

Kepercayaan Diri Perempuan Dewasa Awal: Melihat Pengaruh Citra Tubuh dan Social Comparison Pada Pengguna Instagram di Karawang

Firdha Annisa Rahmawati¹, Nuram Mubina², Citra Hati Leometa³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps20.firdharahmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id

²Universitas Buana Perjuangan Karawang, nuram.mubina@ubpkarawang.ac.id

³Universitas Buana Perjuangan Karawang, citra.hati@ubpkarawang.ac.id

Article Info

Article history:

Received August, 2024

Revised August, 2024

Accepted September, 2024

Kata Kunci:

Kepercayaan Diri, Citra Tubuh, Social Comparison, Dewasa Awal.

Keywords:

Self confidence, Body Image, Social Comparison, Early Adult

ABSTRAK

Penelitian ini dilaksanakan dalam rangka mengetahui pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Menggunakan metode penelitian secara kuantitatif, dengan desain asosiatif kausalitas. Subjek penelitian ini adalah perempuan berusia 20-40 tahun di Karawang, dengan jumlah responden sebanyak 173 subjek. Instrumen penelitian meliputi skala kepercayaan diri, skala citra tubuh, dan skala social comparison Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). Analisis data dilakukan dengan uji regresi berganda dengan nilai sign. $0,000 < 0,05$ artinya ada pengaruh antara citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Pada social comparison didapati hasil dengan nilai sign. $0,009 < 0,05$ artinya ada pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Hasil penelitian diketahui bahwa sumbangsih citra tubuh dan social comparison secara bersama-sama terhadap kepercayaan diri sebesar 25%, sedangkan 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

This research was conducted to determine the impact of body image and social comparison on the self-esteem of early adult women who use Instagram in Karawang. Using a quantitative research method with a causal associative design, the study involved 173 female respondents aged 20-40 in Karawang. The research instruments included self-esteem scales, body image scales, and the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). Data analysis was performed using multiple regression tests with a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating a significant effect of body image on self-esteem among early adult Instagram users in Karawang. For social comparison, a significance value of $0.009 < 0.05$ showed a significant effect on self-esteem. The findings reveal that body image and social comparison together contribute 25% to the variance in self-esteem, while the remaining 75% is influenced by factors not examined in this study.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Firdha Annisa Rahmawati

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email: ps20.firdharahmawati@mhs.ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Instagram menjadi platform media sosial populer yang telah menjadi gaya hidup baru di kalangan masyarakat, terutama kaum muda. Ini merupakan aplikasi media visual di mana pengguna dapat mengambil foto atau video, menerapkan berbagai filter digital, dan membagikannya dengan orang lain. (dalam Kartini et al., 2022). Survey e-marketer.com mengungkapkan pengguna media sosial Instagram diisi oleh pengguna aktif berusia 18-24 tahun (59%), pengguna usia 25-34 tahun (30%), serta pengguna usia 34-44 tahun (11%) (Darmaningtyas et al., 2023). Meningkatnya popularitas Instagram telah mengubahnya menjadi media iklan atau alat promosi, sehingga melahirkan istilah “selebgram” (selebritas Instagram).

Para selebgram sering menampilkan bentuk tubuh yang ideal, yang mengarah pada konsep “body goals” diantara para pengguna, terutama perempuan. Hal ini telah menciptakan persepsi dimana pengguna untuk menarik perhatian orang di media sosial harus memiliki tubuh yang ideal, hal ini kerap kali membuat individu merasa tertekan untuk tampil di media sosial karena merasa tidak memiliki tubuh yang ideal seperti para selebgram. Akibatnya, banyak orang mengalami masalah citra tubuh, gangguan makan, dan selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain di Instagram (Aristantya & Helmi, 2019). Penampilan fisik di zaman sekarang dipandang sebagai sebuah hal yang penting terutama pada perempuan dewasa awal (Nurhikmah et al., 2023). Selama masa dewasa awal, individu mengalami pergeseran yang signifikan dari masa remaja ke masa dewasa, beralih dari ketergantungan pada orang lain ke kemandirian dalam berbagai aspek seperti perekonomian, kebebasan pribadi, dan pandangan yang lebih pragmatis. Transisi ini juga mencakup perubahan dalam kapasitas fisik, intelektual, sosial, psikologis, dan reproduksi, yang cenderung menurun seiring bertambahnya usia (Thahir, 2022).

Menurut Papalia et al., (2008), fase dewasa awal antara usia 20 sampai dengan usia 40 tahun. Perempuan yang memasuki fase dewasa awal cenderung memperhatikan penampilan agar lebih menunjang dalam keseharian, serta dapat berpengaruh dan mendukung dalam kehidupan sosial sehari-harinya (Santoso et al., 2020). Beberapa karakteristik masa dewasa awal, seperti perkembangan fisik tersebut menunjukkan bahwa penampilan yang sempurna pada pertumbuhan dan perkembangan fisiologis apabila telah mencapai puncaknya (Jannah et al., 2021). Saat ini, standar bentuk tubuh ideal yang sering dideskripsikan sebagai tubuh yang langsing, berlekuk, berisi dan sehat, hal tersebut dapat dilihat dari berbagai platform media sosial yang kebanyakan menampilkan perempuan dengan tubuh langsing dan putih, oleh karena itu perempuan menjadi terbiasa memperhatikan tubuh yang dimilikinya, sehingga standar kecantikan tersebut pada akhirnya menetap di masyarakat sebagai citra tubuh (Millenia & Kurniawan, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di Karawang dengan mewawancarai tiga responden perempuan, dua responden berusia 23 tahun dengan inisial DA dan IAJ dan satu responden berusia 25 tahun NEP, yang menjelaskan bahwa sebagian besar waktunya dihabiskan dengan bermain Instagram khususnya melihat-lihat informasi seputar beauty dan fashion. Individu sering mendambakan memiliki tubuh dan wajah yang sempurna seperti para selebriti Instagram, individu juga sering membandingkan penampilan dirinya dengan penampilan seseorang yang berada di Instagram, hal tersebut ternyata mempengaruhi rasa kepercayaan diri hingga terkadang membuat individu enggan tampil apa adanya di media sosial. Seperti ketika mengunggah foto atau video di Instagram, sebelum mereka membagikan unggahan tersebut

individu akan melakukan editing khususnya pada bagian-bagian tubuh yang dianggapnya kurang sempurna, hal ini dilakukan guna menunjang kepercayaan diri individu.

Akibat dari bermain Instagram secara berlebihan menimbulkan dampak buruk bagi individu salah satunya adalah menjadikan diri merasa minder atau tidak percaya diri, merasa tidak berharga dan kerap kali membandingkan diri dengan apa yang terlihat di postingan media sosial orang lain, hal ini juga memengaruhi rasa kepercayaan diri pada perempuan yang sering merasa bahwa orang lain lebih menarik dari segi apapun dibanding dirinya sendiri (Amalia et al., 2022). Penyebab kepercayaan diri yang rendah pada perempuan dewasa awal salah satunya adalah penampilan fisik (Malau & Asina, 2023). Hal ini sejalan dengan pendapat Santrock mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu yaitu penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya (Deni & Ifdil, 2016). Penampilan fisik tersebut merupakan suatu perubahan fisik yang menimbulkan dampak psikologis yang tidak diinginkan, sehingga banyak diantara mereka yang kurang percaya diri hingga tidak ingin melihat apa yang mereka lihat di cermin mengenai penampilan fisiknya, fenomena perubahan fisik yang terjadi berpotensi memengaruhi kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal karena berkaitan dengan citra tubuh yang dimilikinya (Dewi et al., 2020).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Zahara dan Fikry (2022), menyebutkan bahwa faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh, hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara citra tubuh dengan kepercayaan diri, yang berkorelasi secara positif, sehingga apabila citra tubuh individu tinggi maka semakin tinggi pula kepercayaan diri yang dirasakan. Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Girindra et al., (2019) menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada individu. Selain citra tubuh, menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Putri & Swandi, 2023), social comparison juga adalah faktor lain yang memengaruhi kepercayaan diri, dimana perubahan yang terjadi pada individu, termasuk perubahan fisik, mendorong individu untuk membandingkan diri dengan orang lain. Semakin banyak individu melakukan social comparison, maka kepercayaan diri mereka cenderung semakin rendah. Sebaliknya, mereka yang lebih sedikit melakukan social comparison cenderung menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Pendapat lain dikemukakan oleh Festinger (dalam Dewi et al., 2020) bahwa social comparison adalah proses penilaian subjektif individu saat melakukan perbandingan kecakapan dan penampilan dirinya sendiri dengan individu lain yang ada dalam lingkungan.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Oktapriandini (2022) bahwa hasil antara variabel menunjukkan bahwa social comparison memiliki pengaruh yang berlawanan terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal. Didukung juga dari penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Swandi (2023) bahwa social comparison berperan menurunkan kepercayaan diri individu yang berprofesi sebagai model di kota Denpasar, semakin tinggi social comparison yang dilakukan oleh individu maka akan semakin rendah kepercayaan dirinya, sebaliknya jika semakin rendah social comparison yang dilakukan individu, maka semakin tinggi kepercayaan dirinya.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri, mengetahui apakah ada pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri, serta mengetahui apakah ada pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Oleh karena itu hipotesis yang digunakan, terdapat pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri, terdapat pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri, dan terdapat pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kepercayaan Diri

Menurut Lauster (dalam Deni & Ifdil, 2016) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu

cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain. Aspek-aspek kepercayaan diri menurut Lauster (Ghufron & Risnawita, 2017) yaitu keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu menurut Santrock (dalam Deni & Ifdil, 2016) yaitu, penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Cash dan Pruzinsky (dalam Putri & Swandi, 2023) juga berpendapat bahwa social comparison berperan dalam membentuk kepercayaan diri.

2.2 *Citra Tubuh*

Menurut Cash dan Pruzinsky (dalam Zahra & Shanti, 2021) citra tubuh mengacu pada evaluasi kognitif dan emosional seseorang mengenai bentuk dan ukuran tubuh mereka serta sejauh mana mereka menempatkan penampilan fisik. Adapun aspek-aspek mengenai citra tubuh menurut Cash dan Pruzinsky yaitu evaluasi penampilan, perhatian, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh dan kepuasan terhadap bagian tubuh (Zahra & Shanti, 2021).

2.3 *Social Comparison*

Menurut Schaefer dan Thompson (dalam Sari et al., 2023) social comparison merupakan kecenderungan individu untuk mengevaluasi penampilan fisiknya dengan melakukan perbandingan mengenai penampilan dirinya dengan individu lainnya. Adapun aspek-aspek mengenai social comparison menurut Schaefer dan Thompson (dalam Najla & Zulfiana, 2022) meliputi perbandingan Penampilan fisik, Berat tubuh, Bentuk tubuh, Ukuran tubuh, dan Lemak tubuh.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain asosiatif kausalitas untuk mengetahui pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 173 responden dengan rentang usia 20 sampai 40 tahun. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik convenience sampling.

Kepercayaan diri diukur menggunakan skala yang dikonstruksi oleh peneliti berdasarkan pada aspek-aspek kepercayaan diri menurut teori Lauster (dalam Deni & Ifdil, 2016) yang meliputi keyakinan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, serta rasional dan realistis. Skala ini terdiri dari 28 item dan menggunakan skala likert dengan empat opsi respon yaitu (1) Sangat Tidak Sesuai/STS, (2) Tidak Sesuai/TS (3) Sesuai (4) Sangat Sesuai/SS. Nilai validitas skala kepercayaan diri berada dalam rentang 0,348-0,549 dengan nilai reliabilitas 0,878 yang artinya skala tersebut valid dan reliabel.

Citra tubuh diukur menggunakan skala yang diadopsi dari Cash (Khairani et al., 2019) berdasarkan aspek-aspek yang terdiri dari evaluasi penampilan, perhatian, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh dan kepuasan terhadap bagian tubuh. Skala ini terdiri dari 28 aitem, menggunakan skala likert dengan lima opsi respon yaitu (1) Sangat Tidak Sesuai/STS, (2) Tidak Sesuai/TS (3) Netral (4) sesuai (5) Sangat Sesuai/SS. Nilai validitas skala citra tubuh berada dalam rentang 0,339-0,533 dengan nilai reliabilitas 0,879 yang artinya skala tersebut valid dan reliabel.

Social comparison diukur menggunakan skala Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) yang diadopsi berdasarkan aspek-aspek menurut teori Schaefer dan Thompson (dalam Sari et al., 2023) yang meliputi evaluasi penampilan, perhatian, kecemasan menjadi gemuk, pengkategorian ukuran tubuh dan kepuasan terhadap bagian tubuh. Skala ini terdiri dari 11 aitem, menggunakan skala likert dengan lima opsi respon yaitu (1) Tidak Pernah (2) Jarang (3) Kadang-kadang (4) Sering (5) Selalu. Nilai validitas social comparison berada dalam rentang 0,522-0,900 dengan nilai reliabilitas 0,952 yang artinya skala tersebut valid dan reliabel.

Selanjutnya dilakukan uji analisis data dengan melakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas (nilai sign. >0,05 data normal) dan uji linearitas (nilai sign. <0,05 data linear), lalu melakukan uji hipotesis menggunakan uji regresi linear uji parsial (nilai sign. <0,05) dan uji simultan (nilai sign <0,05). Selain itu juga melakukan uji koefisien determinasi pada masing-masing variabel penelitian. Analisis data dilakukan dengan menggunakan software SPSS versi 26.0 for windows.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan kepada subjek berjenis kelamin perempuan dengan usia antara 20 sampai 40 tahun dan pengguna instagram di Karawang. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 173 responden. Analisis data pada penelitian ini berdasarkan pada usia, pekerjaan, pendidikan, dan status responden dalam ketiga variabel. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa responden dengan usia 20-25 tahun mendominasi penelitian ini sebanyak 143 dari 173 responden. Pada demografi status, didominasi oleh subjek dengan status belum menikah sebanyak 137 responden. Pada demografi pekerjaan, didominasi oleh subjek yang bekerja sebanyak 101 responden. Pada demografi pendidikan, didominasi oleh subjek yang berlatar pendidikan SMA/SMK sebanyak 87 responden. Data tersebut dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 1. Data Demografi

No.	Demografi	Frekuensi	
1.	Usia	20-25	143
		26-30	23
		31-35	5
		36-40	2
2.	Status	Belum Nikah	137
		Menikah	35
		Sudah Pernah Menikah	1
3.	Pekerjaan	Bekerja	101
		Tidak Bekerja	22
		Pelajar/Mahasiswa	50
4.	Pendidikan	SMA/SMK	87
		D3	13
		S1	71
		S2	2

4.1 Uji Prasyarat

Hasil uji normalitas pada skala kepercayaan diri, skala citra tubuh, dan Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R) menunjukkan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	
	Unstandardized Residual
Exact Sig. (2-tailed)	.325

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji normalitas menunjukkan bahwa nilai Exact Sig. (2-tailed) sebesar 0,325 > 0,05, hal ini menunjukkan bahwa ketiga data yang diperoleh dalam penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil uji linearitas pada variabel citra tubuh, social comparison terhadap kepercayaan diri, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Linearitas X1 dengan Y

ANOVA Table							
			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
KEPERC	Between	(Combined)	5107.913	33	154.785	3.088	.000

AYAAN DIRI	Groups	Linearity	2748.051	1	2748.051	54.816	.000
		Deviation from	2359.862	32	73.746	1.471	.067
CITRA TUBUH	Within Groups	Linearity	6968.399	139	50.132		
	Total		12076.312	172			

Tabel 4. Uji Linearitas X2 dengan Y
ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI	Betwe	(Combined)	3240.347	33	98.192	1.545	.044
AN DIRI	* en	Linearity	1235.539	1	1235.539	19.436	.000
SOCIAL COMPARISON	Group	Deviation from	2004.808	32	62.650	.986	.498
	s	Linearity					
	Within Groups		8835.965	139	63.568		
	Total		12076.312	172			

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji linearitas variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri diperoleh hasil dengan nilai sign. Deviation from Linearity sebesar 0,067 dimana nilai tersebut >0,05, hal ini menunjukkan bahwa data tersebut linear. variabel social comparison terhadap kepercayaan diri diperoleh hasil dengan nilai sign. Deviation from Linearity sebesar 0,498 dimana nilai tersebut >0,05, hal ini menunjukkan bahwa data tersebut juga linear.

4.2 Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan uji regresi berganda. Hasil analisis regresi berganda citra tubuh, social comparison terhadap kepercayaan diri, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil uji regresi berganda (Uji Parsial)

		Coefficientsa				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	41.341	7.786		5.310	.000
	CITRA TUBUH	.492	.082	.417	5.978	.000
	SOCIAL COMPARISON	-.170	.064	-.185	-2.652	.009

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Berdasarkan tabel tersebut, variabel citra tubuh memiliki nilai sign 0,000 < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh terhadap kepercayaan diri. Oleh karena itu Ha1 diterima, artinya ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Di sisi lain, variabel social comparison memiliki nilai sign 0,009 < 0,05 menunjukkan adanya pengaruh terhadap kepercayaan diri, oleh karena itu Ha2 diterima, artinya ada pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang.

Tabel 6. Hasil Uji Regresi Berganda (Uji Simultan)

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	3118.648	2	1559.324	29.593	.000 ^b
	Residual	8957.664	170	52.692		
	Total	12076.312	172			

- A. Dependent Variable: Kepercayaan Diri
- B. Predictors: (Constant), *Social Comparison*, Citra Tubuh

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji simultan (uji F) menunjukkan nilai sign. 0,000 dimana nilai tersebut < 0,05, maka Ha3 diterima dan H03 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna instagram di Karawang. Adapun persamaan uji regresi berganda, sebagai berikut:

$$Y = a + b_1 X_1 + b_2 X_2$$

$$Y = 41,431 + 0,492(X_1) - 0,170(X_2)$$

Diketahui bahwa Y= a yaitu nilai constant sebesar 41,431 menyatakan bahwa jika tidak ada penambahan pada skor citra tubuh ataupun social comparison maka taraf kepercayaan diri sebesar 41,431. b1 X1 yaitu koefisien regresi citra tubuh dengan nilai sebesar 0,492 dan bertanda positif, menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh yang positif atau searah. Artinya, setiap penambahan atau peningkatan satuan skor pada variabel citra tubuh maka akan terjadi peningkatan taraf kepercayaan diri sebesar 0,492. Hal tersebut menandakan bahwa adanya pengaruh yang positif antara variabel citra tubuh dengan kepercayaan diri. b2 X2 yaitu koefisien regresi social comparison dengan nilai sebesar -0,170 dan bertanda negatif, menunjukkan adanya pengaruh yang berlawanan arah.

Artinya, setiap penambahan atau peningkatan satuan skor pada variabel social comparison maka akan terjadi penurunan taraf kepercayaan diri sebesar -0,170. Hal tersebut menandakan bahwa adanya pengaruh yang negatif antara social comparison dengan kepercayaan diri. Semakin tinggi social comparison individu maka semakin rendah kepercayaan dirinya, begitupun sebaliknya.

Hasil uji koefisien determinasi citra tubuh, social comparison terhadap kepercayaan diri, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.508 ^a	.258	.250	7.25894

a. Predictors: (Constant), *Social Comparison*, Citra Tubuh

Berdasarkan tabel tersebut, hasil uji koefisien determinasi yang menunjukkan nilai 0,250 yang berada pada kolom Adjusted R Square, maka dapat terlihat besarnya pengaruh dari variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan begitu dapat disimpulkan bahwa pengaruh citra tubuh dan social comparison secara bersama-sama sebesar 25% terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang, Selebihnya 75% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tujuan dilakukannya penelitian ini guna mengetahui pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri, pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri, serta pengaruh citra tubuh dan social comparison terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Berdasarkan hasil uji hipotesis (Uji Parsial) yang dilakukan oleh peneliti pada variabel citra tubuh menunjukkan nilai sign. 0,000 < 0,05 dengan koefisien regresi positif yang menunjukkan penerimaan Ha1. Hal ini mengarah pada kesimpulan bahwa citra tubuh memiliki pengaruh terhadap kepercayaan diri perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Zahara dan Fikry (2022) juga menemukan bahwa citra tubuh adalah faktor yang memengaruhi kepercayaan diri, penelitian menunjukkan adanya korelasi positif yang signifikan antara keduanya. Demikian pula, Malau dan Asina (2023) melaporkan adanya pengaruh positif signifikan antara citra tubuh dan kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal. Temuan ini konsisten dengan penelitian oleh Widhiasari dan Soetjningsih (2022), yang juga menemukan pengaruh signifikan dan positif antara citra tubuh dan kepercayaan diri.

Selanjutnya, pada variabel social comparison memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna instagram di Karawang, seperti yang ditunjukkan oleh hasil uji hipotesis dengan nilai signifikansi 0,009

< 0,05 yang mengkonfirmasi penerimaan Ha2. Koefisien regresi dengan nilai -0,170, menunjukkan efek terbalik terhadap kepercayaan diri. Ini berarti semakin tinggi tingkat social comparison, maka semakin rendah kepercayaan diri individu, dan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Oktapriandini (2022) yang juga menunjukkan pengaruh yang berlawanan antara social comparison dan kepercayaan diri. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi social comparison, cenderung mengurangi kepercayaan diri, dan begitupun sebaliknya. Selain itu, Jones (2001) mengatakan bahwa dalam social comparison seringkali menyebabkan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh di kalangan perempuan. Individu umumnya membandingkan diri dengan orang lain untuk mengevaluasi penampilan dirinya (I. A. W. P. Sari & Suarya, 2018).

Menurut Flynn (2003), social comparison dapat menghasilkan evaluasi yang baik dan buruk saat individu mengevaluasi diri mereka. Penelitian menunjukkan bahwa orang membandingkan diri karena merasa tidak memenuhi standar sosial. Sesuai dengan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, menunjukkan bahwa individu sering membandingkan penampilan individu dengan orang lain di instagram, hingga memengaruhi kepercayaan diri dan terkadang membuat mereka ragu untuk menampilkan diri yang sebenarnya di media sosial. Pengaruh social comparison terhadap kepercayaan diri perempuan dewasa awal berperan dalam meningkatkan kepercayaan diri individu, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi social comparison, maka semakin rendah kepercayaan diri. Social comparison digunakan sebagai alat untuk mengevaluasi diri secara keseluruhan, biasanya perempuan melakukan social comparison untuk mengenali standar sosial dan agar dapat memahami apa yang menjadi standar tubuh ideal atau body goals dalam masyarakat.

Hasil uji koefisien determinasi, didapati bahwa pengaruh citra tubuh dan social comparison memiliki kontribusi sebesar 25% terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna instagram di Karawang, sisanya 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Berarti hal ini membuktikan bahwa variabel citra tubuh dan social comparison dapat dijadikan variabel bebas untuk memprediksi atau mengukur variabel terikat yaitu kepercayaan diri perempuan dewasa awal pengguna instagram di Karawang. Hal ini sesuai dengan yang dijelaskan oleh Santrock (dalam Deni & Irdil, 2016) bahwa faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri yaitu, penampilan fisik, konsep diri, hubungan dengan orang tua, dan hubungan dengan teman sebaya. Lain daripada itu, Cash dan Pruzinsky juga menjelaskan salah satu faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu adalah social comparison, perubahan yang terjadi pada individu terutama perubahan secara fisik, mendorong individu untuk cenderung melakukan perbandingan terhadap dirinya dengan orang lain (dalam Putri & Swandi, 2023).

5. KESIMPULAN

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh citra tubuh terhadap kepercayaan diri, ada pengaruh *social comparison* terhadap kepercayaan diri, serta ada pengaruh citra tubuh dan *social comparison* terhadap kepercayaan diri pada perempuan dewasa awal pengguna Instagram di Karawang. Besaran pengaruh yang diberikan variabel citra tubuh dan *social comparison* terhadap kepercayaan diri secara bersama-sama sebesar 25%, sisanya 75% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Pada penelitian selanjutnya, diharapkan dapat melakukan penelitian lebih dalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri khususnya yang belum diteliti. Untuk lingkungan masyarakat diharapkan agar dapat memberikan pandangan yang positif terhadap citra tubuh perempuan dewasa awal dan tidak sering melakukan perbandingan khususnya pada penampilan fisik antara individu satu dengan yang lainnya, hal ini dilakukan supaya dapat menciptakan kepercayaan diri individu yang tinggi dan positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, D. D., Noviekayati, I. G. A. A., & Ananta, A. (2022). Kepercayaan diri pada perempuan dewasa muda pengguna media sosial: Adakah peranan inferioritas? *Journal of Psychological Research*, 2(3), 311–318. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/652>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114–128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Azwar, S. (2021). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. [https://books.google.co.id/books/about/Metode Penelitian Psikologi Edisi II.html?id=bX_bzwEACAAJ&redir_esc=y](https://books.google.co.id/books/about/Metode_Penelitian_Psikologi_Edisi_II.html?id=bX_bzwEACAAJ&redir_esc=y)
- Darmaningtyas, R., Setyawati, S. P., & Ratnawati, V. (2023). Pentingnya Self Acceptance dengan Sikap Percaya Diri Siswa di MAN 1 Kota Kediri di masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Konseling Kearifan Nusantara (KKN)*, 293–302. <https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/kkn/article/view/2959>
- Deni, A. U., & Ifdil. (2016). Konsep Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Amandha*, 2(2), 43–52. <https://doi.org/10.29210/12016272>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I. G. A. A., & Rina, A. P. (2020). Social comparison dan kecenderungan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(2), 173–180. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/sukma/article/view/4467>
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Girindra, A., Weliangan, H., & Pardede, Y. O. K. (2019). Citra tubuh dan kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna kosmetik wardah. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 143–152. <https://doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2259>
- Hakim, T. (2002). *Mengatasi rasa tidak percaya diri*. Jakarta : Puspa Swara.
- Ifdil, Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113. <https://doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>
- Jannah, M., Kamsani, S. R., & Ariffin, N. M. (2021). Perkembangan usia dewasa: tugas dan hambatan pada korban konflik pasca damai. *Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak*, 7(2), 114–143. <https://doi.org/10.22373/bunayya.v7i2.10430>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image : attractiveness comparison to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645–664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*, 14(2), 195–205. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Kristanti, A. J., & Savira, S. I. (2021). Gambaran Citra Tubuh Pada Wanita Dewasa Awal Yang Mengalami Akne Vulgaris. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 12–23. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v8i3.41161>
- Lauster, P. (2003). *Tes Kepribadian*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Malau, B. F. A., & Asina, C. R. (2023). Hubungan Body Image Terhadap Kepercayaan Diri Wanita Dewasa Awal. *Journal of Social Science Research*, 3(4), 6395–6408. <https://doi.org/10.31004/innovative.v3i4.4289>
- Millenia, A. V., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet. *Berajah Journal*, 2(2), 305–314. <https://doi.org/10.47353/bj.v2i2.93>
- Najla, A. D., & Zulfiana, U. (2022). Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram. *Cognicia*, 10(1), 64–71. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>
- Nurhikmah, U., Annisa, & Dwityanto, A. (2023). Hubungan Citra Tubuh Dan Dukungan Sosial Dengan Penerimaan Diri Wanita Dewasa Awal Di Wilayah Karesidenan Surakarta. Universitas.
- Octaviani, S. P., Anabella, S. Z., Masfia, I., & Fahmy, Z. (2022). Pengaruh Intensitas Mengakses Instagram terhadap Body Image pada Mahasiswa Program Studi Psikologi UIN Walisongo Semarang. *Journal of Education and Technology*, 2(1), 14–18. <https://jurnalilmiah.org/jurnal/index.php/jet/article/view/92>
- Oktapriandini, W. R. (2022). The Relationship Between Social Comparison and The Confidence of Women Social Media User [Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. <http://repository.untag-sby.ac.id/19298/>
- Papalia, D., Old, S. W., & Feldman, R. (2008). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Grup. https://books.google.co.id/books/about/Human_Development.html?hl=id&id=AIZ_pPwAACAAJ&redir_esc=y
- Paputungan, F. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal Developmental Characteristics of Early Adulthood. *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(1), 1–9. <https://journals.ubmg.ac.id/index.php/IEaC/article/download/1139/423>
- Puspitasari, R. E., Mariyanti, S., & Safitri. (2023). Citra tubuh dewasa awal yang sedang berdiet dalam upaya menurunkan berat badan. *Psychommunity Seminar Nasional Psikologi Esa Unggul*, 149–158. <https://prosiding.esaunggul.ac.id/index.php/SEMNASPSIKOLOGI/article/view/310>

- Putri, N. K. A. M., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Peran Citra Diri Dan Komparasi Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Remaja Yang Berprofesi Sebagai Model Di Kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 117–131. <https://doi.org/10.24114/konseling.v14i1.48103>
- Santoso, M. V., Fauzia, R., & Rusli, R. (2020). Hubungan antara kepuasan citra tubuh dengan kecenderungan body dysmorphic disorder pada wanita dewasa awal di Kota Banjarbaru. *Jurnal Kognisia*, 2(1), 55–60. <https://doi.org/10.20527/jk.v2i1.1608>
- Sari, F. R., Fitri, F., Putra, A. A., & Permana, D. (2023). Comparison of Naive Bayes Method and Binary Logistic Regression on Classification of Social Assistance Recipients Program Keluarga Harapan (PKH). *UNP Journal of Statistics and Data Science*, 1(2), 82–89. <https://doi.org/10.24036/ujsds/vol1-iss2/24>
- Sari, I. A. W. P., & Suarya, L. M. K. S. (2018). Hubungan antara social comparison dan harga diri terhadap citra tubuh pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Udayana*, 5(2), 265–277. <https://jurnal.harianregional.com/psikologi/id-40398>
- Septianningsih, R., & Sakti, P. (2021). Pengaruh social comparison terhadap body image pada wanita di harmony fitnes center sumbawa besar. *Jurnal Psimawa*, 4(1), 26–33. <https://doi.org/10.36761/jp.v4i1.1268>
- Thahir, A. (2022). Psikologi perkembangan. Yogyakarta: Pustaka Referensi.
- Wibisono, D. (2020). Pengaruh penggunaan instagram terhadap eksistensi diri remaja (studi pada mahasiswa di lingkungan fisip unila). *Jurnal Ilmiah Kajian Ilmu Sosial Dan Budaya*, 22(2), 145–164. <https://doi.org/10.23960/sosiologi.v22i2.65>
- Widhiasari, L. S., & Soetjningsih, C. H. (2022). Citra Tubuh dan Kepercayaan Diri pada Mahasiswi yang Mengalami Kegemukan. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 5(2), 4917–4924. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v5i2.14268>
- Zahara, J. R., & Fikry, Z. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Kepercayaan Diri pada Member yang Melakukan Latihan Fitness di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(2), 162–171.
- Zahra, A. C. A., & Shanti, P. (2021). Body image pada remaja laki-laki: Sebuah studi literatur. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1), 8–21. <http://conference.um.ac.id/index.php/psi/article/view/1221>