

## Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Kelas VIII SMP N 30 Semarang Yang Mengunggah Foto *Selfie* Di Media Sosial *Instagram*

Rachel Veronika<sup>1</sup>, Eka Sari Setianingsih<sup>2</sup>, Desi Maulia<sup>3</sup>

<sup>1,2</sup> Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas PGRI Semarang, Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No. 24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232  
rachelveronika26@gmail.com

### Abstract

The study aims to find out the influence of body image on the self-confidence of high school 8th grade students N 30 Semarang who uploaded selfie photos on social media instagram. By means of the quantitative method with 97 female students respondents, the results of the normality test analysis in this study obtained a significant value of 0.200 and then on the linearity test obtains a value of 0,316. The simple linear regression test found the result of the regression coefficient value of the body image variable at 0.310 showing that if the variable body image has an increase then it can lower the self confidence variabel of teenagers who upload a selfie photo on social network instagram by 31% with a determination coeffice value of 0.0107 or 10.7% negative, meaning that if higher the level of body image confidence then adolescents expect selfie pictures on social networks will decrease. So it can be said that "there is an influence of body image on the self-confidence of teenage students of the eighth grade high school N 30 Semarang who uploaded selfie photos on social media instagram.

**Keywords:** Body image, Self-confidence, Selfie

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri siswa kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*. Melalui metode kuantitatif dengan 97 responden siswa perempuan, hasil analisis uji normalitas dalam penelitian ini diperoleh nilai signifikan sebesar 0,200 kemudian pada uji linearitas diperoleh nilai sebesar 0,316. Uji regresi linier sederhana didapati hasil nilai koefisien regresi variabel *body image* sebesar 0,310 menunjukkan bahwa jika variabel *body image* mengalami kenaikan maka dapat menurunkan variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* sebesar 31% dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,107 atau 10,7% berpengaruh negatif, artinya jika semakin tinggi tingkat *body image* maka kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* akan menurun. Sehingga dapat dikatakan bahwa "terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja siswa kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*."

**Kata kunci:** body image, kepercayaan diri, selfie

Copyright (c) 2024 Rachel Veronika, Eka Sari Setianingsih, Desi Maulia

Corresponding author: Rachel Veronika

Email Address: [rachelveronika26@gmail.com](mailto:rachelveronika26@gmail.com) (Jl. Sidodadi Timur Jalan Dokter Cipto No. 24, Karangtempel, Kec. Semarang Tim., Kota Semarang, Jawa Tengah 50232)

Received 05 August 2024, Accepted 07 August 2024, Published 14 August 2024

## PENDAHULUAN

Seiring dengan adanya perkembangan zaman yang semakin canggih hal ini berdampak pada berbagai bidang salah satunya teknologi. Media sosial merupakan bagian dari hasil pengembangan teknologi komunikasi. Menurut Sahaja (2017), media sosial adalah sebuah tempat yang dapat menciptakan berbagai bentuk komunikasi dan informasi untuk semua kalangan masyarakat. Aplikasi media sosial saat ini tak lain seperti *Instagram*, *TikTok*, *Twitter*, *Facebook* dan sebagainya. *Instagram* adalah salah satu contoh media sosial yang memiliki fasilitas bagi penggunanya untuk membagikan video atau foto dengan memanfaatkan fitur – fiturnya seperti *reels*, *IGTV*, *story* dan

sebagainya. Munculnya media sosial *Instagram* ini menyebabkan bertambahnya peminat foto *selfie*. *Selfie* adalah singkatan dari *self* dan *portrait*. *Self* artinya sendiri, sedangkan *portrait* artinya mengambil foto. Jadi *selfie* adalah foto yang diambil dengan tangan sendiri tanpa dibantu oleh orang lain (Sahroni, 2020:4). Salah satu contoh media sosial yaitu *instagram*. *Instagram* memiliki berbagai fitur yang dapat digunakan oleh penggunanya seperti fitur *reels*, *IGTV*, *story*, dan sebagainya. Pengguna *instagram* dapat dengan bebas mengunggah foto atau video dengan memanfaatkan fitur tersebut. Munculnya *instagram* berdampak pada bertambahnya peminat *selfie*. Menurut Brilian (2015), *selfie* merupakan singkatan dari *Self Photography* adalah foto hasil memotret diri sendiri baik itu bagian wajah hingga seluruh tubuh dengan menggunakan *handphone*, dan setelahnya ditunjukkan kepada orang lain melalui media sosial.

Dimasa kini tak jarang kita menjumpai seorang yang melakukan *selfie* karena foto *selfie* dapat dilakukan dimana saja seperti di toilet, alat transportasi, tempat kerja, restoran, bahkan didalam kelas saat kegiatan pembelajaran berlangsung. Kebanyakan pelaku foto *selfie* adalah remaja, hal ini dikarenakan remaja terus mengikuti perkembangan zaman sehingga mereka cepat menyesuaikan dengan trend terkini dan tidak ingin ketinggalan zaman. Pernyataan tersebut didukung oleh hasil wawancara yang dilaporkan oleh hot.detik.com (2015) bahwa artis remaja Indonesia Olivia melakukan foto *selfie* sebanyak 45 kali sehari dan mengunggahnya ke *instagram*. Ia mengungkapkan bahwa ia sering melakukan *selfie* saat pagi hari setelah bangun tidur, ia juga mengungkapkan bahwa ia merasa kecanduan untuk *share* fotonya di *instagram*. Hal ini menunjukkan bahwa pengambilan foto *selfie* dapat digunakan untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan kepercayaan diri seseorang.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Simatupang (2015) pada penelitiannya yang berjudul “Fenomena *Selfie (Self Portrait)* di *Instagram* (Studi Fenomenologi Pada Remaja di Kelurahan Simpang Baru Pekanbaru)”, didapatkan hasil yaitu bahwa fenomena *selfie* ini berkaitan dengan kepercayaan diri remaja dengan penampilannya dan menerima diri mereka apa adanya saat mereka melakukan *selfie*. Penelitian tersebut didukung dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Dove (dalam Yulinar, 2022), salah satu perusahaan yang bergerak di bidang *Consumer Goods* melalui “*Self-Esteem Project*”, penelitian yang meneliti sejumlah wanita dari pengguna media sosial di Amerika dan didapati hasil penelitiannya melaporkan bahwa 60% dari perempuan yang diteliti merasa kehilangan kepercayaan diri dan kecewa pada diri sendiri jika mereka tidak mendapat jumlah “*love*” seperti yang diharapkan, artinya banyak wanita pengguna media sosial khususnya *Instagram* dalam penelitian tersebut memiliki rasa senang dan kebahagiaan dalam hidup ditentukan oleh foto *selfie* yang mereka tampilkan. Hal ini menunjukkan bahwa jika remaja memiliki “*love*” dalam foto *selfie* rendah remaja akan merasa kurang percaya diri.

Lauster (dalam Ghufron dan Rini, 2010 : 34) berpendapat bahwa kepercayaan diri didapat dari pengalaman hidup. Kepercayaan diri termasuk dalam salah satu aspek kepribadian yang berupa keyakinan atas kemampuan diri individu sehingga tidak terpengaruh oleh individu lain dan dalam

bertindak dapat sesuai dengan kehendak, gembira, optimis, cukup toleran dan dapat bertanggung jawab. Kepercayaan diri merupakan salah satu sikap penting yang harus dimiliki oleh individu hal ini bertujuan agar setiap individu mampu meningkatkan dan mengembangkan kemampuan yang dimilikinya. Kepercayaan diri dapat memvisualisasikan seseorang kepada penilaian yang positif dari orang lain. Terkadang individu tidak menyadari bahwa dirinya memiliki potensi didalam dirinya dan kurang bersyukur atas apa yang dimilikinya. Hal ini dapat membangun seseorang memiliki citra tubuh atau *body image* yang negatif.

Menurut Cash & Pruzinsky (dalam Nur dan Nurussakinah 2014) *body image* adalah persepsi atau penilaian secara positif atau negatif individu yang berupa penampilan diri dan bentuk tubuhnya. Gambaran mental seseorang mengenai bentuk tubuhnya, ukuran tubuhnya. *Body image* merupakan pandangan seseorang mengenai tubuhnya dalam segi fisik terkait kepuasan individu terhadap tubuhnya, bagaimana individu mengevaluasi serta mengorientasikan tubuhnya. Jadi dapat disimpulkan bahwa *body image* adalah bagaimana seseorang mempersepsikan, memikirkan dan merasakan terkait ukuran dan bentuk tubuhnya.

*Body image* yang dimiliki individu dapat bersifat positif dan negatif. *Body image* positif adalah keadaan dimana individu merasa puas akan penampilannya, menghargai tubuhnya dan dapat menerima kekurangan tubuhnya (Priyatna 2013:54). Sedangkan *body image* negatif menurut Fahrudin (2022:105) yaitu persepsi yang menyimpang dari bentuk tubuhnya seperti seseorang yang tidak menghargai bentuk tubuhnya, kurang memahami dan menyadari keunikan setiap individu. Orang yang memiliki *body image* negatif cenderung kurang bisa mengekspresikan dirinya karena mereka kurang bisa menerima bentuk tubuhnya.

Salah satu contoh bentuk pengekspresian diri adalah dengan berfoto atau *selfie*. Seseorang yang memiliki *body image* negative memiliki kepercayaan diri yang rendah karena mereka kurang bisa menerima kritikan dari orang lain dan mereka mudah terpengaruh oleh persepsi orang lain terhadap dirinya. Ia takut jika dalam mengekspresikan dirinya melalui foto *selfie* tidak direspon baik oleh orang lain atau diabaikan sehingga tidak mendapatkan banyak tanda suka di *instagram* dari orang lain. Hal ini didukung oleh penelitian yang telah dilakukan oleh Lestari dan Eka (2023) pada penelitiannya yang berjudul “Analisis Tingkat *Body Image* Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Semarang” dengan jumlah sampel penelitian sejumlah 161 siswa mendapatkan hasil bahwa aspek orientasi penampilan memiliki nilai yang lebih tinggi daripada aspek lainnya. Tingginya nilai aspek orientasi penampilan dapat menandakan bahwa siswa cenderung lebih memperhatikan penampilannya dengan berbagai usaha yang dilakukan agar mendapat pengakuan sosial. Hal ini dapat membuat seseorang yang memiliki *body image* negatif kurang memiliki kepercayaan diri karena selalu mengharapkan respon baik atau pengakuan dari orang lain.

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan kepada siswa di SMP N 30 Semarang. Siswa kelas VIII menyukai foto *selfie*, hampir setiap hari mereka mengambil foto *selfie* namun jarang untuk mereka posting di akun sosial medianya karena memiliki alasan tertentu. Beberapa siswa

mengungkapkan alasannya yaitu tidak percaya diri dengan bentuk tubuh dan wajah yang diinginkan oleh beberapa siswa. Berdasarkan permasalahan tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Responden penelitian ini berjumlah 97 siswa remaja berjenis kelamin perempuan di SMP N 30 Semarang dengan pengambilan sample menggunakan rumus slovin. Skala dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban yang terdiri dari Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Uji yang dilakukan berupa uji normalitas dan linearitas serta untuk menguji hipotesis dan menganalisis data menggunakan regresi linear sederhana.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil

#### Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		97
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000
	Std. Deviation	4,90390296
Most Extreme Differences	Absolute	,055
	Positive	,055
	Negative	-,049
Test Statistic		,055
Asymp. Sig. (2-tailed)		,200 <sup>c,d</sup>
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

Berdasarkan uji normalitas pada tabel tersebut, dapat dilihat bahwa nilai signifikan pada Unstandardized Residual sebesar 0,200 atau  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* dan *body image* berdistribusi normal.

## Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KD * BI	Between Groups	(Combined)	923,516	25	36,941	1,578	,070
		Linearity	276,727	1	276,727	11,823	,001
		Deviation from Linearity	646,788	24	26,950	1,151	,316
	Within Groups		1661,845	71	23,406		
	Total		2585,361	96			

Berdasarkan hasil uji linearitas diatas, menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,316. Karena nilai signifikan  $> 0,05$  maka kedua variabel berhubungan linier. Dengan demikian  $H_0$  diterima atau ada hubungan linier antara variabel *body image* dan kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*.

## Uji Regresi Linier Sederhana

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	53,592	5,527		9,697	,000
	Body Image	,310	,092	,327	3,375	,001

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri remaja yang mengunggah foto selfie di media sosial *instagram*

Berdasarkan nilai signifikansi tabel diatas diperoleh nilai signifikansi sebesar  $0,00 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel *body image* berpengaruh terhadap kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*.

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,327 <sup>a</sup>	,107	,098	4,930

a. Predictors: (Constant), Body Image

Berdasarkan hasil perhitungan di atas dapat diketahui bahwa nilai korelasi  $R = 327$ . Nilai R Square disebut koefisien determinan yang dalam hal ini memberikan sumbangan sebesar R Square = 0,107 atau 10,7% dalam mempengaruhi kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain sebesar 89,3% yang tidak diteliti.

### **Diskusi**

Dari subyek penelitian yang dijadikan responden dapat diperoleh hasil sebagai berikut: hasil analisis uji normalitas dalam penelitian ini pengambilan keputusan uji normalitas adalah jika nilai probabilitas  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal dan jika nilai probabilitas  $< 0,05$  maka berdistribusi tidak normal. Pada penelitian ini uji normalitas diperoleh nilai signifikan pada *Unstandardized Residual* sebesar 0,200. Karena nilai signifikan berada di atas 0,05 atau  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa data penelitian variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* dan *body image* berdistribusi normal. Demikian pula dengan hasil analisis uji linearitas dengan pengambilan keputusan mengenai uji linearitas adalah dua variabel dapat dikatakan linier apabila nilai probabilitas  $> 0,05$  dan sebaliknya apabila probabilitas  $< 0,05$  maka kedua variabel tidak linier. Pada penelitian ini diperoleh sebesar 0,316. Karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 atau  $0,316 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* dan *body image* berhubungan linier.

Pengujian data yang terakhir yaitu uji regresi linier sederhana didapati hasil nilai koefisien regresi variabel *body image* sebesar 0,310 menunjukkan bahwa jika variabel *body image* mengalami kenaikan maka dapat menurunkan variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* sebesar 31% dengan nilai koefisien determinasi sebesar 0,107 atau 10,7% berpengaruh negatif, artinya jika semakin tinggi tingkat *body image* maka kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* akan menurun. Besar sumbangan 10,7% merupakan faktor X yang mempengaruhi variabel Y, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain sebesar 89,3% yang tidak diteliti.

Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Cash & Pruzinsky (2002) terkait faktor - faktor yang mempengaruhi *Body image* individu yaitu media massa, keluarga, dan hubungan interpersonal. Perkembangan teknologi yang semakin canggih memunculkan banyak media massa baru seperti media sosial. Media sosial digunakan untuk berkomunikasi melalui dunia maya yang banyak digunakan oleh kebanyakan orang di masa kini. Setiap individu dapat dipastikan memiliki media sosial salah satunya media sosial *instagram*. Munculnya media sosial *instagram* berdampak pada meningkatnya peminat *selfie* terutama dikalangan remaja. Oleh karena itu trend *selfie* dan mengunggahnya ke media sosial *instagram* semakin meningkat. Namun, tak semua individu memiliki kepercayaan diri untuk mengunggah foto *selfie* nya di media sosial *instagram* dikarenakan rendahnya kepercayaan diri yang dimiliki. Rendahnya kepercayaan diri dapat disebabkan oleh citra diri yang dimiliki individu bersifat negatif atau kurang menerima keadaan dirinya. Citra diri ini dapat disebut juga dengan *body image*.

Berdasarkan hasil penelitian ini *body image* dapat memberikan sumbangan sumbangan 10,7% merupakan faktor X yang mempengaruhi variabel Y, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel – variabel lain sebesar 89,3% yang tidak diteliti. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat

pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan di pada sebelumnya mengenai pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja siswa kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara *body image* terhadap kepercayaan diri remaja siswa kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*. Hal ini dibuktikan dengan uji regresi linier sederhana dengan nilai koefisiensi regresi variabel *body image* (X) sebesar 0,310 menunjukkan bahwa jika variabel *body image* mengalami kenaikan maka dapat menurunkan variabel kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram* sebesar 31%. Dengan nilai koefisiensi determinasi sebesar 0,107 yang artinya variabel *body image* memberikan sumbangan pengaruh sebesar 10,7% Untuk mempengaruhi kepercayaan diri remaja siswa yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*, sedangkan 89,3% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Sehingga dapat dikatakan bahwa “terdapat pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri remaja siswa kelas VIII SMP N 30 Semarang yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*” dengan demikian menunjukkan bahwa semakin tinggi pengaruh *body image* maka semakin rendah kepercayaan diri remaja yang mengunggah foto *selfie* di media sosial *instagram*.

## REFERENSI

- Andri, Priyatna. 2009. *Be A Smart Teenager! (for boys & girls)*. Jakarta: Gramedia.
- DetikHot.2015. “Kecanduan, Olivia Jensen Selfie Hingga 30 Kali Sehari”. 2015.Diakses pada 29 September, 2023 <https://hot.detik.com/celeb/d-2892563/kecanduan-olivia-jensen-i-selfie-i-hingga-30-kali-sehari>
- Fahrudin, Adi., dkk. 2022. *Dinamika Gender & Perubahan Sosial*. Bandung: Widina Media Utama.
- Ghufron, M. N., dan Rini Risnawita S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Cetakan I. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Lestari, Dewi I., dan Eka Sari Setianingsih. 2023. ”Analisis Tingkat Body Image Pada Siswa Kelas VIII Smp Negeri 2 Semarang”. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*. Vol. 5. No.1.
- Nur, Haerani dan Nurussakinah Daulay. 2020. *Dinamika Perkembangan Remaja*. Jakarta : Kencana.
- Sahroni, Oni. 2020. *Fikih Muamalah Kontemporer Jilid 4: Membahas Permasalahan Sosial Dan Ekonomi Kekinian*. Jakarta: Republika Penerbit.
- Simatupang, F. F. 2015. “Fenomena Selfie (Self Portrait) Di Instagram (Studi Fenomenologi Pada Remaja Di Kelurahan Simpang Pekan Baru)”. *Jom FISIP*. Vol. 2. hlm. 1- 15.

Yulinar, Selviana Sari. 2022. "Pengaruh Self Image dan Penerimaan Sosial terhadap Kepercayaan Diri Remaja yang Mengunggah Foto Selfie di Media Sosial Instagram". Jurnal Sosial Dan Humaniora. Vol. 6. No.1.