

Menjelajahi Makna Citra Tubuh dalam Membentuk Kepercayaan Diri di Kalangan Mahasiswi

Asmaul Husna *¹
Sri Nurhayati Selian ²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Aceh, Indonesia

*e-mail: asmllhsnaa27@gmail.com¹, seliansrinurhayati@gmail.com²

Abstrak

Platform sosial media membentuk persepsi masyarakat tentang apa yang dianggap “cantik” dan “ideal”. Tubuh langsing, kulit cerah, wajah simetris, serta gaya hidup tertentu sering kali dijadikan patokan nilai estetika yang harus dicapai. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna citra tubuh (*body image*) dan bagaimana persepsi tersebut memengaruhi kepercayaan diri mahasiswi. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis deskriptif, penelitian ini melibatkan tiga mahasiswi aktif sebagai partisipan yang memiliki latar belakang sosial dan pengalaman pribadi berbeda. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi nonpartisipatif, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan erat antara *body image* dan kepercayaan diri. Mahasiswi yang memiliki *body image* positif menunjukkan penerimaan diri yang tinggi, pandangan realistis terhadap tubuh, serta rasa percaya diri yang stabil dalam berinteraksi sosial. Sebaliknya, *body image* negatif berkaitan dengan munculnya rasa minder, ketidakpuasan terhadap tubuh, dan penurunan kepercayaan diri, terutama ketika terpapar komentar sosial dan media. Faktor lingkungan sosial, seperti keluarga, teman sebaya, serta media sosial, terbukti berperan signifikan dalam membentuk persepsi tubuh. Penelitian ini menegaskan pentingnya penerimaan diri (*self-acceptance*), literasi media, dan dukungan sosial sebagai faktor pelindung dalam membangun kepercayaan diri yang sehat di kalangan mahasiswi.

Kata kunci: citra tubuh, kepercayaan diri, penerimaan diri

Abstract

Social media platforms play a significant role in shaping society's perception of what is considered “beautiful” and “ideal.” A slim body, fair skin, symmetrical face, and certain lifestyle patterns are often regarded as the benchmarks of aesthetic value to be achieved. This study aims to explore how female college students perceive their body image and how such perceptions influence their self-confidence. Employing a qualitative approach with a descriptive phenomenological method, the study involved three active female students with diverse social and personal backgrounds. Data were collected through in-depth interviews and non-participant observations and analyzed thematically. The findings reveal a strong relationship between body image and self-confidence. Students with a positive body image demonstrated greater self-acceptance, realistic self-perception, and stable confidence in social interactions. Conversely, negative body image was associated with insecurity, body dissatisfaction, and declining confidence, particularly under the influence of social feedback and media exposure. Social factors, including family, peers, and social media, play a significant role in shaping body perception. This study highlights the importance of self-acceptance, media literacy, and social support as protective factors in fostering healthy self-confidence among female students.

Keywords: body image, self confidence, self acceptance

PENDAHULUAN

Setiap individu memiliki cara pandang yang unik terhadap tubuhnya. *Body image* atau citra tubuh merupakan persepsi, penilaian, serta perasaan seseorang terhadap bentuk fisik dan penampilannya sendiri (Putri & Bajirani, 2024). Dalam konteks perempuan muda, khususnya mahasiswi, citra tubuh menjadi salah satu aspek yang berperan besar dalam pembentukan identitas dan kesejahteraan psikologis. Mahasiswi berada pada fase perkembangan dewasa awal, yaitu periode ketika individu berupaya mengenali diri, menguatkan identitas personal, dan membangun hubungan sosial yang lebih kompleks. Dalam fase ini, pandangan terhadap tubuh bukan hanya berkaitan dengan aspek fisik, melainkan juga menyangkut makna simbolik, penerimaan diri, serta nilai-nilai sosial yang melekat di dalamnya (Fildzah, 2022).

Citra tubuh sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi pengalaman pribadi, persepsi diri, dan pola pikir yang berkembang sejak masa remaja. Sementara itu, faktor eksternal dapat berupa pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, media massa, dan budaya populer yang menampilkan standar kecantikan tertentu. Di era digital seperti sekarang, pengaruh media sosial menjadi sangat kuat. Platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube secara tidak langsung membentuk persepsi masyarakat tentang apa yang dianggap “cantik” dan “ideal”. Tubuh langsing, kulit cerah, wajah simetris, serta gaya hidup tertentu sering kali dijadikan patokan nilai estetika yang harus dicapai. Bagi sebagian mahasiswi, eksposur terhadap citra ideal tersebut dapat menimbulkan tekanan untuk menyesuaikan diri dengan standar sosial yang tidak realistis (Sutini et al., 2022).

Dalam kondisi seperti itu, muncul berbagai dampak psikologis, salah satunya adalah berkurangnya kepercayaan diri. Kepercayaan diri (*self-confidence*) dapat diartikan sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuan dan potensi dirinya untuk menghadapi tantangan hidup dan mencapai tujuan tertentu. Mahasiswi yang memiliki kepercayaan diri tinggi cenderung lebih berani untuk mengekspresikan pendapat, aktif dalam kegiatan akademik, serta memiliki daya juang yang kuat dalam menghadapi kesulitan. Sebaliknya, mahasiswi dengan kepercayaan diri rendah sering kali merasa tidak mampu, cenderung menarik diri, dan lebih rentan mengalami stres atau kecemasan sosial (Buciminalda, 2022).

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri merupakan tema yang telah banyak dikaji dalam penelitian psikologi sosial. Sejumlah studi terdahulu menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh berkaitan erat dengan rendahnya tingkat kepercayaan diri (Mayori, 2023). Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan kuantitatif, yang cenderung menyoroiti hubungan sebab-akibat dan korelasi angka. Meskipun penting, pendekatan tersebut belum sepenuhnya dapat menggambarkan kompleksitas makna yang dirasakan individu dalam menjalani pengalaman terkait tubuh dan kepercayaan diri. Dalam konteks penelitian ini, pendekatan kualitatif dianggap lebih tepat karena memungkinkan peneliti memahami pengalaman subjektif mahasiswi secara lebih mendalam, menggali persepsi, makna, serta narasi personal yang melatarbelakangi cara mereka memandang tubuh dan membangun kepercayaan diri.

Fenomena ini semakin menarik ketika ditempatkan dalam konteks sosial budaya Indonesia. Dalam budaya timur yang masih sarat nilai-nilai kolektivitas, penampilan fisik sering kali dikaitkan dengan kehormatan, penerimaan sosial, dan bahkan keberhasilan hidup. Banyak perempuan muda yang tumbuh dengan pandangan bahwa menjadi cantik adalah prasyarat untuk diterima dan dihargai. Akibatnya, tekanan untuk tampil sempurna menjadi beban psikologis yang nyata bagi sebagian mahasiswi. Selain itu, sistem sosial yang masih kerap menilai perempuan berdasarkan penampilan luar turut memperkuat pembentukan citra tubuh yang tidak realistis. Mahasiswi yang tidak memenuhi standar tersebut sering kali menghadapi perasaan minder, tidak aman, bahkan menilai dirinya secara negatif (E. Safitri, 2024).

Tekanan terhadap penampilan fisik juga diperkuat oleh interaksi sosial di lingkungan kampus. Dalam dunia akademik yang kompetitif, penilaian tidak hanya didasarkan pada prestasi, tetapi juga pada cara seseorang menampilkan diri. Komentar dari teman sebaya mengenai bentuk tubuh, berat badan, atau penampilan dapat berdampak signifikan terhadap citra diri mahasiswi (Pramesty & Suratno, 2022). Mereka yang mendapatkan komentar negatif atau mengalami perbandingan sosial mungkin mulai meragukan nilai dirinya di luar penampilan fisik. Sebaliknya, mereka yang mampu menerima tubuhnya dengan positif cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih stabil dan pandangan diri yang sehat (Lubis & Aprilyani, 2025).

Dari perspektif psikologis, *body image* yang negatif sering kali berakar pada pola pikir perfeksionistik, pengalaman perundungan, atau ketidaksesuaian antara realitas dan ekspektasi diri. Sementara itu, kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh rasa keberhargaan diri (*self-esteem*), penerimaan sosial, dan pengalaman sukses yang diperoleh individu. Kedua konsep ini saling berhubungan erat dalam membentuk keseimbangan emosional seseorang. Ketika individu merasa puas dengan tubuhnya, kepuasan tersebut cenderung mendorong munculnya pandangan positif terhadap kemampuan diri secara keseluruhan (Ressy Mardiyanti & Aisyah, 2022).

Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh dapat menurunkan rasa percaya diri dan bahkan berkontribusi pada munculnya gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, atau gangguan makan (Muharram et al., 2023).

Penelitian kualitatif ini berupaya memberikan pemahaman mendalam mengenai bagaimana mahasiswi memaknai hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri. Melalui eksplorasi pengalaman langsung, penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan bagaimana persepsi terhadap tubuh terbentuk, bagaimana media dan lingkungan sosial memengaruhi proses tersebut, serta bagaimana persepsi itu akhirnya memengaruhi keyakinan diri. Pendekatan ini tidak hanya menggambarkan “apa” yang terjadi, tetapi juga berusaha memahami “mengapa” dan “bagaimana” mahasiswi merasakan pengalaman tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai dinamika internal yang dialami mahasiswi terkait citra tubuh dan kepercayaan diri.

Selain memiliki relevansi akademis, penelitian ini juga memiliki manfaat praktis yang signifikan. Dalam dunia pendidikan tinggi, mahasiswa tidak hanya dituntut untuk unggul secara intelektual, tetapi juga memiliki kesehatan mental dan emosional yang baik. Pemahaman yang mendalam tentang hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri dapat menjadi dasar bagi pihak kampus, dosen pembimbing akademik, maupun konselor untuk merancang program pendampingan psikologis dan pengembangan diri yang lebih efektif. Program semacam ini dapat membantu mahasiswi meningkatkan kesadaran diri, mengelola tekanan sosial, serta menumbuhkan penerimaan diri yang sehat.

Lebih jauh lagi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi kontribusi bagi masyarakat dalam menumbuhkan budaya berpikir yang lebih inklusif terhadap keberagaman tubuh dan penampilan. Setiap individu memiliki keunikan yang tidak dapat diukur hanya berdasarkan bentuk fisik. Dengan menanamkan nilai bahwa kecantikan tidak tunggal dan kepercayaan diri lahir dari penerimaan diri, masyarakat diharapkan dapat membantu perempuan muda keluar dari jerat standar kecantikan sempit yang dibentuk oleh media dan budaya populer.

Secara keseluruhan, penelitian ini diharapkan dapat menjawab pertanyaan mendasar mengenai bagaimana mahasiswi memahami dan mengalami hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan diri dalam konteks kehidupan sehari-hari mereka. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti untuk menyelami pengalaman hidup partisipan, menangkap makna subjektif di balik setiap cerita, serta menghadirkan pemahaman yang lebih manusiawi tentang isu psikologis yang sering kali tersembunyi di balik senyum dan penampilan luar. Melalui penelitian ini, diharapkan muncul kesadaran baru bahwa kepercayaan diri bukanlah sekadar hasil dari penampilan fisik yang ideal, melainkan refleksi dari penerimaan diri, pengalaman sosial yang sehat, dan kemampuan individu untuk menghargai dirinya secara utuh.

Dengan demikian, penelitian berjudul “Menjelajahi Makna Citra Tubuh dalam Membentuk Kepercayaan Diri di Kalangan Mahasiswi” ini tidak hanya memberikan kontribusi bagi perkembangan ilmu psikologi dan pendidikan, tetapi juga menjadi refleksi sosial tentang bagaimana perempuan muda membangun identitasnya di tengah tuntutan sosial dan media yang semakin intens. Melalui pemahaman yang lebih mendalam terhadap pengalaman mahasiswi, penelitian ini diharapkan dapat membuka ruang dialog yang lebih luas tentang pentingnya penerimaan diri, pemberdayaan perempuan, serta upaya menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis generasi muda Indonesia.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain fenomenologis deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang berupaya memahami secara mendalam pengalaman subjektif mahasiswi dalam memaknai citra tubuh (*body image*) dan kepercayaan diri mereka. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti menelusuri makna yang muncul dari pengalaman pribadi partisipan, menggali pandangan dan perasaan mereka terhadap fenomena yang dialami (Khalefa & Selian, 2021), serta memahami bagaimana persepsi tersebut terbentuk dan memengaruhi kehidupan sehari-hari. Dalam konteks ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang secara langsung mengumpulkan, menganalisis, dan menafsirkan data yang diperoleh di lapangan.

Pendekatan fenomenologis dipilih karena fokusnya adalah memahami pengalaman hidup seseorang sebagaimana yang dialami dan dimaknai oleh individu tersebut. Melalui pendekatan ini, peneliti berupaya menggali esensi dari pengalaman mahasiswi mengenai citra tubuh dan kepercayaan diri tanpa mengintervensi atau memberikan penilaian. Proses penelitian dilakukan dengan sikap terbuka, reflektif, dan empatik agar hasil yang diperoleh benar-benar merepresentasikan realitas dari sudut pandang partisipan. Untuk menjaga keaslian makna pengalaman mereka, peneliti melakukan proses bracketing, yaitu menyingkirkan asumsi pribadi, keyakinan, dan pandangan subjektif agar tidak memengaruhi interpretasi data.

Subjek penelitian terdiri dari tiga mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Aceh yang diwawancarai pada periode September hingga November 2025. Mereka dipilih karena berada pada fase perkembangan dewasa awal, masa di mana individu sedang membangun identitas diri, termasuk cara memandang tubuh dan menilai kemampuan diri. Partisipan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria partisipan meliputi mahasiswi aktif minimal semester dua yang bersedia berbagi pengalaman secara jujur dan memiliki pengalaman yang berkaitan dengan citra tubuh, baik dalam bentuk ketidakpuasan terhadap penampilan maupun pengalaman sosial yang memengaruhi kepercayaan diri mereka.

Proses pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi nonpartisipatif. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur agar partisipan memiliki kebebasan dalam menceritakan pengalaman pribadi mereka, sementara peneliti tetap dapat mengarahkan pembicaraan sesuai fokus penelitian. Pertanyaan-pertanyaan yang diajukan berpusat pada bagaimana mahasiswi memandang tubuhnya, pengalaman mereka terhadap tekanan sosial dan media, serta bagaimana hal tersebut berdampak pada kepercayaan diri. Setiap wawancara berlangsung selama 45 hingga 60 menit, dan dilakukan secara tatap muka dengan suasana yang nyaman dan tidak mengintimidasi. Seluruh proses wawancara direkam dengan izin partisipan, kemudian ditranskrip secara verbatim untuk dianalisis lebih lanjut.

Selain wawancara, peneliti juga melakukan observasi nonpartisipatif selama proses wawancara berlangsung untuk memperhatikan ekspresi wajah, bahasa tubuh, dan nada suara partisipan. Observasi ini membantu peneliti memahami nuansa emosional yang mungkin tidak muncul secara verbal. Peneliti juga mencatat refleksi pribadi dan kesan selama proses wawancara dalam bentuk field notes untuk memperkuat pemahaman terhadap konteks sosial dan emosional yang melingkupi partisipan. Sementara itu, dokumentasi berupa catatan lapangan, hasil transkrip, rekaman suara, dan refleksi peneliti digunakan sebagai sumber pendukung dalam analisis data.

Analisis data dilakukan secara tematik dengan mengikuti prinsip analisis fenomenologis menurut (Clark Moustakas, 1994). Langkah pertama adalah horizontalization, yaitu mengidentifikasi semua pernyataan bermakna dari hasil wawancara tanpa menghilangkan konteksnya. Kemudian dilakukan pengelompokan makna ke dalam tema-tema utama (*clustering of meaning units*), seperti persepsi terhadap tubuh, pengaruh lingkungan sosial dan media, pengalaman emosional, serta kepercayaan diri. Langkah berikutnya adalah membuat deskripsi tekstural (*textural description*) untuk menggambarkan “apa” yang dialami oleh partisipan, diikuti oleh deskripsi struktural (*structural description*) yang menjelaskan “bagaimana” pengalaman itu terjadi, termasuk faktor-faktor yang memengaruhinya. Akhirnya, peneliti menyusun *essence description*, yaitu rumusan esensi makna yang menggambarkan inti dari seluruh pengalaman mahasiswi mengenai *body image* dan kepercayaan diri.

Seluruh proses analisis dilakukan secara berkesinambungan sejak awal pengumpulan data hingga tahap akhir penelitian. Pendekatan ini memungkinkan peneliti melakukan refleksi, meninjau ulang data, dan menyesuaikan pertanyaan wawancara berdasarkan temuan sementara. Dengan demikian, proses penelitian menjadi dinamis dan memungkinkan pemahaman yang lebih mendalam terhadap fenomena yang diteliti.

Untuk menjaga keabsahan data, penelitian ini menerapkan empat kriteria *trustworthiness* yang dikemukakan oleh (Yvonna S. Lincoln dan Egon G. Guba, 1985), yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Kredibilitas data dijaga melalui proses member checking, yaitu meminta partisipan meninjau kembali hasil wawancara dan interpretasi peneliti

untuk memastikan kesesuaian dengan pengalaman mereka. Transferability dicapai dengan menyajikan deskripsi kontekstual yang kaya, agar pembaca dapat memahami kondisi partisipan dan lingkungan sosial mereka secara mendalam. Dependability dijaga melalui dokumentasi yang sistematis, termasuk catatan proses penelitian, pedoman wawancara, serta catatan reflektif. Sementara itu, confirmability dilakukan dengan cara menyusun audit trail yang memastikan bahwa seluruh temuan penelitian benar-benar bersumber dari data empiris dan bukan hasil subjektivitas peneliti.

Selain menerapkan empat kriteria tersebut, peneliti juga menjaga integritas penelitian dengan melakukan refleksi diri secara berkelanjutan. Hal ini dilakukan untuk meminimalkan bias pribadi dan memastikan interpretasi data benar-benar merepresentasikan pengalaman partisipan. Setiap proses analisis dilakukan dengan kehati-hatian, mempertimbangkan konteks sosial, budaya, dan psikologis yang melatarbelakangi pengalaman para mahasiswi.

Melalui pendekatan ini, penelitian diharapkan dapat menghasilkan pemahaman yang autentik mengenai pengalaman mahasiswi dalam memaknai tubuh dan kepercayaan diri mereka. Metode yang digunakan memungkinkan peneliti tidak hanya mengungkap hubungan antara dua konsep tersebut, tetapi juga menggali lapisan makna yang lebih dalam tentang bagaimana tekanan sosial, persepsi pribadi, dan pengalaman emosional saling berinteraksi dalam membentuk identitas diri. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan tidak hanya memberikan kontribusi akademis bagi pengembangan kajian psikologi sosial dan pendidikan, tetapi juga menjadi dasar bagi upaya pemberdayaan dan penguatan kepercayaan diri di kalangan mahasiswi Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tingkat *Body Image* yang dimiliki mahasiswi

Tingkat *Body Image* yang dimiliki MT

MT menunjukkan *body image* paling positif di antara ketiga subjek. Tubuh digambarkan secara realistis tanpa rasa malu atau penolakan. "*Saya suka sama diri saya, tapi tetap ingin memperbaiki biar lebih ideal,*" ujar MT. Pandangan tentang kecantikan tidak hanya sebatas bentuk tubuh, tetapi juga bagaimana seseorang membawa diri.

Komentar orang lain tidak terlalu dipedulikan, karena memiliki standar kecantikan sendiri. Tubuh dipandang sebagai sesuatu yang unik dan berbeda pada setiap individu. Penilaian terhadap tubuh yang sehat, proporsional, dan menarik menunjukkan *body image* yang positif dan stabil. Ciri utamanya tampak pada penerimaan diri, kepercayaan, serta sikap realistis terhadap tubuh.

Tingkat *Body Image* yang dimiliki MS

MS memperlihatkan *body image ambivalen*, yakni campuran antara penerimaan dan ketidakpuasan terhadap tubuh. Rasa tidak percaya diri muncul karena wajah berjerawat dan tubuh yang dianggap terlalu kurus. "*Saya sering insecure karena jerawat dan dibilang kurus banget,*" ungkap MS. Komentar negatif dari lingkungan memperkuat persepsi bahwa tubuh belum ideal.

Meskipun demikian, diri tidak ditolak sepenuhnya. Upaya dilakukan dengan menjaga pola tidur, memperhatikan asupan makanan, dan merawat kulit. Saat melakukan perawatan diri, rasa percaya diri meningkat dan muncul kenyamanan terhadap tubuh sendiri. Kesadaran untuk tetap menghargai diri menandakan proses menuju penerimaan diri yang lebih matang. *Body image* MS dapat dikategorikan positif menuju stabil, meski masih dipengaruhi pandangan eksternal.

Tingkat *Body Image* yang dimiliki SO

SO memperlihatkan *body image* yang cukup fluktuatif. Ketidakpuasan sering muncul terhadap warna kulit yang gelap dan bentuk gigi yang tidak rapi. "*Saya nggak pede karena kulit saya gelap dan gigi saya nggak rapi. Kalau lihat orang di TikTok rasanya pengen kayak mereka,*" ujar SO. Tekanan sosial akibat perbandingan diri dengan figur publik di media sosial menjadi faktor yang cukup dominan.

Meskipun begitu, proses menuju penerimaan diri mulai terlihat. Kesadaran bahwa setiap orang memiliki bentuk tubuh berbeda membuat fokus beralih pada hal-hal yang bisa dikendalikan, seperti menjaga kesehatan dan merawat diri. Dengan demikian, *body image* SO

dapat dikategorikan ambivalen menuju positif, karena masih ada perasaan tidak puas, namun mulai berkembang sikap self-love.

Tingkat kepercayaan diri mahasiswi

Tingkat Kepercayaan Diri pada MT

Tingkat kepercayaan diri MT tergolong sangat tinggi. Kenyamanan saat tampil di depan umum, berbicara aktif di kelas, serta berinteraksi dengan berbagai kalangan menunjukkan rasa percaya diri yang kuat. *"Saya pede aja selama saya nggak ganggu orang lain,"* tuturnya. Sikap tersebut mencerminkan keseimbangan antara penghargaan terhadap diri sendiri dan empati sosial.

Sumber kepercayaan diri berasal dari pandangan positif terhadap kemampuan dan keunikan pribadi. Validasi sosial bukan menjadi tolok ukur, melainkan penerimaan diri. Dalam situasi sosial, komentar negatif tidak mudah memengaruhi karena adanya kontrol diri yang matang.

Tingkat Kepercayaan Diri pada MS

Kepercayaan diri MS bersifat fluktuatif. Rasa percaya diri meningkat ketika menggunakan make-up, karena penampilan dianggap lebih menarik dan diterima. *"Kalau pakai make-up saya lebih berani ngomong,"* ujar MS. Sebaliknya, saat jerawat muncul atau tanpa riasan, rasa percaya diri menurun.

Meskipun begitu, aktivitas kampus tetap dijalankan dengan baik dan kesempatan tampil di depan umum tidak dihindari. Prestasi akademik menjadi sumber penguat kepercayaan diri. Perasaan yakin meningkat saat berhasil menyelesaikan tugas kuliah. Secara keseluruhan, tingkat kepercayaan diri MS dapat dikategorikan sedang menuju tinggi, karena masih bergantung pada penampilan, tetapi mampu mengatasi rasa canggung sosial.

Tingkat Kepercayaan Diri pada SO

Kepercayaan diri SO berubah-ubah tergantung suasana hati dan konteks sosial. Rasa percaya diri muncul ketika tampil rapi dan bersama teman yang suportif, namun menurun saat berada di lingkungan baru atau melakukan perbandingan dengan orang lain. *"Kalau mood bagus, saya pede. Tapi kalau lihat orang lebih cantik, jadi minder,"* ucap SO.

Usaha dilakukan melalui self-talk positif dan pengurangan penggunaan media sosial. Pendekatan ini membantu membangun sikap yang lebih lembut terhadap diri sendiri serta menumbuhkan rasa syukur. Dengan demikian, tingkat kepercayaan diri SO berada pada kategori sedang dengan arah perkembangan positif menuju kestabilan emosional.

Hubungan *body image* dengan tingkat kepercayaan diri mahasiswi

Hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri pada MT

Hubungan antara *body image* dan kepercayaan diri pada MT bersifat saling memperkuat. Persepsi positif terhadap tubuh meningkatkan rasa percaya diri, sementara kepercayaan diri tinggi menumbuhkan pandangan tubuh yang semakin sehat. *"Kalau kita udah nyaman sama diri sendiri, percaya diri datang dengan sendirinya,"* kata MT.

Kemampuan menolak tekanan sosial dan standar kecantikan media menjadi bukti keseimbangan antara penerimaan diri dan kepercayaan diri. Pandangan terhadap kecantikan bersifat holistik—tidak hanya fisik, tetapi juga kepribadian. Kombinasi tersebut menggambarkan harmoni antara *body image* dan kepercayaan diri.

Hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri pada MS

Keterkaitan antara *body image* dan kepercayaan diri pada MS tampak sangat erat. Kepuasan terhadap tubuh berdampak langsung pada peningkatan rasa percaya diri, sedangkan ketidakpuasan, misalnya karena jerawat atau komentar negatif menyebabkan penurunan kepercayaan diri. Namun, terdapat kesadaran untuk memperbaiki diri dan tidak larut dalam perasaan negatif.

Mekanisme pengaturan diri mulai terbentuk melalui pemahaman bahwa kecantikan tidak bersifat tunggal dan setiap orang memiliki keunikan masing-masing. Pola hubungan yang muncul

bersifat dinamis, di mana perubahan persepsi tubuh segera tercermin dalam tingkat kepercayaan diri.

Hubungan antara *Body Image* dan Kepercayaan Diri pada SO

SO menunjukkan hubungan *body image* dan kepercayaan diri yang fluktuatif. Ketika merasa puas dengan penampilan, interaksi sosial berlangsung dengan percaya diri. Sebaliknya, paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan ideal menyebabkan penurunan kepercayaan diri.

Kesadaran terhadap pengaruh perbandingan sosial menjadi titik awal perubahan. Fokus kini diarahkan pada penerimaan diri dan penghargaan terhadap hal-hal positif dalam diri. "*Saya belajar untuk nggak bandingin diri lagi. Sekarang lebih fokus ke hal-hal yang saya suka dari diri saya,*" ujar SO.

Proses reflektif ini menjadi langkah penting menuju *self-acceptance* yang lebih matang. Hubungan tersebut memperlihatkan bahwa persepsi tubuh berperan langsung dalam membentuk kepercayaan diri, sementara kesadaran diri dan dukungan sosial berfungsi sebagai pelindung dari dampak negatif media sosial.

Dari ketiga subjek penelitian, terlihat bahwa *body image* dan kepercayaan diri memiliki keterkaitan yang kuat, meskipun dengan dinamika yang berbeda-beda pada masing-masing individu. Subjek MS menunjukkan hubungan yang fluktuatif antara persepsi tubuh dan rasa percaya diri. Mudah terpengaruh oleh komentar sosial mengenai penampilan, namun memiliki kesadaran untuk terus memperbaiki diri dan berusaha menerima kekurangan yang dimiliki. Berbeda dengan MS, subjek MT menampilkan hubungan yang stabil dan positif antara *body image* dan kepercayaan diri. Memiliki penerimaan diri yang baik, melihat tubuh secara realistis, dan tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain. Penerimaan diri yang kuat ini membuat kepercayaan diri tumbuh secara alami dan saling memperkuat. Memiliki penerimaan diri yang baik, melihat tubuh secara realistis, dan tidak terlalu bergantung pada penilaian orang lain. Penerimaan diri yang kuat ini membuat kepercayaan diri tumbuh secara alami dan saling memperkuat. Sementara itu, subjek SO memperlihatkan hubungan yang dinamis, di mana tekanan dari media sosial masih berpengaruh cukup besar terhadap persepsinya tentang tubuh dan tingkat kepercayaan dirinya. Meskipun demikian, SO mulai menunjukkan kesadaran untuk menerima diri dan mengurangi kebiasaan membandingkan dirinya dengan orang lain, sebagai langkah menuju stabilitas psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori Carl Rogers (1959) yang menegaskan bahwa penerimaan diri merupakan dasar bagi terbentuknya kepribadian dan kepercayaan diri yang sehat. Individu yang mampu menerima dirinya secara utuh akan lebih mampu beradaptasi, mengembangkan potensi diri, serta menampilkan rasa percaya diri yang positif. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung teori *self-efficacy* dari (Bandura, 1997), yang menyatakan bahwa keyakinan terhadap kemampuan diri berperan penting dalam menentukan perilaku dan kepercayaan seseorang terhadap dirinya. Mahasiswi yang yakin terhadap kemampuannya dan memiliki pandangan tubuh yang positif cenderung menunjukkan perilaku percaya diri yang konsisten dalam kehidupan sosial dan akademik.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa *body image* positif berkontribusi besar terhadap pembentukan kepercayaan diri pada mahasiswi. Penerimaan diri, kesadaran reflektif, serta kemampuan untuk menolak standar kecantikan sosial yang sempit merupakan faktor utama dalam membangun kepercayaan diri yang stabil dan sehat. Mahasiswi yang mampu menghargai dirinya apa adanya akan memiliki keseimbangan psikologis yang lebih baik, tidak mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mampu menampilkan diri secara autentik di lingkungan sosialnya. mudah terpengaruh oleh tekanan sosial, dan mampu menampilkan diri secara autentik di lingkungan sosialnya.

Penelitian ini mengungkap bahwa persepsi mahasiswi terhadap citra tubuh (*body image*) memiliki peran krusial dalam perkembangan kepercayaan diri mereka. Temuan menunjukkan bahwa ketika mahasiswi menilai tubuhnya secara positif dan menerima kekurangan yang ada, mereka cenderung memiliki kepercayaan diri yang lebih mantap; sebaliknya, ketika terdapat ketidakpuasan terhadap tubuh melalui komentar sosial atau perbandingan media terdapat gejala

penurunan kepercayaan diri. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan adanya hubungan positif antara body image dan self-confidence di kalangan remaja putri. Sebagai contoh, (S. F. Safitri & Rizal, 2020) menemukan bahwa “*semakin positif body image maka semakin tinggi kepercayaan diri*” pada remaja *overweight* yang mengalami *body shaming*.

Lebih jauh, penelitian kuantitatif di Indonesia juga menemukan korelasi positif antara *body image* dan *self-confidence* pada siswi SMK. Salah satu dimensi yang menarik adalah bagaimana faktor media sosial menjadi medium yang memperkuat atau melemahkan citra tubuh. Dalam penelitian ini, mahasiswi yang sering membandingkan dirinya dengan figur ideal di media sosial menunjukkan kecenderungan penurunan kepercayaan diri, temuan yang menguatkan hasil penelitian (Nur Laili et al., 2024) yang menemukan bahwa *body image* berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri para pengguna media sosial Instagram.

Secara teoretis, temuan ini mendukung pandangan bahwa *body image* bukan sekadar aspek estetika, tetapi aspek psikologis yang terhubung dengan mekanisme penerimaan diri (*self-acceptance*) dan keyakinan terhadap diri sendiri (*self-efficacy*). Dalam kerangka teori Carl Rogers, penerimaan diri menjadi fondasi kepribadian yang sehat; penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswi yang telah berada dalam proses menerima tubuhnya mampu menunjukkan kepercayaan diri yang lebih tinggi dan stabil. Begitu juga dengan teori Albert Bandura mengenai *self-efficacy* ketika mahasiswi yakin terhadap kemampuan dirinya, mereka cenderung menilai tubuhnya secara lebih positif dan bersikap lebih percaya diri.

Faktor lingkungan sosial juga terbukti signifikan dalam penelitian ini. Komentar dari keluarga dan teman sebaya terbukti memberikan pengaruh kuat terhadap persepsi tubuh mahasiswi. Misalnya, salah satu partisipan (MS) melaporkan bahwa komentar negatif mengenai jerawat atau tubuh kurusnya membuatnya merasa minder dan enggan tampil sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tekanan sosial internal dapat memicu ketidakpuasan tubuh dan memicu penurunan kepercayaan diri. Penelitian lain pun mengemukakan bahwa *body shaming* terhadap perempuan muda terkait dengan penurunan *self-confidence* melalui perantara citra tubuh yang negatif (Putri & Bajirani, 2024).

Menariknya, penelitian ini juga menemukan bahwa mekanisme koping (*coping mechanism*) menjadi variabel moderasi efektif. Mahasiswi yang mengadopsi strategi seperti memperbaiki gaya hidup, merawat diri, serta mengurangi kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain cenderung memiliki *body image* dan kepercayaan diri yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi yang berfokus pada peningkatan *self-care* dan *self-acceptance* dapat menjadi jalur praktis untuk memperkuat kepercayaan diri mahasiswi. Temuan ini selaras dengan literatur yang menunjukkan bahwa literasi media dan kesadaran kritis terhadap konten kecantikan dapat menurunkan dampak negatif dari perbandingan sosial berbasis media.

Dari sisi budaya dan konteks lokal, penelitian ini memberikan kontribusi khas dalam memahami bagaimana nilai estetika, peran sosial perempuan, dan ekspektasi masyarakat Indonesia memengaruhi pengalaman mahasiswi. Budaya yang menekankan penampilan fisik sebagai simbol keberhasilan sosial turut memperkuat tekanan terhadap mahasiswi untuk “terlihat baik”. Dalam konteks ini, penelitian menemukan bahwa ketika mahasiswi mulai menggeser fokus dari penampilan menuju penerimaan diri, mereka menunjukkan perubahan positif dalam kepercayaan diri. Ini mengindikasikan bahwa pendidikan kampus dan program konseling perlu memasukkan dimensi budaya dan sosial dalam pengembangan strategi peningkatan kepercayaan diri.

Namun demikian, perlu dicatat bahwa sebagian besar literatur yang ditemukan masih menggunakan pendekatan kuantitatif dan berskala besar, sementara penelitian fenomenologis seperti ini memberikan kedalaman makna yang berbeda. Penelitian kuantitatif di Indonesia misalnya menunjukkan korelasi positif antara body image dan self-confidence pada mahasiswa (Khasali et al., 2024).

Temuan tersebut mendukung, tetapi tidak memperlihatkan bagaimana individu memaknai dan mengalami proses tersebut. Dengan demikian penelitian ini menambah pemahaman mengenai “bagaimana” dan “mengapa” persepsi tubuh memengaruhi kepercayaan diri.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *body image* memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri mahasiswi, di mana persepsi positif terhadap tubuh berkorelasi langsung dengan tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi. Mahasiswi yang menerima dirinya secara utuh, menghargai keunikan tubuh, dan mampu menolak tekanan sosial maupun standar kecantikan media menunjukkan stabilitas psikologis dan rasa percaya diri yang lebih kuat. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap tubuh dan kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain berdampak pada rendahnya kepercayaan diri serta meningkatnya rasa minder dan kecemasan sosial. Penelitian ini menegaskan bahwa kepercayaan diri tumbuh melalui proses penerimaan diri, kesadaran reflektif, serta kemampuan meregulasi pengaruh eksternal seperti media sosial dan komentar lingkungan. Dengan demikian, penguatan *self-acceptance*, literasi media, dan lingkungan sosial yang suportif menjadi kunci dalam membangun kepercayaan diri mahasiswi yang sehat dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. W. H. Freeman.
- Buciminalda, X. (2022). Hubungan Antara Persepsi Citra Tubuh Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri Di Pontianak. *Jurnal Muhammadiyah Surakarta*.
- Fildzah, S. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Di Sekolah Tinggi Agama Islam Aceh Tamiang. *Skripsi*, 1–116.
- Khalefa, E. Y., & Selian, N. (2021). Non-Random Sample Strategy in Qualitative Art-Related Studies. *International Journal of Creative and Arts Studies*, 8(1), 35–49.
- Khasali, D. H., Bafadal, I., & Fitriana, I. M. (2024). Body Image and Self-Confidence Correlation Study Between Body Image Perception and Self-Confidence Among Students. *TAMADDUN: Jurnal Ilmu Sosial, Seni, Dan Humaniora*, 2(3), 120–133. <https://doi.org/10.70115/tamaddun.v2i3.308>
- Lubis, Y. A., & Aprilyani, R. (2025). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa Universitas Binawan. *Binawan Student Journal*, 6(3), 229–235. <https://doi.org/10.54771/t1615s37>
- Mayori, S. (2023). *Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Skripsi Oleh : Soraya Mayori Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Skripsi*.
- Muharram, R., Zahara, C. I., & Amalia, I. (2023). Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial Pada Dewasa Awal. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 3(2), 56. <https://doi.org/10.29103/jpt.v3i2.8880>
- Nur Laili, F., Sholichah, I. F., & Amelasasih, P. (2024). Pengaruh Body Image Terhadap Kepercayaan Diri pada Wanita Pengguna Media Sosial Instagram. *Wacana Psikokultural: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1), 43–51. <https://doi.org/10.24246/jwp.v2i1.13733>
- Pramesty, M. P., & Suratno, I. B. (2022). Hubungan Rasa Percaya Diri, Perhatian Guru, Dan Dukungan Teman Sebaya Dengan Keaktifan Belajar Siswa Di Kelas. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Dan Akuntansi*, 15(1), 1–10. <https://doi.org/10.24071/jpea.v15i1.4601>
- Putri, A. R. K., & Bajirani, M. P. D. (2024). Body Image and Self-Confidence in Young Women Who are Victims of Body Shaming. *Philanthropy: Journal of Psychology*, 8(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v8i1.8659>
- Ressy Mardiyanti, & Aisyah, Y. L. D. (2022). Body Image dan Kepercayaan Diri Remaja Putri PAC IPPNU Ngusikan. *Jurnal Psikologi : Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 9(2), 223–232. <https://doi.org/10.35891/jip.v9i2.2743>
- Safitri, E. (2024). *Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Eka Safitri Gorontalo Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri*.
- Safitri, S. F., & Rizal, G. L. (2020). Hubungan body image dengan self confidence pada remaja

- overweight yang mengalami body shaming. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 4(3), 2360–2367.
- Sutini, T., Emaliyawati, E., Sukaesih, N. S., Dewi, E. R., Alawiyah, M., & Faridah, Z. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 2022.
- Yvonna S. Lincoln dan Egon G. Guba. (1985). *Naturalistic Inquiry*. Sage Publications (Beverly Hills, CA).