

Dampak *Body Shaming* di Instagram terhadap Rasa Percaya Diri Mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI

Regina Novita Sari¹, Bachrul Ulum²

^{1,2,3}Universitas Bhinneka PGRI

^{1,2}PPKn, Fakultas Sosial dan Humaniora, Universitas Bhinneka PGRI, Indonesia

*E-mail: regina.novita21@gmail.com¹

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya praktik *body shaming* yang kerap terjadi di media sosial, khususnya Instagram. *Body shaming* merupakan bentuk komentar negatif atau penghinaan terhadap penampilan fisik seseorang, seperti berat badan, tinggi badan, warna kulit, atau aspek fisik lainnya yang dianggap tidak sesuai dengan standar kecantikan umum. Instagram sebagai platform berbasis visual memungkinkan penggunaannya untuk membagikan foto dan video, namun juga memicu munculnya komentar yang bersifat merendahkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh *body shaming* di Instagram terhadap rasa percaya diri mahasiswa semester 8 Program Studi Pendidikan PPKn Universitas Bhinneka PGRI. Pendekatan kuantitatif deskriptif digunakan dalam penelitian ini, dengan responden yang pernah mengalami *body shaming* di Instagram. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *body shaming* di media sosial Instagram terhadap kepercayaan diri mahasiswa semester 8 PPKn Universitas Bhinneka PGRI. Dengan tingkat signifikansi 0,000, nilai F sebesar 19,105, dan nilai t 3,667, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin sering mahasiswa mengalami *body shaming*, semakin rendah kepercayaan diri mereka.

Keywords : *body shaming, media sosial instagram, kepercayaan diri*

PENDAHULUAN

Masa keterbukaan global adalah bentuk transformasi besar dimana terjadi secara menyeluruh pada seluruh dunia. Perubahan ini memberikan dampak yang signifikan berpengaruh terhadap segala lini kehidupan manusia. Zaman sekarang, perkembangan ilmu pengetahuan serta inovasi teknologi berlangsung sangat cepat. Pesatnya inovasi di bidang teknologi menghadirkan berbagai fasilitas untuk masyarakat dalam mendapatkan berbagai data dengan menggunakan media, seperti televisi, radio, telepon genggam, laptop, dan lainnya. Namun, kemudahan ini juga berdampak pada pergeseran ajaran atau pedoman sebelumnya dipegang teguh oleh penduduk di wilayah tersebut (Rahmawati and Sholihuddin Zuhdi 2022).

Kemudahan dalam menggunakan jaringan internet telah memberikan kontribusi pada sektor kehidupan, dari mulai bertukar pengetahuan pada aktivitas komunikasi serta interaksi sosial dalam lingkungan virtual melalui beragam platform sosial beserta aplikasi-aplikasi yang beragam. Evolusi kemajuan teknologi semakin mempermudah kebutuhan informasi secara luas dan cepat,

sehingga Kemajuan TIK menciptakan kesan bahwa jarak di dunia ini tak lagi menjadi penghalang. Hal ini memungkinkan siapa saja untuk mengakses berbagai hal di manapun dan kapan pun dengan memanfaatkan jejaring sosial seperti Instagram, Twitter, Facebook, WhatsApp, serta berbagai platform sejenisnya. Media jejaring sosial menjadi salah satu jenis platform digital yang paling digemari karena memberikan kemudahan bagi penggunaannya untuk saling berkomunikasi. Komunikasi tersebut tidak hanya dilakukan melalui tulisan, tetapi juga melalui konten visual seperti gambar dan rekaman video, yang mampu menarik perhatian sesama pengguna. Semua unggahan dilakukan secara dalam waktu nyata, memberikan peluang untuk penyebaran berita mengenai berbagai peristiwa yang tengah berlangsung. Satu-satunya platform media sosial yang sering digunakan sebagai sarana atau wadah untuk terjadinya *body shaming* adalah instagram (Achmad 2021).

Penelitian-penelitian terdahulu mengemukakan bahwa *Body shaming* terjadi ketika seseorang mengomentari bentuk fisik orang lain, sering kali tanpa disadari. Meskipun tidak melibatkan kontak fisik, *body shaming* merupakan bentuk perundungan verbal. Tindakan ini kerap dilakukan melalui candaan di antara teman sebaya yang dianggap sepele. Dalam pandangan masyarakat, hal semacam ini seringkali tidak dianggap sebagai kesalahan. Namun, bagi korban *body shaming* dapat memberikan dampak yang serius terhadap perkembangan diri. Korban sering merasa terisolasi, menjadi pendiam, dan kehilangan rasa percaya diri. Perilaku *body shaming* dapat menimbulkan berbagai efek negatif bagi seseorang, dampak negatif yang mungkin muncul adalah berkurangnya tingkat kepercayaan diri, kepercayaan diri itu sendiri merujuk pada kondisi psikologis yang mencerminkan sikap optimis terhadap kemampuan diri, di mana individu mampu menilai dirinya secara baik serta merespons lingkungan dan situasi yang dihadapinya dengan cara yang sehat. Sikap ini terbentuk dan berkembang seiring dengan proses interaksi antara individu dan lingkungan sosialnya (Rahmawati and Sholihuddin Zuhdi 2022).

(Haryati, Novianti, and Cahyani, 2021) memiliki hasil penelitian yang dilakukan dengan menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi sasaran *body shaming* mengalami penurunan tingkat kepercayaan diri yang signifikan. Kondisi ini berdampak negatif pada aspek sosial mereka, terlihat dari ketidakmampuan dalam menjalin pertemanan dengan luwes, kecenderungan mudah dipengaruhi oleh orang lain, serta kurangnya keberanian dan ketegasan dalam berpakaian maupun bertingkah laku. Selain itu, mereka cenderung menghindari lingkungan sosial, mengalami

hambatan dalam proses belajar, kehilangan sikap toleran terhadap sesama, serta kesulitan untuk tetap tenang saat menghadapi situasi tertentu.

Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran empiris tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa akibat body shaming melalui media sosial instagram di Universitas Bhinneka PGRI.

METODE PENELITIAN

Teknik penelitian adalah kumpulan langkah-langkah yang disusun secara sistematis yang membantu peneliti memahami dengan lebih baik subjek penelitian. Metode ini membantu peneliti mendapatkan data yang relevan, efektif, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Pendekatan kuantitatif kerap dikaitkan dengan paradigma positivistik karena berakar dari filosofi positivisme. Metode ini bertujuan untuk menyelidiki suatu populasi atau sampel menggunakan alat bantu pengumpulan data. Hipotesis yang telah ditetapkan sebelumnya kemudian dianalisis secara numerik atau statistik (Natasha, Safar, and Nurdin, n.d., 2021).

Mengacu pada judul dan tujuan penelitian, pendekatan kuantitatif dipilih karena data yang diolah bersifat numerik, untuk menilai sejauh mana body shaming melalui Instagram memengaruhi kepercayaan diri mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI.

HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Uji Asumsi Klasik

3.1.1 Uji Normalitas

Tabel 4. One Sample Kolmogorov- Smirnov Test

		Predicted Value
N		26
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	-.3900798
	Std. Deviation	2.24737693
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.113
	Positive	.113
	Negative	-.108
Kolmogorov-Smirnov Z		.113
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Sumber : Data Olahan Peneliti (2025)

Penelitian ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov untuk memeriksa normalan distribusi data. Hasil pengujian menunjukkan nilai statistik sebesar 0,113 dengan tingkat signifikansi (2-tailed) 0,200. Karena angka signifikansi ini melebihi batas kritis 0,05, kita dapat menyatakan bahwa data penelitian berdistribusi normal dan memenuhi semua asumsi yang diperlukan untuk analisis regresi.

3.2.2 Uji Linieritas

Tabel 5. Hasil Uji Linieritas *Body Shaming*

ANOVA Table

			Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI*BODY SHAMING	Between Groups	(Combined)	625.177	13	48.091	1.301	.335
		Linearity	246.622	1	246.622	6.672	.025
		Deviation from Linearity	378.554	12	31.546	.853	.607
	Within Groups	406.583	11	36.962			
Total			1031.760	24			

Tabel 6. Hasil Uji Linieritas Media Sosial Instagram

ANOVA Table

			Sum of	Df	Mean Square	F	Sig.
KEPERCAYAAN DIRI * MEDIA SOSIAL INSTAGRAM	Between Groups	(Combined)	1027.260	23	44.663	9.925	.246
		Linearity	59.799	1	59.799	13.289	.170
		Deviation from Linearity	967.461	22	43.976	9.772	.248
	Within Groups	4.500	1	4.500			
Total			1031.760	24			

Hasil uji linearitas menunjukkan bahwa variabel *Body Shaming* (X_1) memiliki signifikansi 0,607 dan Media Sosial Instagram (X_2) sebesar 0,248, keduanya di atas 0,05. Ini menunjukkan adanya hubungan linear yang signifikan antara kedua variabel bebas dengan kepercayaan diri responden dalam penelitian ini.

3.2.3 Uji Multikolonieritas

Tabel 7. Hasil Uji Multikolinieritas

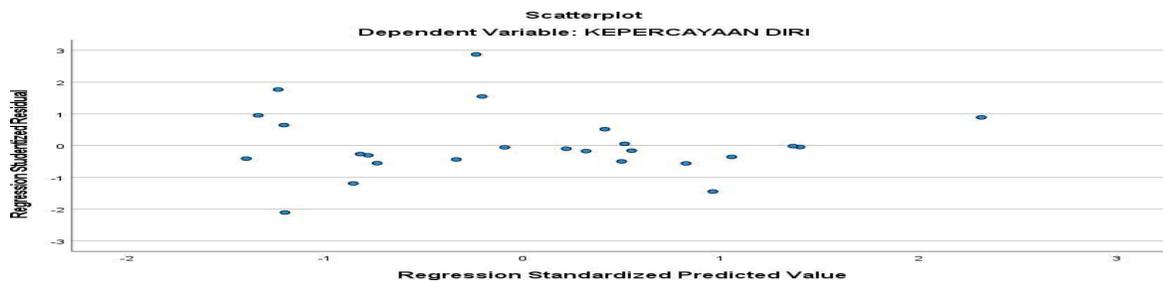
		Coefficients ^a						
i		Unstandardized Coefficients		Standard ized Coefficients			Collinearity Statistics	
Model		B	Std. Error	Beta	T	Sig.	Tolerance	VIF
1	(Constant)	16.512	13.576		1.216	.237		
	BODY SHAMING	.458	.223	.368	2.059	.051	.899	1.113
	MEDIA SOSIAL INSTAGRAM	.259	.122	.380	2.127	.045	.899	1.113

Dependent Variable: KEPERCAYAAN DIRI

Berdasarkan hasil analisis, nilai tolerance untuk Body Shaming (X_1) dan Media Sosial Instagram (X_2) adalah 0,899 ($> 0,10$) dan nilai VIF-nya 1,113 (< 10). Ini menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas, sehingga kedua variabel independen tidak saling bergantung secara signifikan.

3.2.4 Uji Heterokedastisitas

Tabel 8. Hasil Uji Heterokedastisitas



Berdasarkan analisis scatterplot, sebaran titik data untuk variabel *Body Shaming* (X_1) dan Media Sosial Instagram (X_2) terhadap Kepercayaan Diri (Y) bersifat acak tanpa pola tertentu. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi memenuhi asumsi homoskedastisitas, yang penting dalam regresi linear.

3.2.5 Regresi Linier Berganda

Tabel 9. Regresi Linier Berganda

Coefficients^a

Nilai koefisien regresi ditampilkan dalam kolom Koefisien Tidak Terstandar dengan skala asli dan variabel termasuk konstanta dan standar kesalahan. Nilai ini menunjukkan seberapa besar

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	16.512	7.874		2.097	.048
	Body Shaming	.458	.129	.483	3.551	.002
	Media Sosial Instagram	.259	.071	.498	3.667	.001

yang berarti:

1. Jika Body Shaming dan Instagram bernilai nol, Kepercayaan Diri sebesar 16,512.
2. Setiap kenaikan satu satuan Body Shaming menaikkan Kepercayaan Diri sebesar 0,458 poin.
3. Setiap kenaikan satu satuan penggunaan Instagram menaikkan Kepercayaan Diri sebesar 0,259 poin.

3.2.6 Uji Hipotesis

1. Uji T (Parsial)

Tabel 10. Hasil Uji T

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	16.512	7.874		2.097	.048
	Body Shaming	.458	.129	.483	3.551	.002
	Media Sosial Instagram	.259	.071	.498	3.667	.001

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Body Shaming* (X_1) dan Media Sosial Instagram (X_2) berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI. Hal ini dibuktikan dengan nilai t hitung masing-masing lebih besar dari t tabel dan signifikansi < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, keduanya terbukti memiliki pengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri.

2. Uji F (Simultan)

Tabel 11. Hasil Uji F

ANOVA ^a						
	Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	380.511	2	190.256	19.105	.000 ^b
	Residual	219.080	22	9.958		
	Total	599.591	24			

a. Dependent Variable: Kepercayaan Diri

b. Predictors: (Constant), Media Sosial Instagram, Body Shaming

Sumber : Data Olahan Peneliti (2025)

Hipotesis nol (H₀) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima, karena hasil perhitungan menunjukkan bahwa F hitung bernilai 19,105, sedangkan F tabel adalah 4,28. Ini menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI dipengaruhi oleh penggunaan Instagram dan body shaming.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian berjudul “Pengaruh *Body Shaming* melalui Media Sosial Instagram terhadap Kepercayaan Diri Mahasiswa PPKn Semester 8 Universitas Bhinneka PGRI”, peneliti menyusun skala sebagai instrumen utama. Skala ini disebarikan secara daring melalui Google Form kepada 25 mahasiswa aktif pengguna Instagram di Universitas Bhinneka PGRI.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh signifikan antara *body shaming* di media sosial Instagram terhadap kepercayaan diri mahasiswa semester 8 PPKn Universitas Bhinneka PGRI. Dengan tingkat signifikansi 0,000, nilai F sebesar 19,105, dan nilai t 3,667, hipotesis nol ditolak dan hipotesis alternatif diterima. Artinya, semakin sering mahasiswa mengalami *body shaming*, semakin rendah kepercayaan diri mereka, dan sebaliknya.

Temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Misalnya, (Yolanda, Alit Suarti, and Muzanni 2021) menemukan bahwa *body shaming* menurunkan kepercayaan diri siswa SMA. (Rahmawati and Sholihuddin Zuhdi 2022) menjelaskan bahwa korban *body shaming* cenderung merasa minder dan berusaha mengubah penampilan demi diterima secara sosial, namun tetap merasa sensitif terhadap komentar fisik.

Menurut (Astuti 2019), kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang dalam menghadapi masalah dan menunjukkan sikap positif terhadap diri sendiri. Individu yang percaya diri mampu

menerima kondisi fisik dan tidak merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain. Sebaliknya, ketidakpuasan terhadap penampilan terutama jika tidak sesuai dengan standar sosial—bisa berdampak buruk pada kesehatan mental.

Body shaming sering diwujudkan dalam bentuk ejekan terhadap fisik yang dianggap tidak ideal, seperti gemuk atau berkulit gelap. Hal ini terjadi karena masyarakat sering menjadikan penampilan fisik sebagai tolok ukur, sehingga individu merasa harus tampil sempurna agar diterima. Tekanan ini justru menjadi beban psikologis yang berat.

Penelitian (Haryati, Novianti, and Cahyani, n.d. 2021) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menjadi korban *body shaming* mengalami penurunan kepercayaan diri yang berdampak pada kehidupan sosial, seperti kesulitan bergaul, kurang percaya diri dalam berpakaian atau bertindak, dan hambatan dalam belajar serta bersikap toleran.

Body shaming yang dianggap candaan ringan oleh pelaku seringkali berdampak besar secara psikologis pada korban, menyebabkan rasa tidak berharga dan ketakutan untuk tampil. Pelaku sering kali tidak menyadari dampak emosional dari ucapan mereka, sementara korban berusaha menyembunyikan atau mengubah bagian tubuhnya agar sesuai standar ideal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS versi 27.0, ditemukan bahwa perilaku *body shaming* (X1) berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri (Y) mahasiswa PPKn Universitas Bhinneka PGRI Tulungagung; semakin sering seseorang mengalami *body shaming*, semakin rendah kepercayaan dirinya, sehingga hipotesis pertama (H1) diterima. Selain itu, penggunaan media sosial Instagram (X2) juga terbukti memengaruhi kepercayaan diri, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada pola penggunaan dan jenis konten yang dikonsumsi, sehingga hipotesis kedua (H2) juga diterima. Secara simultan, *body shaming* dan Instagram berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri mahasiswa, di mana *body shaming* cenderung memberi dampak negatif dan Instagram bersifat situasional, sehingga hipotesis ketiga (H3) pun dinyatakan diterima. Temuan ini menegaskan pentingnya faktor sosial dan digital dalam membentuk rasa percaya diri di kalangan mahasiswa.

REFERENSI

- Achmad, D. (2021). Peningkatan kesadaran hukum mahasiswa terhadap kejahatan *body shaming* dan *cyber bullying* di Universitas Muhammadiyah Metro. *Jurnal Sumbangsih*, 2(1), 105–111. <https://doi.org/10.23960/jsh.v2i1.37>
- Astiti, S. P. (2019). Efektivitas konseling sebaya (*peer counseling*) dalam menuntaskan masalah siswa. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 1(2), 243–263. <https://doi.org/10.18326/ijip.v1i2.243-263>
- Desti, F. R. (2024). Analisis deskriptif kecenderungan perilaku *body shaming* di platform Instagram: Studi kasus pada korban *body shaming* di Instagram. [tanpa nama jurnal].
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Freshtin, S., Soesilo, T. D., & Windrawanto, Y. (2023). Pengaruh perlakuan *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 9(2), 114. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v9i2.10924>
- Haryati, A., Novianti, A., & Cahyani, R. (n.d.-a). Peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami *body shaming*.
- Haryati, A., Novianti, A., & Cahyani, R. (n.d.-b). Peran lingkungan terhadap rasa percaya diri mahasiswa yang mengalami *body shaming*.
- Muallifah, Z. (n.d.). Fenomena perilaku *body shaming* di kalangan perempuan pada mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Filsafat UIN Alauddin Makassar.
- Mutmainnah, A. N. (2020). Analisis yuridis terhadap pelaku penghinaan citra tubuh (*body shaming*) dalam hukum pidana di Indonesia.
- Natasha, T. P., Safar, I., & Nurdin, N. (n.d.). Motivasi berwirausaha pada pengusaha muda di Kota Makassar.
- Nia Fadhila, W. F., & Yeni, P. (2023). Dampak *body shaming* terhadap kepercayaan diri. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 18(1), 34–38. <https://doi.org/10.61902/motorik.v18i1.579>
- Nurhamida, S. (2022). Pengaruh *body shaming* di media sosial (Instagram) terhadap *self confidence* anggota KSR PMI-Unit Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. [Skripsi, UIN Maulana Malik Ibrahim Malang].
- Rahmawati, N., & Zuhdi, M. S. (2022). Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri mahasiswa di Universitas Ali Sayyid Rahmatullah Tulungagung. *Jurnal Ilmiah BK*, 5(1).
- Rezeki Manik, Y. B. (2023). Studi etnografi digital perilaku *body shaming* melalui media sosial Instagram.
- Yolanda, A., Suarti, N. K. A., & Muzanni, A. (2021). Pengaruh *body shaming* terhadap kepercayaan diri siswa SMA Negeri 1 Batulayar. *Jurnal Realita Bimbingan Dan Konseling (JRbk)*, 6(2).
-

