

Autors

¹Monica Dwi Aulia
²Zahra Amalia
³Dwi Suci Maharani
⁴Adelia Sapitri
⁵Muhammad Alpariji

Affiliation

^{1,2,3,4,5}Universitas Islam Negeri
Raden Fatah Palembang

Corresponding Author's Email*

¹monicadwiaulia847@gmail.com
²amaliazahra374@gmail.com
³dwisucimaharani56@gmail.com
⁴adeliasapitri490@gmail.com
⁵alpa66661@gmail.com

Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram, Perbandingan Sosial, dan Body Image Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang yang menggunakan Instagram, dengan jumlah sampel sebanyak 101 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner menggunakan skala Likert. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan aplikasi pengolah data statistik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Perbandingan sosial juga memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri, di mana semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan perbandingan sosial, maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Selain itu, body image juga berpengaruh positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Secara bersama-sama, intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tidak bijak dapat memicu perbandingan sosial dan membentuk body image negatif yang berdampak pada menurunnya rasa percaya diri mahasiswa. Oleh karena itu, diperlukan kesadaran dalam menggunakan media sosial agar mahasiswa mampu menjaga kesehatan psikologis dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang positif.

Kata Kunci

Intensitas Penggunaan Instagram, Perbandingan Sosial, Body Image, Kepercayaan Diri, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi di masa digital telah memicu transformasi signifikan dalam beragam bidang kehidupan manusia, khususnya dalam pola interaksi sosial. Salah satu wujud kemajuan ini adalah maraknya penggunaan media sosial sebagai wadah komunikasi, penyebaran informasi, hiburan, serta pengaktualan diri. Kini, media sosial bukan sekadar alat berkomunikasi, melainkan juga ruang maya di mana individu membentuk identitas dan citra diri di mata publik. Tingginya penetrasi internet di Indonesia, yang didominasi oleh aktivitas media sosial, menggarisbawahi peran krusialnya dalam kehidupan masyarakat kontemporer (Swari & Tobing, 2021)

Di antara media sosial yang banyak digunakan oleh mahasiswa adalah Instagram. Instagram merupakan media sosial yang menggunakan foto dan video sebagai sarana komunikasi dan interaksi antar pengguna melalui fitur mengikuti akun (followers), unggahan, serta berbagai bentuk aktivitas lainnya. Popularitas Instagram menjadikannya salah satu platform yang paling sering digunakan oleh kalangan anak muda, khususnya mahasiswa, baik untuk hiburan, komunikasi, maupun mengekspresikan diri. Intensitas penggunaan Instagram dapat dilihat dari seberapa sering individu mengakses aplikasi, lamanya waktu yang dihabiskan, serta keterlibatan aktif dalam melihat maupun mengunggah konten di media sosial tersebut. Tingginya penggunaan Instagram pada mahasiswa juga dipengaruhi oleh banyaknya konten yang menampilkan gaya hidup, penampilan fisik, hingga standar tubuh ideal yang sering dijadikan acuan oleh pengguna lain (Laili et al., 2024)

Intensitas penggunaan Instagram yang tinggi membuat individu kerap terpapar konten tentang gaya hidup, penampilan fisik, prestasi, serta kehidupan orang lain. Paparan ini secara implisit memengaruhi penilaian diri individu. Studi terdahulu mengindikasikan bahwa intensitas penggunaan media sosial, terutama Instagram, berdampak pada perilaku dan kondisi psikologis pengguna (Pakpahan et al., 2021). Hal ini menegaskan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi aspek sosial, tetapi juga dimensi psikologis, seperti timbulnya rasa tidak aman, kecemasan sosial, hingga penurunan kepercayaan diri.

Salah satu efek psikologis yang kerap muncul dari penggunaan media sosial adalah perbandingan sosial (social comparison). Perbandingan sosial adalah proses di mana individu membandingkan diri dengan orang lain untuk menilai kemampuan, penampilan, atau pencapaian hidupnya. Dalam konteks media sosial, pengguna sering kali menampilkan sisi terbaik dari kehidupannya, sehingga dapat memicu munculnya perbandingan sosial secara tidak langsung pada pengguna lain (Swari & Tobing, 2021). Instagram menjadi salah satu media sosial yang memungkinkan terjadinya fenomena tersebut karena pengguna dapat dengan mudah melihat berbagai unggahan mengenai gaya hidup, pencapaian, maupun penampilan orang lain.

Perbandingan sosial terbagi menjadi dua jenis: upward comparison dan downward comparison. Upward comparison terjadi saat individu membandingkan diri dengan orang yang dianggap lebih superior atau ideal, sementara downward comparison melibatkan perbandingan dengan orang yang dianggap lebih rendah. Pada Instagram, upward comparison lebih dominan karena paparan konten yang menampilkan kehidupan ideal, penampilan menawan, atau pencapaian gemilang. Situasi ini dapat memunculkan ketidakpuasan diri, kecemasan sosial, hingga penurunan kualitas hidup (Swari & Tobing, 2021)

Selain memicu perbandingan sosial, penggunaan Instagram juga terkait kuat dengan body image. Body image adalah persepsi, pemikiran, perasaan, dan evaluasi individu terhadap bentuk serta penampilan tubuhnya. Cash dan Pruzinsky menggambarkan body image sebagai sikap individu terhadap tubuhnya, yang meliputi persepsi, pikiran, perasaan, dan penilaian terhadap fisik (Octavian, 2022). Body image bisa positif atau negatif, bergantung pada penerimaan individu terhadap kondisi tubuhnya.

Instagram, sebagai platform visual, sering menyuguhkan standar kecantikan dan tubuh ideal yang dianggap menarik secara sosial. Paparan konten semacam itu mendorong individu membandingkan fisiknya dengan orang yang tampak lebih sempurna. Akibatnya, muncul body dissatisfaction atau ketidakpuasan tubuh, yang membentuk body image negatif. Individu dengan body image negatif cenderung merasa rendah diri, malu, tidak puas dengan penampilan, serta tidak nyaman di lingkungan sosial. Sebaliknya, body image positif memungkinkan penerimaan diri yang lebih baik dan kenyamanan pribadi (Octavian, 2022).

Body image tidak hanya dipengaruhi media sosial, melainkan juga lingkungan sosial, relasi interpersonal, keluarga, serta norma budaya tentang penampilan. Namun, media sosial menjadi faktor dominan karena paparan konten tubuh ideal yang sering tidak realistis. Riset sebelumnya menunjukkan hubungan negatif antara perbandingan sosial dan body image: semakin tinggi perbandingan sosial, semakin buruk body image individu (Swari & Tobing, 2021).

Efek dari intensitas penggunaan media sosial Instagram dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Instagram sebagai media sosial berbasis foto dan video memungkinkan penggunanya membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Jika dilakukan secara terus-menerus, hal tersebut dapat menyebabkan menurunnya rasa percaya diri. Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya sehingga mampu bertindak mandiri, optimis, dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain (Oktaviani et al., 2023). Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya untuk bertindak sesuai kehendak, bersikap optimis, serta bertanggung jawab. Sementara itu, Anthony menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan sikap positif individu yang mampu menerima kenyataan, berpikir positif, dan mengembangkan kesadaran diri. Dengan demikian, intensitas penggunaan Instagram dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa, baik secara positif maupun negatif tergantung pada cara individu menggunakan media sosial tersebut.

Mahasiswa dengan kepercayaan diri tinggi biasanya aktif di kegiatan akademik dan sosial, berani berpendapat, serta berinteraksi baik. Sebaliknya, yang rendah cenderung minder, takut salah, ragu pada kemampuan, dan cemas tampil di depan umum. Faktor ini dipengaruhi persepsi diri, termasuk penilaian fisik akibat media sosial. Bagi mahasiswa, kepercayaan diri esensial untuk adaptasi, kuliah, komunikasi, dan pengembangan potensi (Syifa Asha Umarta, 2025)

Individu dengan body image negatif dari perbandingan sosial tidak sehat cenderung kehilangan kepercayaan diri, merasa tidak aman pada penampilan, tidak nyaman bersosial, dan inferior dibanding orang di media sosial. Kebalikan, body image positif mendukung kepercayaan diri melalui penerimaan diri dan ketahanan terhadap standar kecantikan irasional. Penelitian menegaskan bahwa penggunaan media sosial sehat dan body image positif meningkatkan kepercayaan diri (Arista et al., 2025)

Fenomena ini menggarisbawahi bahwa penggunaan Instagram tak terkendali dapat memicu perbandingan sosial berlebih, body image negatif, dan penurunan kepercayaan diri mahasiswa. Studi Syifa Asha Umarta. (2025) menemukan hubungan positif antara konsep diri dan kepercayaan diri mahasiswa, sehingga penilaian diri menjadi kunci. Oleh sebab itu, kajian empiris tentang pengaruh intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image terhadap kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang sangat diperlukan. Penelitian ini diharapkan berkontribusi pada ilmu psikologi, khususnya dampak media sosial pada psikologi individu, serta memberi masukan bagi mahasiswa untuk penggunaan media sosial yang lebih bijak dan sehat.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa intensitas penggunaan Instagram berkaitan erat dengan kondisi psikologis seseorang, khususnya dalam hal perbandingan sosial, body image, dan kepercayaan diri. Tingginya frekuensi penggunaan Instagram membuat individu semakin sering terpapar berbagai konten yang menampilkan gaya hidup, pencapaian, serta penampilan ideal orang lain. Kondisi ini dapat memengaruhi cara seseorang menilai dirinya sendiri dan berdampak pada kepercayaan diri.

Niketut Elsa Parmata Swari. (2021) menjelaskan bahwa perbandingan sosial di media sosial dapat menimbulkan dampak psikologis, terutama ketika individu cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih unggul. Proses upward comparison ini sering memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri, kecemasan sosial, dan penurunan kesejahteraan psikologis. Hasil penelitian tersebut memperkuat dugaan bahwa perbandingan sosial merupakan salah satu faktor yang berperan dalam menurunnya kepercayaan diri pengguna Instagram.

Laili et al. (2024) menjelaskan bahwa tingginya intensitas penggunaan Instagram di kalangan mahasiswa didorong oleh melimpahnya konten tentang gaya hidup, penampilan, dan standar tubuh ideal. Intensitas ini diukur melalui frekuensi akses, durasi pemakaian, dan tingkat keterlibatan pengguna. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang lebih sering menggunakan Instagram lebih rentan terpengaruh oleh konten visual yang disajikan.

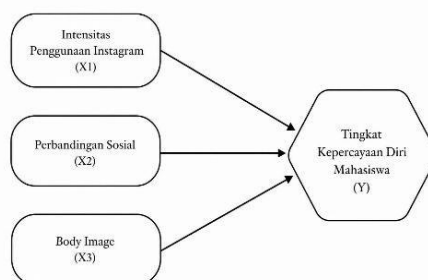
Penelitian Pakpahan et al. (2021) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial memengaruhi kondisi psikologis pengguna. Paparan konten Instagram yang terus-menerus dapat mengubah perilaku dan penilaian diri, misalnya memunculkan rasa tidak aman, kecemasan sosial, dan penurunan kepercayaan diri. Studi ini menegaskan bahwa dampak media sosial meliputi aspek sosial dan psikologis.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa perbandingan sosial memiliki hubungan negatif dengan body image. Semakin tinggi kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, semakin besar kemungkinan munculnya penilaian negatif terhadap bentuk tubuh dan penampilannya. Octavian. (2022) menjelaskan bahwa body image adalah persepsi, pikiran, perasaan, serta evaluasi individu terhadap tubuhnya, yang dapat bersifat positif maupun negatif tergantung pada penerimaan dirinya. Paparan konten visual di Instagram yang menampilkan standar tubuh ideal sering kali mendorong munculnya body dissatisfaction, sehingga menurunkan rasa percaya diri.

Oktaviani et al. (2023) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu terhadap kemampuan diri untuk bertindak mandiri, optimis, dan bertanggung jawab. Studi mereka menunjukkan bahwa penggunaan Instagram yang berlebihan mendorong perbandingan diri dengan orang lain, sehingga memengaruhi tingkat kepercayaan diri baik secara positif

maupun negatif tergantung pola penggunaan media sosial.

Penelitian Syifa Asha Umarta. (2025) menunjukkan bahwa konsep diri memiliki hubungan yang erat dengan kepercayaan diri mahasiswa. Hal ini menegaskan bahwa cara individu memandang dirinya, termasuk kondisi fisik dan kemampuan sosialnya, sangat berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri. Sementara itu, Arista et al. (2025) menyatakan bahwa penggunaan media sosial yang sehat serta body image yang positif dapat mendukung peningkatan kepercayaan diri individu.



Gambar 1. Kerangka Teoritis

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image memiliki keterkaitan yang kuat dengan kepercayaan diri mahasiswa. Semakin tinggi intensitas penggunaan Instagram yang disertai perbandingan sosial yang tidak sehat dan body image yang negatif, maka semakin besar kemungkinan kepercayaan diri mahasiswa menurun.

Penelitian ini mendasarkan diri pada Social Comparison Theory yang dikemukakan oleh Leon Festinger sebagai kerangka teori utama. Teori ini menjelaskan kecenderungan individu untuk membandingkan diri dengan orang lain dalam rangka menilai kemampuan, penampilan, maupun prestasi yang dimiliki. Dalam konteks penggunaan Instagram, mahasiswa kerap terpapar konten yang menampilkan gaya hidup, penampilan, dan prestasi orang lain secara ideal, sehingga memicu terjadinya perbandingan sosial khususnya upward comparison yang pada gilirannya memengaruhi citra tubuh (body image) dan tingkat percaya diri. Oleh karena itu, teori ini dipilih untuk menjelaskan keterkaitan antara intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, citra tubuh, dan rasa percaya diri mahasiswa.

Selanjutnya, intensitas pemakaian Instagram dianggap sebagai salah satu faktor yang membentuk pandangan individu terhadap dirinya. Semakin sering seseorang menggunakan Instagram, semakin besar pula paparan terhadap informasi, gaya hidup, pencapaian, serta standar penampilan yang ditampilkan pengguna lain di platform tersebut; kondisi ini kemudian berpotensi memengaruhi penilaian diri, baik secara positif maupun negatif.

Penggunaan Instagram juga mendorong munculnya perbandingan sosial karena mahasiswa sering menyaksikan unggahan yang menampilkan kehidupan ideal, penampilan menarik, dan keberhasilan orang lain, sehingga memicu kecenderungan untuk terus-menerus membandingkan diri. Perbandingan sosial yang berlebihan dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri dan menurunkan tingkat kepercayaan diri.

Aspek lain yang memengaruhi kepercayaan diri adalah citra tubuh, yaitu persepsi, penilaian, dan perasaan individu terhadap kondisi fisik dan penampilannya. Paparan konten visual di Instagram dapat membentuk standar kecantikan atau tubuh ideal tertentu, yang

selanjutnya memengaruhi cara mahasiswa menilai diri mereka. Individu dengan citra tubuh positif cenderung lebih menerima diri sendiri dan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi, sedangkan citra tubuh negatif dapat menimbulkan perasaan minder, malu, dan rendah diri dalam interaksi sosial.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini memusatkan perhatian pada pengaruh intensitas penggunaan Instagram (X1), perbandingan sosial (X2), dan citra tubuh (X3) terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa (Y). Ketiga variabel Independen tersebut diasumsikan memengaruhi variabel Dependen, yakni tingkat percaya diri mahasiswa.

Berdasarkan kajian teori dan penelitian terdahulu, intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image diduga memiliki pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Hipotesis penelitian ini dirumuskan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah dan masih harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian dan analisis data.

1. Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa. Intensitas penggunaan Instagram diperkirakan berpengaruh Positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Semakin tinggi penggunaan Instagram, semakin besar kemungkinan mahasiswa terpapar konten mengenai kehidupan dan penampilan ideal orang lain sehingga memunculkan rasa tidak puas terhadap diri sendiri. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat menurunkan rasa percaya diri individu (Pakpahan et al., 2021) Oleh karena itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa intensitas penggunaan Instagram berpengaruh positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.
2. Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa. Perbandingan sosial diperkirakan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Individu yang sering membandingkan dirinya dengan orang lain cenderung merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, terutama dalam hal penampilan, gaya hidup, dan pencapaian diri. Dalam beberapa kondisi, perbandingan sosial dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri, baik secara positif maupun negatif. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang tinggi dapat menurunkan kepuasan diri dan memengaruhi kondisi psikologis individu (Swari & Tobing, 2021). Oleh karena itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa perbandingan sosial berpengaruh positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.
3. Pengaruh Body Image terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa. Body image diperkirakan berpengaruh positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Individu yang memiliki body image positif cenderung lebih menerima kondisi tubuhnya dan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik. Sebaliknya, body image negatif dapat menyebabkan rasa minder dan kurang percaya diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa body image memiliki hubungan positif dengan kepercayaan diri individu (Octavian, 2022). Oleh karena itu, penelitian ini mengasumsikan bahwa body image berpengaruh positif terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.
4. Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram, Perbandingan Sosial, dan Body Image terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Mahasiswa. Intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image diperkirakan secara simultan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Penggunaan Instagram yang tinggi dapat memicu

perbandingan sosial dan memengaruhi body image individu sehingga berdampak pada tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini mengasumsikan bahwa intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image secara bersama-sama berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antarvariabel berdasarkan data berbentuk angka yang diperoleh dari responden. Data tersebut kemudian diolah secara statistik untuk mengetahui hubungan dan pengaruh antara intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, body image, dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Jenis penelitian asosiatif kausal dipilih karena penelitian ini tidak hanya menggambarkan suatu fenomena, tetapi juga berusaha menjelaskan pengaruh sebab-akibat antara variabel yang diteliti (Sugiyono, 2019).

Penelitian ini dilaksanakan di UIN Raden Fatah Palembang dengan subjek penelitian mahasiswa aktif yang menggunakan media sosial Instagram. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada pertimbangan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang cukup aktif dalam menggunakan media sosial, khususnya Instagram, baik untuk berkomunikasi, mencari hiburan, memperoleh informasi, maupun mengekspresikan diri. Selain itu, mahasiswa berada pada tahap perkembangan dewasa awal yang cenderung memperhatikan penilaian sosial, penampilan diri, serta penerimaan dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, mahasiswa dinilai sesuai untuk dijadikan responden dalam penelitian mengenai pengaruh penggunaan Instagram, perbandingan sosial, body image, dan kepercayaan diri.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang yang memiliki dan menggunakan akun Instagram. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif UIN Raden Fatah Palembang, memiliki akun Instagram aktif, menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari, serta bersedia mengisi kuesioner penelitian. Teknik ini digunakan agar data yang diperoleh benar-benar berasal dari responden yang sesuai dengan fokus penelitian.

Penentuan jumlah sampel dalam penelitian ini menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan sebesar 10% atau 0,10. Tingkat kesalahan tersebut digunakan sebagai batas toleransi kesalahan dalam pengambilan sampel agar sampel yang diperoleh tetap dapat mewakili populasi penelitian.

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = jumlah sampel

N = jumlah populasi

e = tingkat kesalahan (error tolerance)

Berdasarkan perhitungan menggunakan rumus Slovin, diperoleh jumlah sampel sebanyak 101 responden mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Variabel dalam penelitian ini terdiri

atas variabel Dependen dan variabel Independen. Variabel Dependen dalam penelitian ini adalah intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image, sedangkan variabel Independen adalah tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Intensitas penggunaan Instagram dipahami sebagai tingkat frekuensi, durasi, perhatian, dan keterlibatan mahasiswa dalam menggunakan Instagram. Perbandingan sosial merupakan kecenderungan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, baik dari segi penampilan, pencapaian, gaya hidup, maupun kondisi sosial. Body image merupakan cara individu memandang, menilai, dan menerima kondisi tubuh serta penampilan fisiknya. Sementara itu, kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam berinteraksi, mengambil keputusan, dan menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian terbaru menekankan bahwa interaksi antara media sosial, perbandingan sosial, dan body image dapat memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa (Twenge et al., 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan kuesioner atau angket yang disebarakan kepada responden. Kuesioner disusun berdasarkan indikator dari setiap variabel penelitian. Pengumpulan data melalui kuesioner dipilih karena dianggap efektif untuk memperoleh data dari jumlah responden yang cukup banyak dalam waktu yang relatif singkat. Kuesioner dalam penelitian ini menggunakan skala Likert dengan alternatif jawaban mulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Skala ini digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap pernyataan yang berkaitan dengan intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, body image, dan kepercayaan diri.

Analisis data dilakukan menggunakan bantuan perangkat lunak statistik SmartPLS dengan metode Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS). Metode SEM-PLS digunakan karena mampu menganalisis hubungan antarvariabel laten secara simultan dan memberikan hasil analisis yang lebih komprehensif mengenai pengaruh intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

Tahapan analisis data dalam penelitian ini meliputi:

1. Uji Validitas

Uji validitas dilakukan untuk mengetahui seberapa baik indikator dalam mengukur variabel penelitian. Dalam SEM-PLS, uji validitas dilihat dari nilai outer loading dan Average Variance Extracted (AVE). Indikator dianggap valid apabila memiliki nilai outer loading $> 0,70$ dan nilai AVE $> 0,50$.

2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan menggunakan nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability. Variabel dianggap reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability $> 0,70$. Dengan demikian, instrumen penelitian dapat dinyatakan konsisten dan layak digunakan.

3. Uji Inner Model (R-Square)

Uji inner model dilakukan dengan melihat nilai R-Square untuk mengetahui kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen. Nilai R-Square menunjukkan seberapa besar kontribusi intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image dalam menjelaskan variasi tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

4. Uji Hipotesis (Uji t)

Pengujian hipotesis dilakukan melalui nilai t-statistics dan p-values. Hipotesis dinyatakan diterima apabila nilai t-statistics lebih besar dari 1,96 dan nilai p-values lebih kecil dari

0,05. Uji ini digunakan untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen secara parsial.

Dengan metode penelitian ini, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana penggunaan Instagram dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan perbandingan sosial, bagaimana perbandingan sosial tersebut berkaitan dengan body image, serta bagaimana body image dapat berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian-penelitian terbaru mendukung bahwa hubungan ini penting untuk dianalisis dalam konteks media sosial dan psikologi mahasiswa (Halliwell & Diedrichs, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

Tabel 1. *Outer Loading*

	X1.	X2.	X3.	Y1.
X1.1	0.765			
X1.2	0.859			
X1.3	0.813			
X1.4	0.840			
X1.5	0.837			
X2.1		0.853		
X2.2		0.817		
X2.3		0.845		
X2.4		0.884		
X2.5		0.900		
X3.1			0.727	
X3.2			0.795	
X3.3			0.727	
X3.4			0.816	
X3.5			0.841	
Y1.1				0.794
Y1.2				0.880
Y1.3				0.834
Y1.4				0.813
Y1.5				0.843

Berdasarkan hasil pengujian outer loading, seluruh indikator pada variabel intensitas penggunaan Instagram (X1), perbandingan sosial (X2), body image (X3), dan kepercayaan diri (Y) memiliki nilai outer loading di atas 0,70. Nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh indikator telah memenuhi syarat validitas konvergen sehingga mampu mengukur variabel penelitian dengan baik. Dengan demikian, seluruh item pernyataan dalam kuesioner dinyatakan valid dan layak digunakan dalam penelitian.

Hasil penelitian terhadap 101 responden mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang menunjukkan bahwa mahasiswa cukup aktif menggunakan Instagram dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan Instagram tidak hanya dimanfaatkan sebagai media hiburan dan komunikasi,

tetapi juga sebagai sarana memperoleh informasi dan mengekspresikan diri. Tingginya intensitas penggunaan Instagram membuat mahasiswa lebih sering terpapar berbagai konten mengenai gaya hidup, pencapaian, dan penampilan fisik orang lain sehingga dapat memengaruhi cara individu menilai dirinya sendiri.

2. Average Variance Extracted (AVE), Cronbach's Alpha, dan Composite Reliability

Tabel 2. Pengujian Average Variance Extracted (AVE)

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
X1.	0.881	0.885	0.913	0.678
X2.	0.912	0.917	0.934	0.740
X3.	0.844	0.867	0.887	0.612
Y1.	0.890	0.892	0.919	0.695

Berdasarkan hasil pengujian Average Variance Extracted (AVE), seluruh variabel penelitian memiliki nilai AVE di atas 0,50. Variabel intensitas penggunaan Instagram memperoleh nilai AVE sebesar 0,678, perbandingan sosial sebesar 0,740, body image sebesar 0,612, dan kepercayaan diri sebesar 0,695. Hasil tersebut menunjukkan bahwa seluruh variabel telah memenuhi syarat validitas konvergen.

Selain itu, hasil pengujian reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability pada seluruh variabel berada di atas 0,70. Hal ini menandakan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat konsistensi yang baik dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel penelitian. Dengan demikian, seluruh instrumen penelitian dinyatakan reliabel dan layak digunakan dalam proses analisis data.

3. Uji Inner Model (R-Square)

Tabel 3. Pengujian R-Squares

	R-square	R-square adjusted
Y1.	0.601	0.589

Berdasarkan hasil pengujian R-Square, diperoleh nilai R-Square variabel kepercayaan diri (Y) sebesar 0,601 dan nilai adjusted R-Square sebesar 0,589. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image mampu menjelaskan variabel kepercayaan diri mahasiswa sebesar 60,1%, sedangkan sisanya sebesar 39,9% dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini yang tidak diteliti.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kemampuan yang cukup baik dalam menjelaskan hubungan antarvariabel. Penggunaan Instagram yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa melakukan perbandingan sosial dengan orang lain di media sosial. Kondisi tersebut dapat memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri, terutama terkait penampilan fisik dan rasa percaya diri dalam kehidupan sehari-hari.

4. Uji Hipotesis

Tabel 4. Uji Hipotesis

Original sample (O)	Sampl mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
--------------------------------	---------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	---------------------

X1. -> Y1.	0.158	0.175	0.165	2.150	0.032
X2. -> Y1.	0.342	0.324	0.142	2.409	0.016
X3. -> Y1.	0.435	0.434	0.078	5.550	0.000

4.1. Uji Pengaruh Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Kepercayaan Diri

Berdasarkan hasil uji hipotesis, variabel intensitas penggunaan Instagram (X1) terhadap kepercayaan diri (Y) memperoleh nilai t-statistics sebesar 2,150 dan p-values sebesar 0,032. Karena nilai t-statistics lebih besar dari 1,96 dan nilai p-values lebih kecil dari 0,05, maka intensitas penggunaan Instagram berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan Instagram dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Mahasiswa yang aktif menggunakan Instagram tidak hanya memanfaatkan media sosial sebagai sarana hiburan, tetapi juga sebagai media komunikasi, memperoleh informasi, mengekspresikan diri, dan membangun relasi sosial. Penggunaan Instagram yang bijak dapat membantu mahasiswa meningkatkan rasa percaya diri dalam berinteraksi sosial maupun menunjukkan potensi diri.

4.2. Uji Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Kepercayaan Diri

Variabel perbandingan sosial (X2) terhadap kepercayaan diri (Y) memperoleh nilai t-statistics sebesar 2,409 dan p-values sebesar 0,016. Karena nilai t-statistics lebih besar dari 1,96 dan p-values lebih kecil dari 0,05, maka perbandingan sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa sering melakukan perbandingan sosial melalui Instagram, baik dari segi penampilan, gaya hidup, maupun pencapaian pribadi. Dalam penelitian ini, perbandingan sosial dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kualitas diri, lebih memperhatikan pengembangan kemampuan, dan memotivasi diri agar menjadi lebih baik sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa.

4.3. Uji Pengaruh Body Image terhadap Kepercayaan Diri

Variabel body image (X3) terhadap kepercayaan diri (Y) memperoleh nilai t-statistics sebesar 5,550 dan p-values sebesar 0,000. Karena nilai t-statistics lebih besar dari 1,96 dan p-values lebih kecil dari 0,05, maka body image berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian, mahasiswa yang memiliki body image positif cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial maupun menyampaikan pendapat. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki body image negatif cenderung merasa minder, malu, dan kurang nyaman terhadap penampilan fisiknya. Paparan standar kecantikan dan tubuh ideal di Instagram menjadi salah satu faktor yang memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri. Oleh karena itu, penerimaan diri yang baik sangat penting agar mahasiswa tetap memiliki rasa percaya diri yang positif meskipun aktif menggunakan media sosial.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 101 mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang, dapat disimpulkan bahwa intensitas penggunaan Instagram, perbandingan sosial, dan body image berpengaruh positif dan signifikan terhadap tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Intensitas penggunaan Instagram yang tinggi dapat memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri melalui berbagai konten di media sosial, sedangkan perbandingan sosial yang dilakukan secara berlebihan dapat memengaruhi persepsi diri dan tingkat kepercayaan diri mahasiswa. Selain itu, body image menjadi variabel yang memiliki pengaruh paling besar terhadap kepercayaan diri, di mana mahasiswa yang memiliki body image positif cenderung lebih percaya diri dalam berinteraksi sosial maupun mengekspresikan diri. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan dapat menggunakan Instagram secara lebih bijak, tidak melakukan perbandingan sosial secara berlebihan, serta lebih fokus pada pengembangan potensi dan penerimaan diri agar tetap memiliki kepercayaan diri yang baik. Pihak kampus juga diharapkan dapat memberikan edukasi mengenai penggunaan media sosial yang sehat dan pentingnya menjaga kesehatan mental mahasiswa, sedangkan peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah responden dan menambahkan variabel lain agar hasil penelitian menjadi lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Arista, F., Harianto, E., & Kusuma, P. (2025). Penggunaan media sosial instagram dan body image terhadap kepercayaan diri siswa. *AT-TAKLIM : Jurnal Pendidikan Multidisiplin* , 2, 56–63.
- Laili, F. N., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *Wacana Psikokultural*, 2(1), 43–51. <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.13733>
- Octavian, Z. S. A. D. (2022). HUBUNGAN SELF ESTEEM DAN BODY IMAGE TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA. *Jurnal Penelitian Kuantitatif Korelasional Di Bidang Psikologi.*, 00(8.5.2017), 2003–2005.
- Oktaviani, R., Permadi, D., & Suparto, D. (2023). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Universitas Pancasakti Tegal pesan di forum online atau berteman di media sosial . di dunia . Data terakhir yang dilaporkan oleh Hotsuit dan We Are Social , pada tahun. *Jurnal Ilmu Komunikasi, Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 67–79.
- Pakpahan, E. Y., Adriansyah, M. A., & Putri, E. T. (2021). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Fanatisme Terhadap Perilaku Konsumtif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(4), 727. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i4.6560>
- Swari, N. K. E. P., & Tobing, D. H. (2021). Dampak Perbandingan Sosial Pada Penggunaan Media Sosial: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 1(0.1101/2021.02.25.432866), 1–15.
- Syifa Asha Umarta, W. L. mangundjay. (2025). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Binawan. *Binawan Student Journal*, 6(3), 229–235. <https://doi.org/10.54771/t1615s37>