



Hubungan antara *Body Image* dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Pengguna Instagram Mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang

Istna Slavi Aji¹, Muslikah^{2*}

¹⁻²Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Alamat: Sekaran, Kec. Gn. Pati, Kota Semarang, Jawa Tengah 50229

Korespondensi penulis: muslikah@mail.unnes.ac.id

Abstract. *The focus of this research is to examine the relationship between body image and social acceptance towards the self-confidence of Instagram users. This study uses a correlational quantitative approach with data collection techniques utilizing interviews, questionnaires, and psychological scales in the form of Likert scales. The population and sample of this research are students S1 from the Faculty of Education and Psychology who are Instagram users. The validity test of this study is supported by the Statistical Product and Services Solutions (SPSS) version 26 using the Pearson product-moment formula. The instrument's validity is measured based on the correlation significance test $r_{hitung} > r_{tabel}$ at a significance level of 5%. The research results show that body image, social acceptance, and self-confidence of Instagram users among undergraduate students of the Faculty of Education and Psychology at Universitas Negeri Semarang are in the moderate category. Body image and social acceptance have a relationship with self-confidence of 56%. The remaining percentage is influenced by predictors or other variables that were not examined in this study.*

Keywords: *Body Image, Guidance Counseling, Instagram, Self-Confidence, Social Acceptance.*

Abstrak. Fokus penelitian ini untuk mengkaji hubungan antara citra tubuh dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri pengguna instagram. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional dengan teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, kuesioner dan skala psikologis berupa skala likert. Populasi dan sampel penelitian ini adalah pengguna instagram mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Uji validitas penelitian ini dibantu dengan aplikasi *Statistical Product and Services Solutions* (SPSS) versi 26 menggunakan rumus *product moment pearson*. Instrumen diukur kevalidannya berdasarkan uji signifikansi korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ dengan taraf signifikan 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa citra tubuh, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri pengguna instagram mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada pada kategori sedang. Citra tubuh dan penerimaan sosial memiliki hubungan terhadap kepercayaan diri sebesar 56%. Adapun sisa persentasenya dipengaruhi oleh prediktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata Kunci: Bimbingan Konseling, Citra Tubuh, Instagram, Kepercayaan Diri, Penerimaan Sosial.

1. LATAR BELAKANG

Instagram populer di kalangan remaja dan masyarakat umum. Instagram menawarkan berbagai fitur dalam mengunggah gambar dan video serta dapat menambahkan filter untuk memberikan kesan menarik bagi pengguna. Sejak instagram diluncurkan, lebih dari 50 miliar gambar dan video telah dibagikan di instagram. Selain itu, terdapat 1,074 gambar diunggah di instagram per detik (Ahlgreen, 2024). Instagram merupakan aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna memposting foto dan video dan mengekspresikan diri mereka dengan gaya mereka sendiri. Pengguna instagram dapat mengedit akun pribadi miliknya untuk

membuat profil ciri khas penggunanya (Sohoputri, 2019). Sehingga, popularitas instagram di kalangan remaja sangat menarik.

Munculnya instagram meningkatkan jumlah penggemar foto *selfie* yang luar biasa. *Selfie* atau “*Self Photography*” merupakan foto diri sendiri yang diambil dengan *handphone*, biasanya wajah atau seluruh tubuh, dan kemudian diposting di media sosial (Brilian dalam Selviana, 2022). *Selfie* merupakan bagian dari perkembangan teknologi yang dapat memudahkan seseorang dalam mengambil gambar dan menghasilkan foto *selfie* dengan kualitas yang baik. Terlebih dengan adanya foto *selfie* banyak ditemui di kehidupan sehari-hari seseorang sedang bebas berekspresi melakukan foto *selfie* di manapun tempatnya, seperti di mall, cafe, tempat hiburan, bahkan ketika dalam keadaan sakit seseorang dapat melakukan foto *selfie* dan mengunggahnya di instagram. Maka, dapat digambarkan bahwa foto *selfie* yang diunggah di instagram sebagai suatu tren yang sedang populer di masyarakat terutama dikalangan remaja. Instagram memenuhi tuntutan ekspresi diri dan kepercayaan diri pengguna Instagram. foto *selfie* menjadi fenomena yang menarik berhubungan dengan kepercayaan diri remaja (Simatupang et al., 2015)

Masa remaja merupakan masa transisi perkembangan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa. Menurut (Santrock, 2018), masa remaja dibagi menjadi tiga diantaranya *pertama*, masa remaja awal (10-14 tahun). *Kedua*, remaja transisi berkisar antara usia 15-17 tahun. *Ketiga* remaja akhir yang dimulai sekitar usia 18-22 tahun. Masa remaja sebagai fase perkembangan yang penting dimana kepercayaan diri remaja dapat mengalami perubahan yang signifikan. Remaja yang merupakan periode transisi ini rentan menghadapi berbagai masalah oleh sebab itu disebut sebagai *problem age* (Hurlock, 2014). Remaja mengambil *selfie* dengan berbagai cara, peluang yang berbeda dan tujuan yang berbeda. Secara tidak langsung, fenomena *selfie* sendiri menunjukkan sebagai suatu dampak dari besarnya krisis kepercayaan remaja, kehidupan mewah yang kompetitif, serta tidak melihat pada keadaan dan kenyataan yang terjadi dalam hidupnya. Jika demikian halnya, aman untuk mengatakan bahwa remaja terus-menerus mengikuti tren terbaru di internet dan di antara teman sebayanya.

Menurut Ghufroon & Risnawita (2020), memiliki rasa percaya diri merupakan komponen penting kepribadian seseorang. Seseorang dapat menghadapi banyak tantangan jika tidak memiliki rasa percaya diri. Menurut Sungkar (dalam Kurniawan et al., 2023), menyatakan bahwa ketika individu yakin terhadap kemampuan dan kompetensi yang dimiliki berarti individu tersebut memiliki sikap percaya diri. Remaja yang memiliki rasa percaya diri tahu apa yang dirinya mampu, bekerja keras untuk mencapai potensi penuh dirinya, dan mampu terlibat dengan dunia di sekitar dirinya. Sebaliknya, remaja yang kurang percaya diri berjuang untuk

memanfaatkan potensi penuh mereka dan tidak pernah mencapai potensi penuh dirinya. Seseorang yang ingin bahagia memerlukan kepercayaan diri yang tinggi supaya dapat diterima oleh lingkungannya dan tidak diremehkan dengan menunjukkan keterampilan berupa karya, bakat, potensi diri yang ditampilkan di media sosial salah satunya instagram.

Peneliti melakukan studi pendahuluan melalui survei dan wawancara. Survei ditujukan kepada 12 mahasiswa pengguna instagram Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Strata 1 Universitas Negeri Semarang pada bulan Desember 2024. Hasilnya menunjukkan terdapat 1 orang pada kategori rendah, 8 orang pada kategori sedang, dan 3 orang pada kategori tinggi. Meskipun secara umum kepercayaan diri mahasiswa pengguna instagram dalam kategori sedang, namun memiliki kecenderungan takut dengan penampilan foto *selfie* yang diunggah di instagram mendapatkan komentar negatif. 61% mahasiswa merasa kurang percaya diri dengan unggahan foto *Selfie* di instagram. Merujuk pada hasil penilaian tersebut, mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang belum menunjukkan sikap positif memandang kemampuan dirinya dengan apa yang telah dilakukan, khususnya pada aspek keyakinan. Hal ini dikarenakan mahasiswa masih memandang instagram sebagai media sosial yang dapat memberikan respon positif.

Selain menggunakan metode survei, peneliti juga melakukan wawancara terstruktur pada 6 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang pada bulan Desember 2024. Berdasarkan hasil wawancara, mereka merasa kurang percaya diri dengan penampilannya dalam mengupload postingan *selfie* di instagram miliknya yang kemudian akan memunculkan berbagai respon dari pengguna lain. Mereka merasa takut akan adanya komentar negatif yang kemudian mengubah cara pandang mereka terhadap citra tubuh yang dimiliki, serta penerimaan yang akan didapat setelah mengupload postingan *selfie* di instagram. Pengalaman tersebut, membuat mereka mencari kenyamanan diri dari pada memenuhi standar di instagram. berdasarkan temuan tersebut, masih terdapat ketidaksesuaian hasil kepercayaan diri mahasiswa pengguna instagram. kepercayaan diri mahasiswa pengguna instagram yang belum optimal perlu untuk dikaji lebih lanjut agar dapat ditingkatkan.

Berdasarkan penelitian (Sohoputri, 2019) terhadap mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, terdapat 68% pengguna yang semakin aktif menggunakan instagram memiliki kepercayaan diri yang semakin tinggi untuk mengembangkan potensi melalui usaha dalam memposting foto atau video. Ketika remaja mengunggah foto ke instagram, mereka berharap pengguna lain akan menanggapi secara positif dengan memberi "like" dan mengomentari foto mereka (Tiggemann et al., 2018). Rasa percaya diri remaja dapat dipengaruhi oleh komentar yang dibuat oleh pengguna instagram lainnya. Tingkat kepercayaan

diri remaja berbeda antara satu dengan lainnya dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Kepercayaan diri dipengaruhi oleh unsur-unsur internal seperti konsep diri, harga diri, penampilan fisik, dan kejadian dalam kehidupannya (Sitepu et al., 2016).

Remaja menggunakan instagram untuk menampilkan *body image* melalui fitur-fitur yang disediakan instagram seperti mengedit, memberi filter dan kemudian mengunggah secara praktis yang dapat dilihat oleh pengguna instagram lain. Sebelum mengunggah foto ke instagram para remaja akan memilih foto terbaik sesuai dengan gambaran fisik dan keinginannya. *Body image* yang ditampilkan seseorang di instagram akan menarik perhatian pengguna lain untuk dapat berinteraksi satu sama lain dengan menyukai dan mengomentari foto atau video yang diunggah.

Apabila *body image* yang ditampilkan seseorang diberi respon positif maka akan menimbulkan perasaan senang pengunggah atas apresiasi yang diberikan pengguna lain. Akan tetapi, apabila *body image* yang ditampilkan seseorang diberi respon negatif yang tidak sesuai harapan maka akan menimbulkan perasaan kecewa dan menurunkan tingkat kepercayaan diri pengunggah. Aktivitas tersebut dapat memperkuat tekanan untuk menyesuaikan diri dengan penampilan ideal yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap tubuh yang lebih besar. Tekanan serta ketidakpuasan terhadap tubuh ini dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja dalam menampilkan *body image* nya. Penampilan ideal menjadi tolak ukur kepercayaan diri remaja dalam menampilkan *body image* nya.

Adanya dukungan baik dari lingkungan akan memberi rasa nyaman . Hal ini muncul karena adanya penerimaan sosial dari lingkungan sosial. Adanya penerimaan sosial sebagai dukungan baik dari lingkungan akan meningkatkan rasa percaya diri. Penerimaan sosial, merujuk pada proses dimana individu atau kelompok diterima dan diakui oleh masyarakat atau lingkungan sosial dimana mereka berada. Ketika menyangkut remaja, konsep penerimaan dan penolakan memiliki peran penting dalam membentuk pola pikir, perilaku, dan penyesuaian mereka.

Salah satu alasan mengapa remaja tidak mendapatkan penerimaan sosial adalah karena mereka belum sepenuhnya memiliki kepercayaan, pengetahuan, pengendalian emosi, kematangan dan kebijaksanaan (Hurlock, 2018). Kepercayaan diri sebagai bagian dari penerimaan sosial. Individu yang memiliki kepercayaan diri cenderung mampu mengambil risiko dan merasa nyaman dalam lingkungan baru.

Terdapat hubungan antara *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri. Remaja yang mendapat penerimaan sosial yang baik dan memiliki perspektif yang sehat tentang tubuh mereka akan cenderung percaya diri. Kepercayaan diri remaja meningkat seiring dengan *body image* positif dan tingkat penerimaan sosial mereka. Kepercayaan diri remaja akan menurun ketika mereka memiliki persepsi negatif tentang tubuh mereka dan berjuang untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar. Remaja yang merasa aman dengan diri mereka sendiri cenderung mampu menghadapi kenyataan dan mampu mencapai tujuan.

Dalam konteks perguruan tinggi, mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap tekanan sosial dan pengaruh media sosial. Mahasiswa sering kali berada dalam tahap eksplorasi identitas dan pembentukan diri yang membuat mereka lebih mudah terpengaruh oleh pendapat orang lain dan citra yang ditampilkan di media sosial. Ketidakpuasan terhadap tubuh dapat mengakibatkan penurunan kepercayaan diri yang dapat mempengaruhi kinerja akademik dan interaksi sosial.

Bimbingan konseling merupakan pemberian bantuan individu untuk mencapai perkembangan optimal, termasuk mengenal dan memahami potensi diri, menerima realitas apa adanya, mengarahkan kehidupan mereka sesuai dengan kemampuan, peluang, nilai-nilai, membuat keputusan yang baik, dan bertanggung jawab terhadap diri mereka sendiri (Laia et al., 2021). Remaja yang memiliki kepercayaan diri rendah harus terlibat dalam kegiatan yang dirancang untuk meningkatkan tingkat kepercayaan diri mereka. Layanan bimbingan konseling dapat dilakukan untuk mengatasi masalah kepercayaan diri remaja.

Bimbingan dan konseling di perguruan tinggi dapat memberikan dukungan bagi mahasiswa yang menghadapi isu *body image* dan penerimaan sosial. Adanya pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi, perguruan tinggi dapat membantu mahasiswa membangun kepercayaan diri yang sehat dan menghadapi tantangan sosial dengan baik. Selain itu, melalui penelitian ini diharapkan mampu memberikan wawasan tentang strategi yang efektif dalam mendukung mahasiswa untuk membangun kepercayaan diri yang sehat dan mengelola pengaruh media sosial secara positif.

2. METODE PENELITIAN

Hubungan antara dua variabel atau lebih ditemukan dan diukur dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Lokasi penelitian dalam penelitian ditentukan oleh peneliti untuk memudahkan dalam menentukan subjek atau sasaran penelitian. Lokasi penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang (FIPP UNNES).

Populasi dalam penelitian ini yaitu pengguna instagram mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang berusia 18-22 tahun. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*, mengacu pada rumus slovin dengan tingkat toleransi kekeliruan sebanyak 7% dari total populasi 4.864 Fakultas Ilmu Pendidikan Dan Psikologi. Sehingga, jumlah sampel penelitian yang didapat sejumlah 196 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi pengguna instagram aktif.

Skala likert dengan kemungkinan jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), dan Sangat Sesuai (SS) digunakan untuk pengukuran penelitian. Skala *body image* yang diukur memiliki 40 item, 32 di antaranya valid dan 8 tidak valid. Skala penerimaan sosial yang terdiri dari 48 item memiliki 30 item valid dan 18 item tidak valid. Skala kepercayaan diri yang terdiri dari 40 item memiliki 32 item valid dan 8 item tidak valid. Analisis deskriptif dan regresi linier berganda dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 26.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan analisis deskriptif untuk menjelaskan tingkat *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri pengguna instagram mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Gambaran mengenai variabel *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri dipaparkan dalam tabel.1 hasil penelitian sebagai berikut.

**Tabel 1. Tingkat Body Image, Penerimaan Sosial, dan Kepercayaan Diri
Mahasiswa Pengguna Instagram**

Variabel	N	M	SD	Kategori
Body Image	196	155.80	22.79	Sedang
Penerimaan sosial	196	173.48	25.65	Sedang
Kepercayaan Diri	196	93.32	11.64	Sedang

Berdasarkan tabel.1 hasil penelitian diketahui bahwa mahasiswa pengguna instagram mampu menunjukkan penerimaan tubuh *postingan* pribadi di instagram. Meskipun demikian, mahasiswa pengguna instagram perlu mempertimbangkan penilaian pengguna lain di instagram mengenai bentuk tubuh yang ditampilkan dalam unggahan instagram. Mahasiswa pengguna instagram memiliki tingkat penerimaan sosial yang cukup baik, meskipun belum mencapai kategori tinggi serta pada setiap indikator menunjukkan tingkat yang relatif seimbang.

Secara keseluruhan, mahasiswa mampu menunjukkan sikap optimis terhadap diri mereka sendiri serta menunjukkan bakat dengan cara yang dapat berdampak positif pada dirinya. Kemampuan untuk bersikap objektif cukup baik, meskipun mahasiswa belum mengenal kelebihan dan kekurangan dalam dirinya. Keyakinan mahasiswa terlihat dalam memandang kemampuan dirinya untuk ditampilkan di instagram. Selain itu, mahasiswa dapat bertanggung jawab atas semua konsekuensi yang ditampilkan di instagram. Tanggung jawab dilakukan ketika mengunggah postingan di instagram dan memberikan respon baik saat berinteraksi dengan pengguna lain di instagram. Sikap realistis mahasiswa menerima ekspektasi terhadap diri di instagram cukup baik, meskipun masih ada kecenderungan membandingkan diri dengan pengguna lain di instagram.

Selanjutnya, penelitian ini menggunakan regresi linier berganda untuk menguji hipotesis penelitian. Menurut Ghozali (2021), analisis regresi linier berganda bertujuan untuk mengetahui arah dan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Agar memenuhi syarat dari uji regresi linier berganda, diperlukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas.

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas penelitian menggunakan metode *one sample kolmogorof smirnov* untuk mengetahui normalitas. Hasil menunjukkan signifikansi data penelitian sebesar 0.200. Artinya data penelitian berdistribusi normal karena nilai signifikansi $p > 0.05$.

b. Hasil Uji Linieritas

Test of linearity digunakan untuk uji linieritas dalam penelitian ini. Uji linearitas dalam penelitian ini diharapkan menunjukkan adanya hubungan linear. Jika *deviation from linearity* lebih besar dari 0.05 maka data bersifat linear. $Y \cdot X^1$ dan $Y \cdot X^2$ memiliki nilai *deviation from linearity* masing-masing sebesar 0.484 dan 0.739, data tersebut lebih dari 0.05, sehingga menunjukkan data linear.

c. Hasil Uji Multikolinieritas

Uji multikolinearitas menguji korelasi variabel independen. Penelitian ini akan menguji hubungan antara *body image* (X^1) dan penerimaan sosial (X^2). Uji multikolinearitas penelitian ini menunjukkan tidak terjadi multikolinearitas antara *body image* dan penerimaan sosial. Hal ini karena nilai VIF adalah $1.472 < 10$ dan *collinearity tolerance* sebesar $0.679 > 0.05$.

d. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Peneliti melakukan uji heteroskedastisitas dengan menggunakan uji Park. Data penelitian tidak terjadi heteroskedastisitas jika $p > 0.05$. Uji park kedua variabel tidak menunjukkan heteroskedastisitas. Hal ini karena *body image* memiliki signifikansi $0.439 > 0.05$ dan penerimaan sosial memiliki signifikansi $0.335 > 0.05$.

Selain itu, analisis regresi linier berganda dilakukan untuk menentukan arah dan besarnya hubungan variabel independen-variabel dependen. Pada penelitian ini analisis regresi berganda dilakukan dengan menggunakan uji statistik berbantuan aplikasi SPSS versi 26. Adapun analisis data meliputi (1) Uji parsial (T) ; (2) Uji simultan (F) ; dan (3) koefisien determinasi (R^2)

a. Uji parsial (uji T)

Uji parsial penelitian ini menunjukkan korelasi antara variabel X dan Y apabila $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$. Adapun hasil uji parsial (uji T) variabel *body image* sebesar $6.385 > 1.972$ dan variabel penerimaan sosial sebesar $8.583 > 1.972$. Artinya kedua variabel tersebut terdapat hubungan secara parsial.

b. Uji Simultan (uji F)

Dalam regresi linier uji F digunakan untuk menguji apakah semua variabel independen berhubungan secara signifikan dengan variabel dependen. Hubungan yang signifikan terjadi antara variabel independen dan variabel dependen jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ atau jika nilai signifikansi < 0.05 . Temuan uji simultan (uji F) sebesar $129.901 > 1.04$ menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel independen dan variabel dependen sebesar $0.001 < 0.05$.

c. Koefisien determinasi (R^2)

Peneliti menghitung koefisien R^2 untuk mengevaluasi bagaimana karakteristik *body image* (X^1) dan penerimaan sosial (X^2) mempengaruhi kepercayaan diri (Y). Nilai R Square yang disesuaikan adalah 0.569, yang menunjukkan hubungan sebesar 56% antara citra tubuh (X^1) dan penerimaan sosial (X^2) dengan kepercayaan diri (Y).

Merujuk pada hasil teknik analisis data penelitian ini, ketiga variabel penelitian berada pada kategori sedang. Kepercayaan diri yang berada pada kategori sedang mampu meningkatkan *body image* dan penerimaan sosial sebesar 56%. Adapun sisa persentasenya dipengaruhi oleh prediktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. *Body image* dan penerimaan sosial merupakan dua faktor yang saling terkait dan memiliki hubungan signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa pengguna instagram. Meskipun belum ada penelitian yang secara langsung menghubungkan citra tubuh, penerimaan sosial, dan

kepercayaan diri, beberapa hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian ini.

Senada dengan hasil analisis pada penelitian ini, Novarima et al.,(2023), mengungkapkan bahwa Siswa mengenali kekuatan dan kelemahan mereka, baik positif maupun negatif. Orang tersebut bersikap tegas terhadap dirinya sendiri dan orang lain serta menerima segala macam saran. Pentingnya penerimaan sosial dalam membangun kepercayaan diri dapat mengurangi dampak negatif dari *body image* yang buruk (Kusumawati et al., 2024) Modrzejewska et al., (2022) menyatakan mahasiswa yang membandingkan diri mereka dengan pengguna lain di instagram lebih mungkin mengalami perasaan rendah diri dan ketidakpuasan terhadap penampilan. Artinya, ketidakpuasan tersebut dapat mengurangi rasa penerimaan sosial yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri.

Permana et al.,(2024), mengungkapkan hubungan positif antara citra tubuh dan penerimaan diri di kalangan remaja pengguna instagram. Penerimaan diri pengguna instagram meningkat seiring dengan kepositifan terhadap tubuh. Hasilnya menunjukkan bahwa *body image* yang positif memiliki kemampuan untuk meningkatkan penerimaan sosial siswa yang menggunakan instagram. Sejalan dengan pendapat tersebut, penelitian ini menemukan bahwa instagram memiliki potensi untuk mempengaruhi *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil temuan tersebut, layanan bimbingan konseling dapat membantu mahasiswa untuk menerima dan memahami diri, serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Konselor bersama konseli dalam layanan bimbingan konseling bersama-sama mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi *body image*, penerimaan diri, dan kepercayaan diri serta memberikan dukungan untuk perubahan positif.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Instagram sebagai media sosial sering kali menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis melalui *filter* dan foto yang telah di edit. Penerimaan sosial di instagram seperti jumlah *like*, komentar dan pengikut dapat mempengaruhi persepsi individu. *Body image* dan penerimaan sosial memiliki hubungan terhadap kepercayaan diri pengguna instagram. Pendidikan dan layanan bimbingan konseling dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri pengguna instagram. Pemanfaatan instagram sebagai media sosial dalam layanan bimbingan konseling dapat membantu mahasiswa mengembangkan kepercayaan diri yang sehat. Melalui pendekatan yang tepat, konselor dapat membantu mahasiswa memahami dan menerima diri mereka sendiri serta mengembangkan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri.

Mengingat adanya hubungan signifikan antara *body image*, penerimaan sosial, dan kepercayaan diri dalam penelitian ini. Maka, penelitian selanjutnya dapat melakukan perbandingan untuk melihat jangka panjang ketiga variabel penelitian ini apakah dapat mempengaruhi pengguna instagram. Peneliti juga dapat mengembangkan ketiga variabel penelitian ini ke dalam layanan bimbingan konseling agar mahasiswa dapat memahami *body image* dan membangun penerimaan sosial yang baik serta mengembangkan kepercayaan diri mahasiswa secara optimal.

DAFTAR REFERENSI

- Ahlgreen, M. (2024). *40+ Statistik & Tren Instagram [Pembaruan 2024]*. <https://www.websiterating.com/id/blog/research/instagram-statistics/>
- Faulina Simatupang, F., Efni Salam, N., Jurusan Ilmu Komunikasi, M. S., & Hubungan Masyarakat, K. (2015). Fenomena selfie (self portrait) di Instagram (Studi fenomenologi pada remaja di Kelurahan Simpang Baru Pekanbaru). *JOM FISIP*, 2(1).
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26 Edisi 10*. Badan Penerbit UNDIP.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2020). *Teori-teori psikologi* (R. Kusumaningratri, Ed., 3rd ed., pp. 33–37). AR-RUZZ Media.
- Hurlock, E. B. (2018). *Perkembangan Anak* (6th ed.). Erlangga.
- Hurlock, E. B. (2014). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan* (5th ed., Vol. 8). Penerbit Erlangga.
- Kurniawan, A., Noviekayati, I., & Pasca Rina, A. (2023). Hubungan body image dengan kepercayaan diri pada korban body shaming pengguna Instagram. *Psikosains*, 18(1), 1–9.
- Kusumawati, S. D. K., Hardianti, T. H., & Anisya, V. (2024). Hubungan kepercayaan diri dan body image dengan interaksi sosial pada remaja putri di SMAN ^ Kabupaten Tangerang. *Prosiding SEMLITMAS: Diseminasi Penelitian Pengabdian Masyarakat*, 1, 240–251.
- Laia, B., Sarumaha, M., Christina Zalukhu, M., Nduru, M., Telaumbanua, T., Dian Marsa Ndraha, L., & Harefa, D. (2021). Pendekatan konseling behavioral terhadap perkembangan moral siswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 4, 159–168. <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>
- Modrzejewska, A., Czepczor-Bernat, K., Modrzejewska, J., Roszkowska, A., Zembura, M., & Matusik, P. (2022). #childhoodobesity – A brief literature review of the role of social media in body image shaping and eating patterns among children and adolescents. *Frontiers in Pediatrics*, 10. <https://doi.org/10.3389/fped.2022.993460>

- Novarima, Salvia Hardaningtyas, D., & Munawaroh, E. (2023). Hubungan body image dengan self-esteem pengguna media sosial Instagram pada mahasiswa FIP UNNES. *10*(1).
- Permana, M. T. I., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2024). Penerimaan diri pada remaja pengguna aktif media sosial: Bagaimana kecenderungan body image? *2*, 371–378.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development: Perkembangan masa hidup* (N. I. Sallama, Ed.; 13th ed., Vol. 1). Penerbit Erlangga.
- Selviana, S. Y. (2022). Pengaruh self image dan penerimaan sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial Instagram. *IKRAITH-HUMANIORA*, *6*, 37–45.
- Sitepu, D. L., Opod, H., & Pali, C. (2016). Hubungan tingkat kepercayaan diri dengan obesitas pada siswa SMA Negeri 1 Manado. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, *4*(1).
- Sohoputri, R. A. (2019). *Profil kepercayaan diri pengguna Instagram*.
- Tiggemann, M., Hayden, S., Brown, Z., & Veldhuis, J. (2018). The effect of Instagram “likes” on women’s social comparison and body dissatisfaction. *Body Image*, *26*, 90–97. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.07.002>