

ABSTRAK

Emilia Virga Nosa. 220541100174. Program Studi Psikologi. Pengaruh *Body Image* Terhadap Kepercayaan Diri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial di Kota Surabaya.

Tingginya penggunaan media sosial pada mahasiswa dapat memengaruhi cara individu memandang dan menilai penampilan fisiknya. Paparan terhadap standar tubuh ideal yang ditampilkan di media sosial membuat mahasiswa lebih rentan mengalami *body image* positif maupun negatif, yang pada akhirnya dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *body image* terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan sampel sebanyak 386 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian terdiri dari skala *body image* dan skala kepercayaan diri. Analisis data dilakukan melalui uji validitas, reliabilitas, asumsi, deskriptif, dan regresi linier sederhana menggunakan IBM SPSS 25. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa pengguna media sosial di Kota Surabaya. Artinya, semakin positif *body image* yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, semakin negatif *body image* yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat kepercayaan dirinya. Sebagian besar responden memiliki tingkat *body image* dengan kategori sedang (69,7%) dan kepercayaan diri dengan kategori sedang (66,6%). Temuan ini menunjukkan bahwa persepsi individu terhadap tubuh dan penampilan fisiknya memiliki peran penting dalam pembentukan kepercayaan diri, terutama pada mahasiswa yang aktif menggunakan media sosial. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu mengembangkan *body image* yang positif, meningkatkan penerimaan diri, serta menggunakan media sosial secara bijak agar tidak mudah terpengaruh oleh standar penampilan yang tidak realistis.

Kata Kunci: *Body Image*, Kepercayaan Diri, Mahasiswa, Media Sosial, Surabaya.

ABSTRACT

Emilia Virga Nosa. 220541100174. The Influence of Body Image on Self Confidence among Social Media Using University Students in Surabaya.

The high use of social media among university students may influence how individuals perceive and evaluate their physical appearance. Exposure to ideal body standards portrayed on social media makes students more susceptible to developing either positive or negative body image, which may subsequently affect their level of self-confidence. This study aimed to examine the influence of body image on self-confidence among social media-using university students in Surabaya. This research employed a quantitative approach with a sample of 386 respondents selected using a purposive sampling technique. The research instruments consisted of a Body Image Scale and a Self-Confidence Scale. Data were analyzed using validity, reliability, assumption, descriptive, and simple linear regression analyses with IBM SPSS Statistics 25. The results indicated that body image had a positive and significant influence on self-confidence among social media-using university students in Surabaya. This finding suggests that the more positive students' body image is, the higher their level of self-confidence. Conversely, the more negative students' body image is, the lower their level of self-confidence. Most respondents were categorized as having a moderate level of body image (69.7%) and a moderate level of self-confidence (66.6%). These findings indicate that individuals' perceptions of their bodies and physical appearance play an important role in the development of self-confidence, particularly among university students who actively use social media. Therefore, university students are encouraged to develop a positive body image, enhance self-acceptance, and use social media wisely in order to avoid being easily influenced by unrealistic appearance standards.

Keywords: *Body Image, Self-Confidence, College Students, Social Media, Surabaya.*