berinteraksi, membangun identitas diri, dan memandang penampilan fisik. Salah satu platform media

sosial yang sangat populer di kalangan remaja adalah Instagram. Dengan basis konten visual, Instagram memberikan ruang bagi penggunanya untuk membagikan foto, video, dan cerita sehari-hari, serta menerima umpan balik dalam bentuk likes dan komentar. Fitur-fitur ini tidak hanya berfungsi sebagai hiburan, tetapi juga menjadi sarana pembentukan citra diri dan pencarian validasi sosial. Instagram menjadi salah satu media sosial yang paling sering digunakan remaja, dan penggunaannya berhubungan erat dengan pembentukan citra diri (Aini & Pratama, 2022). Selain itu, Marengo (2021) menekankan bahwa penggunaan Instagram dapat memengaruhi cara remaja memandang diri mereka sendiri dan berinteraksi dengan teman sebaya.

Fenomena yang terjadi di SMA Negeri 9 Purworejo menunjukkan bahwa mayoritas siswa aktif menggunakan Instagram setiap hari dengan durasi rata-rata lebih dari dua jam. Wawancara awal mengungkapkan bahwa banyak siswa merasa percaya diri ketika unggahan mereka mendapat banyak likes atau komentar positif, namun menjadi minder ketika tanggapan yang diterima sedikit atau ketika membandingkan diri dengan unggahan teman sebaya yang dianggap lebih menarik. Di sisi lain, sebagian siswa mengaku merasa tidak puas dengan penampilan fisik mereka, menunjukkan adanya body image negatif yang dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri.

Pentingnya penelitian ini terletak pada kebutuhan untuk memahami bagaimana penggunaan Instagram dan body image berinteraksi memengaruhi kepercayaan diri remaja. Pada masa remaja, pembentukan identitas diri sangat dipengaruhi oleh penerimaan sosial dan persepsi terhadap penampilan fisik. Media sosial, khususnya Instagram, sering menjadi sumber perbandingan sosial yang intens, sehingga berpotensi menimbulkan dampak positif maupun negatif. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis dalam pengembangan kajian psikologi perkembangan remaja di era digital, serta memberikan manfaat praktis bagi pihak sekolah, guru bimbingan konseling, dan orang tua untuk merancang intervensi yang dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa.

Berdasarkan penelitian terdahulu, telah dibuktikan adanya hubungan positif antara penggunaan Instagram dan kepercayaan diri (Suryani & Wulandari, 2022; Rahmawati, 2023), serta antara body image dan kepercayaan diri (Kurniawati & Maharani, 2023; Satyadarma & Subroto, 2020). Menurut teori Uses and Gratifications (Blumler & Katz, 1974), individu menggunakan media sosial untuk memenuhi kebutuhan tertentu seperti hiburan, pencarian informasi, interaksi sosial, dan

pembentukan identitas diri. Sementara itu, teori body image yang dikemukakan Cash dan Pruzinsky (2002) menegaskan bahwa persepsi positif terhadap tubuh berkorelasi dengan rasa percaya diri yang tinggi. Teori kepercayaan diri Lauster (1992) menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman hidup, tetapi juga oleh penerimaan diri dan dukungan lingkungan sosial. Dengan mempertimbangkan temuan sebelumnya dan kerangka teori tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap kepercayaan diri, menganalisis pengaruh body image terhadap kepercayaan diri, serta menguji pengaruh simultan keduanya terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 9 Purworejo.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei hingga Juni 2025 di SMA Negeri 9 Purworejo yang beralamat di Jl. Tentara Pelajar No. 9, Purworejo, Jawa Tengah. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan awal bahwa siswa di sekolah tersebut aktif menggunakan media sosial Instagram dan menunjukkan variasi tingkat kepercayaan diri serta body image, sehingga relevan untuk dijadikan subjek penelitian.

Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI SMA Negeri 9 Purworejo tahun ajaran 2024/2025 yang memenuhi kriteria sebagai responden. Data yang dikumpulkan berupa data primer yang diperoleh secara langsung melalui penyebaran angket kepada responden, serta data sekunder dari dokumen sekolah yang berisi informasi jumlah siswa dan data demografis. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling, yaitu pemilihan responden berdasarkan pertimbangan tertentu. Kriteria yang ditetapkan meliputi: siswa aktif kelas X atau XI, aktif menggunakan Instagram minimal satu tahun terakhir, dan bersedia menjadi responden. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sampel penelitian sebanyak 170 siswa dari total populasi 300 siswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan dan pengaruh antara variabel bebas, yaitu penggunaan Instagram (X1) dan body image (X2), terhadap variabel terikat, yaitu kepercayaan diri (Y). Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk melihat pengaruh kedua variabel bebas baik secara parsial maupun simultan terhadap kepercayaan diri siswa.

Analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versi 26. Sebelum melakukan analisis utama, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk memastikan kelayakan butir pernyataan. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang mencakup uji normalitas, multikolinearitas, dan heteroskedastisitas untuk memastikan data memenuhi prasyarat analisis regresi. Analisis regresi linier berganda kemudian digunakan untuk memperoleh nilai koefisien determinasi (R^2), uji F sebagai pengujian pengaruh simultan, dan uji t sebagai pengujian pengaruh parsial.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

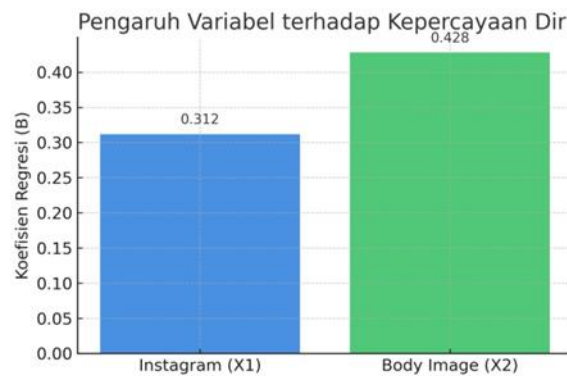
Analisis data dilakukan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial Instagram (X1) dan body image (X2) terhadap kepercayaan diri siswa (Y). Uji regresi linier berganda digunakan karena penelitian ini melibatkan dua variabel bebas yang diuji secara bersamaan maupun terpisah. Hasil analisis memberikan gambaran bahwa kedua variabel bebas memiliki kontribusi yang berarti terhadap peningkatan atau penurunan kepercayaan diri siswa. Ringkasan hasil analisis regresi linier berganda dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Hasil Analisis Linear Berganda Pengaruh Penggunaan Instagram dan Body Image terhadap Kepercayaan Diri

Variabel	B	t	Sig
Konstanta	15.842	-	-
Instagram (x1)	0.312	3.742	0.000
Body Image (x2)	0.428	4.195	0.000
R^2	0.482	-	-
F hitung	78.642	-	0.000

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa baik penggunaan Instagram maupun body image memberikan pengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Nilai R^2 sebesar 0,482 menunjukkan bahwa 48,2% variasi kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh kedua variabel bebas tersebut. Nilai Fhitung yang signifikan memperkuat temuan bahwa pengaruh simultan keduanya terhadap kepercayaan diri adalah nyata secara statistik. Visualisasi dari hasil analisis tersebut dapat dilihat pada Gambar 1, yang menunjukkan besaran koefisien regresi masing-masing variabel bebas terhadap kepercayaan diri siswa.

Gambar 1. Koefisien regresi penggunaan Instagram dan body image terhadap kepercayaan diri



Grafik ini menunjukkan bahwa body image memiliki koefisien regresi yang lebih tinggi (0,428) dibandingkan penggunaan Instagram (0,312), yang berarti pengaruh body image terhadap kepercayaan diri siswa relatif lebih besar dibandingkan pengaruh penggunaan Instagram.

Hasil ini menggambarkan bahwa penggunaan Instagram dapat menjadi sarana bagi siswa untuk mengekspresikan diri, membangun jejaring sosial, dan memperoleh pengakuan dari orang lain, yang pada gilirannya berkontribusi positif terhadap rasa percaya diri. Namun, penggunaan yang berlebihan atau disertai kebiasaan membandingkan diri secara tidak sehat berpotensi menurunkan persepsi diri, sehingga kualitas interaksi menjadi faktor penentu. Sementara itu, body image yang positif memberikan landasan psikologis yang kuat bagi siswa untuk menerima dan menghargai penampilan fisiknya. Remaja yang memiliki persepsi positif terhadap tubuhnya cenderung tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dan dapat memanfaatkan Instagram secara lebih sehat.

Kombinasi antara penggunaan Instagram yang sehat dan body image yang positif menciptakan sinergi dalam membangun kepercayaan diri. Instagram dapat berfungsi sebagai sarana afirmasi sosial, sedangkan body image positif menjadi pondasi internal yang membantu siswa tetap stabil secara emosional dalam menghadapi berbagai bentuk interaksi di media sosial. Artinya, media sosial tidak selalu menjadi ancaman bagi self-esteem remaja, asalkan digunakan dengan kesadaran diri yang baik dan didukung oleh penerimaan diri terhadap tubuh.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa baik penggunaan Instagram maupun body image memiliki pengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri siswa. Nilai koefisien regresi menunjukkan bahwa body image memiliki pengaruh lebih besar dibandingkan penggunaan Instagram. Hal ini mengindikasikan bahwa penerimaan diri

terhadap penampilan fisik merupakan faktor yang lebih dominan dalam membangun rasa percaya diri dibandingkan dengan intensitas penggunaan media sosial.

Temuan ini selaras dengan penelitian Kurniawati & Maharani (2023) yang menemukan bahwa siswa dengan body image positif cenderung lebih berani tampil di depan umum dan lebih mudah menyesuaikan diri secara sosial. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori body image (Cash & Pruzinsky, 2002) yang menyatakan bahwa citra tubuh yang sehat memberikan landasan psikologis yang kuat dalam mengembangkan self-esteem. Artinya, remaja yang mampu menerima penampilan dirinya tidak mudah terpengaruh oleh standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial.

Sementara itu, pengaruh positif Instagram terhadap kepercayaan diri sejalan dengan penelitian Suryani & Wulandari (2022) yang menemukan bahwa interaksi positif di Instagram dapat meningkatkan self-esteem remaja melalui validasi sosial dan dukungan emosional. Penelitian di luar negeri juga mendukung hal ini. Hogue & Mills (2020) menemukan bahwa keterlibatan aktif di media sosial dengan teman sebaya dapat memperkuat perasaan diterima secara sosial, yang pada akhirnya meningkatkan body satisfaction. Namun, Tiggemann & Slater (2023) menegaskan bahwa pengaruh media sosial terhadap citra diri dan kepercayaan diri sangat bergantung pada orientasi perbandingan sosial individu.

Perbedaan hasil dengan penelitian Pratama (2021), yang menemukan bahwa penggunaan media sosial berlebihan menurunkan self-esteem, kemungkinan disebabkan oleh konteks penggunaan Instagram pada siswa SMA Negeri 9 Purworejo. Responden dalam penelitian ini cenderung menggunakan Instagram untuk tujuan positif seperti berbagi karya, membangun jejaring sosial, dan mencari dukungan emosional, bukan semata untuk perbandingan sosial negatif. Hal ini sejalan dengan teori Uses and Gratifications yang menekankan bahwa efek media sosial sangat dipengaruhi oleh tujuan dan motivasi penggunaannya.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa penggunaan Instagram tidak selalu berdampak negatif. Justru, jika digunakan secara sehat dan disertai dengan body image yang positif, Instagram dapat menjadi sarana afirmasi sosial yang memperkuat kepercayaan diri remaja.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa penggunaan Instagram

dan body image secara simultan berpengaruh positif signifikan terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 9 Purworejo dengan kontribusi sebesar 48,2%. Secara parsial, kedua variabel bebas juga berpengaruh positif signifikan, di mana body image memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan penggunaan Instagram. Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin positif persepsi siswa terhadap tubuhnya dan semakin sehat cara mereka memanfaatkan Instagram, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa media sosial, khususnya Instagram, tidak selalu berdampak negatif terhadap self-esteem remaja, terutama jika digunakan untuk tujuan positif seperti mengekspresikan diri, membangun jejaring sosial, dan memperoleh dukungan emosional. Hal ini akan semakin optimal apabila didukung oleh body image yang sehat, yang membuat siswa mampu menyaring pengaruh negatif dan mengelola perbandingan sosial dengan lebih bijak.

Berdasarkan simpulan tersebut, siswa diharapkan dapat memanfaatkan Instagram secara bijak dengan membatasi konten yang memicu perbandingan sosial negatif dan lebih fokus pada interaksi yang membangun. Guru dan pihak sekolah perlu memberikan edukasi literasi digital serta pendampingan psikologis yang mendorong penerimaan diri dan penggunaan media sosial yang sehat. Orang tua diharapkan memberikan dukungan emosional dan menjalin komunikasi yang terbuka dengan anak, sehingga anak memiliki pondasi psikologis yang kuat dalam membentuk body image positif. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat mempengaruhi kepercayaan diri, seperti dukungan sosial, pengalaman prestasi, atau faktor kepribadian, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai pembentukan self-esteem remaja.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Aini, F., & Pratama, R. (2022). Pengaruh media sosial terhadap citra diri remaja. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 45–56.
- Blumler, J. G., & Katz, E. (1974). *The uses of mass communications: Current perspectives on gratifications research*. Sage Publications.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2020). *The effects of active social media engagement with*

- peers on body image in young women. *Body Image*, 32, 1–10.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.12.001>
- Kurniawati, D., & Maharani, L. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(1), 55–64.
- Lauster, R. (1992). Self-confidence and adolescent development. *Journal of Youth Studies*, 5(3), 123–135.
- Marengo, D. (2021). Social media use and adolescent self-perception. *Computers in Human Behavior*, 115, 106610. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106610>
- Perloff, R. M. (2019). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, 363–377.
<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Rahmawati, S. (2023). Pengaruh durasi penggunaan Instagram terhadap kepercayaan diri remaja. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 18(2), 77–86.
- Satyadarma, I., & Subroto, A. (2020). Body image dan kepercayaan diri remaja: Studi pada siswa SMA di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi Remaja*, 6(1), 12–22.
- Suryani, N., & Wulandari, T. (2022). Hubungan penggunaan Instagram dengan kepercayaan diri siswa SMA. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(3), 101–110.
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2023). Social media use and body image in adolescents: The moderating role of comparison orientation. *Body Image*, 45, 124–135.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.02.007>