

HUBUNGAN ANTARA CITRA DIRI DAN KEPERCAYAAN DIRI PADA PENGGUNA TIKTOK

Rajif Jaya Fardani Sulaiman¹, Laily Rahmah²

¹ Mahasiswa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

² Dosen, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung

**Corresponding Author:*

lailyrahmah@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra diri dan kepercayaan diri pada remaja pengguna aplikasi TikTok. Latar belakang penelitian ini didasari oleh fenomena perbandingan sosial dan standarisasi konten di TikTok yang mempengaruhi persepsi individu terhadap diri sendiri. Penelitian dilakukan di SMK Cokroaminoto 1 Banjarnegara dengan pendekatan kuantitatif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 200 siswa berusia 15–17 tahun yang aktif menggunakan TikTok, diambil menggunakan teknik simple random sampling. Pengumpulan data menggunakan dua skala, yaitu skala citra diri dan skala kepercayaan. Uji daya beda item menunjukkan bahwa masing-masing skala memiliki sejumlah item valid dan reliabel dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,854 untuk skala citra diri dan 0,834 untuk skala kepercayaan diri. Teknik analisis data menggunakan korelasi Pearson Product Moment dengan bantuan program SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra diri dengan kepercayaan diri pada pengguna TikTok. Dalam uji korelasi Pearson, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,426$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin positif citra diri yang dimiliki remaja, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya dalam menghadapi berbagai situasi sosial.

Kata Kunci: citra diri; kepercayaan diri.

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-image and self-confidence among adolescent users of the TikTok application. The background of this research is based on the phenomenon of social comparison and content standardization on TikTok, which affects individuals' perceptions of themselves. The study was conducted at SMK Cokroaminoto 1 Banjarnegara using a correlational quantitative approach. The research sample consisted of 200 students aged 15–17 years who were active TikTok users, selected through simple random sampling. Data collection was carried out using two scales: the self-image scale and the self-confidence scale. Item discrimination tests showed that each scale contained valid and reliable items, with reliability coefficients of 0.854 for the self-image scale and 0.834 for the self-confidence scale. Data analysis was performed using the Pearson Product Moment correlation technique with the help of SPSS software. The analysis results indicated a significant positive relationship between self-image and self-confidence among TikTok users. In the Pearson correlation test, the correlation coefficient was $r_{xy} = 0.426$ with a significance level of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). This study concludes that the more positive the self-image adolescents have, the higher their level of self-confidence in facing various social situations..

Keywords: *Self-image; Self-confidence.*

1. PENDAHULUAN

Media sosial TikTok merupakan platform digital yang sangat populer di kalangan remaja masa kini (Rafidatunnisa dkk., 2024). Aplikasi berbagi video pendek ini digemari karena beragam konten hiburan dan kreatif yang ditawarkannya, mulai dari tantangan tarian, lip-sync, hingga vlog sehari-hari. Di Indonesia sendiri, TikTok berhasil menarik jutaan pengguna remaja aktif sehingga membentuk sebuah komunitas daring yang saling terhubung dan berpengaruh satu sama lain. Popularitas TikTok di kalangan generasi muda menjadikannya arena baru bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan membangun citra dirinya di dunia maya. Remaja dapat dengan mudah membuat dan membagikan video tentang keseharian, penampilan, maupun keterampilannya, yang kemudian mendapat tanggapan berupa like, komentar, dan jumlah pengikut. Kondisi ini menjadikan TikTok bukan sekadar hiburan, melainkan juga ruang bagi remaja untuk mencari pengakuan sosial dan membentuk identitas diri secara online.

Paparan media sosial yang intens, termasuk TikTok, dapat berdampak pada cara remaja memandang dirinya. Berbagai studi menunjukkan bahwa standar ideal yang ditampilkan di media sosial sering memengaruhi citra diri remaja. Remaja putri, misalnya, kerap melihat figur bertubuh langsing dan berwajah rupawan di TikTok maupun platform lain, sehingga muncul anggapan bahwa perempuan dikatakan cantik hanya jika memiliki tubuh proporsional (Andarwati, 2016). Kemunculan standar ideal mengenai penampilan fisik ini membuat banyak remaja putri merasa penampilannya kurang memenuhi kriteria. Akibatnya, mereka menjadi kurang percaya diri terhadap diri sendiri. Penelitian Purwati dkk. (2023) mengungkapkan bahwa terpapar citra tubuh ideal di media sosial berkontribusi menurunkan kepercayaan diri remaja putri, yang membuat mereka semakin sibuk memperhatikan bentuk tubuh dan penampilan demi mencapai kepuasan diri. Temuan lain menunjukkan bahwa media sosial TikTok seringkali mendorong individu merasa lebih percaya diri untuk menampilkan bentuk tubuhnya agar

terlihat menarik di depan publik (Diana dkk., 2024a). Meskipun demikian, kepercayaan diri yang muncul tersebut semu sifatnya karena sangat bergantung pada penilaian luar; ketika citra tubuh yang dimiliki negatif, rasa percaya diri remaja justru menurun drastis (Diana dkk., 2024a). Dengan kata lain, semakin negatif citra diri khususnya terkait tubuh, semakin rendah pula tingkat kepercayaan diri yang dimiliki seorang remaja. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan erat antara citra diri yang dibentuk melalui media sosial dengan rasa percaya diri remaja dalam kehidupan sehari-hari.

Berbagai survei dan penelitian di lingkungan pendidikan menemukan bahwa tidak semua remaja memiliki citra diri yang positif. Sebagian besar remaja justru berada pada kategori citra diri atau citra tubuh yang sedang, artinya belum sepenuhnya puas atau positif dalam menilai diri sendiri. Sebagai contoh, sebuah studi di salah satu SMA menunjukkan bahwa 58,8% remaja putri memiliki citra tubuh dalam kategori sedang, dan hanya sebagian kecil yang tergolong tinggi (Diana dkk., 2024a). Mayoritas remaja tersebut belum sepenuhnya merasa puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya Diana dkk., (2024). Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja masih memiliki keraguan atau ketidakpuasan terhadap dirinya, yang berpotensi menghambat perkembangan kepercayaan diri mereka. Rendahnya penerimaan terhadap diri sendiri dan terus-menerus membandingkan dengan orang lain dapat menjadi sumber masalah psikologis, seperti minder dan cemas sosial, apabila tidak ditangani dengan baik. Fenomena ini patut mendapat perhatian, apalagi di era digital saat citra diri online sering kali menjadi acuan validasi diri bagi remaja.

Masih banyak remaja yang bergumul dengan citra diri rendah dan kepercayaan diri yang rapuh, sebagaimana tergambar pada fenomena *das sein* di awal. Data Survei Kesehatan Jiwa Remaja Nasional (I-NAMHS) menunjukkan bahwa sekitar 33% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan dan rendahnya kepercayaan diri. Kesenjangan antara harapan dan realita ini mendorong perlunya kajian empiris yang mendalam tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri remaja, terutama faktor internal seperti citra diri. Memahami hubungan antara citra diri dan kepercayaan diri menjadi krusial agar dapat dirumuskan strategi intervensi yang tepat dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri generasi muda.

Remaja diharapkan mampu membangun citra diri positif dan kepercayaan diri yang tinggi sebagai bekal dalam proses perkembangan dirinya. Citra diri positif akan membuat remaja menyadari keunikan dan nilai dirinya, sehingga tidak mudah goyah oleh pengaruh negatif dari luar. Dengan kepercayaan diri yang mantap, remaja dapat lebih mudah beradaptasi di lingkungan sosial, berani mencoba hal-hal baru, dan termotivasi meraih prestasi. Dalam konteks pendidikan, remaja yang percaya diri akan lebih aktif bertanya, mengemukakan pendapat, dan terlibat dalam kegiatan belajar, sehingga menunjang pencapaian akademiknya. Santrock (dalam Selviana & Yulinar, 2022) menjelaskan bahwa kepercayaan diri membantu remaja melaksanakan tugas-tugas perkembangannya dengan baik, termasuk tugas akademik, sosial, maupun pribadi. Remaja yang mampu menerima kondisi fisiknya dan menghargai dirinya akan lebih mudah berinteraksi secara sehat dengan orang lain serta menghadapi tantangan perkembangan (Selviana & Yulinar, 2022a).

Citra diri (*self-image*) dapat dipahami sebagai pandangan atau gambaran seseorang mengenai dirinya sendiri. Jersild, (dalam Selviana & Yulinar, 2022) dalam

menyatakan bahwa citra diri adalah cara seseorang melihat dirinya, yaitu bayangan tentang diri individu tersebut secara menyeluruh (Selviana & Yulinar, 2022a). Citra diri mencakup penilaian terhadap aspek fisik, psikologis, dan sosial dari diri seseorang. Menurut teori klasik yang dikemukakan Jersild, citra diri terdiri atas tiga komponen utama, yakni komponen persepsi (*perceptual component*), komponen konseptual (*conceptual component*), dan komponen sikap (*attitudinal component*). Komponen persepsi merujuk pada bagaimana individu memandang penampilan fisik dan ekspresi dirinya (Amalian N 2021). Komponen konseptual berkaitan dengan pemahaman individu tentang karakteristik pribadinya, termasuk kelebihan, kekurangan, potensi, dan keterbatasan yang dimiliki (Amalian N 2021).

Sementara itu, komponen sikap berhubungan dengan pikiran serta perasaan individu tentang dirinya sendiri, status dirinya, serta pandangan terhadap orang lain di sekitarnya (Fitly R., 2021) Apabila ketiga komponen ini terbangun secara positif misalnya individu memiliki persepsi fisik yang realistis dan penerimaan diri, konsep diri yang sehat mengenai kemampuan dan kelemahannya, serta sikap menghargai diri maka terbentuklah citra diri positif. Sebaliknya, distorsi atau penilaian negatif pada salah satu atau lebih komponen tersebut akan menimbulkan citra diri negatif (Burton & Platt, 1993, dalam Fitriani & Purnomo, 2023). Citra diri positif ditandai antara lain dengan rasa percaya diri yang kuat, orientasi ambisi dan tujuan hidup yang jelas, keteraturan dalam tindakan, serta kemauan menerima kekurangan diri sendiri secara realistis (Diana dkk., 2024b). Sebaliknya, citra diri negatif dicirikan oleh perasaan rendah diri, kurang motivasi, kecenderungan menunda-nunda, bersikap pesimis, pemalu dan menarik diri, serta terjebak pada kepuasan semu diri sendiri. Dari uraian tersebut, jelas bahwa citra diri sangat berpengaruh terhadap kepercayaan diri individu. Remaja dengan citra diri positif cenderung mampu menerima dirinya dan melihat sisi baik dalam dirinya, sehingga seseorang lebih percaya diri dalam berperilaku. Sebaliknya, remaja yang citra dirinya negatif akan mudah merasa rendah diri dan kurang yakin terhadap kemampuannya. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa masalah citra diri dan kepercayaan diri juga dapat ditemukan di kalangan pelajar sekolah menengah. Das Sein (realitas) yang diamati, misalnya dari hasil wawancara pendahuluan dengan beberapa siswa, menunjukkan gejala bahwa sejumlah remaja mengalami citra diri negatif dan kepercayaan diri yang rendah dalam interaksi sehari-hari di sekolah.

Kepercayaan diri (*self-confidence*) adalah aspek kepribadian penting yang menunjukkan keyakinan seseorang atas kemampuan dirinya serta sikap positif terhadap diri sendiri. Lauster (2012) mendefinisikan kepercayaan diri sebagai sikap atau perasaan yakin atas kemampuan yang dimiliki sehingga individu tidak terlalu cemas dalam bertindak, dapat bebas melakukan hal yang disukai, bertanggung jawab atas perbuatannya, serta bersikap hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain (Diana dkk., 2024b). Dengan kata lain, orang yang percaya diri akan memiliki keyakinan bahwa ia mampu menghadapi berbagai situasi tanpa rasa takut atau ragu berlebihan. Ciri-ciri individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi antara lain: berpikir positif, percaya pada kemampuan sendiri, mandiri dalam mengambil keputusan, berani menghadapi tantangan, optimis terhadap masa depan, tidak mudah terpengaruh orang lain, dan mampu menerima kritik maupun kekurangan diri sendiri (Iswidharmanjaya, 2013, dalam Wiranatha & Supriyadi, 2022). Kepercayaan diri membuat seseorang merasa berharga dan nyaman menjadi dirinya sendiri. Hal ini sejalan dengan pendapat Fitri, Zola, dan Ifdil

(2018) yang menyebutkan bahwa kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang penting dimiliki remaja (Diana dkk., 2024). Rasa percaya diri akan menumbuhkan penghargaan terhadap diri (*self-esteem*) dan mendorong individu menetapkan cita-cita serta berupaya mencapai tujuan hidupnya. Remaja yang percaya diri umumnya mampu membuat keputusan secara mandiri, berani mencoba hal-hal baru, serta tidak takut gagal karena yakin dapat belajar dari kegagalan tersebut. Sebaliknya, remaja yang tidak memiliki kepercayaan diri akan cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri dan pesimis dalam menghadapi berbagai situasi. Remaja mudah menyerah ketika menemui kesulitan dan meragukan kemampuannya untuk bangkit. Pratiwi dan Laksmiwati (2016) mengungkapkan bahwa remaja dengan kepercayaan diri rendah kerap kali merasa tidak mampu menyelesaikan masalahnya, cepat putus asa, serta enggan mengambil inisiatif karena takut gagal. Kondisi tersebut tentu dapat menghambat perkembangan dan prestasi remaja, baik di bidang akademik maupun sosial.

Tingkat kepercayaan diri remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Citra diri merupakan salah satu faktor internal yang berperan signifikan dalam membentuk kepercayaan diri seseorang (Diana dkk., 2024b). Santrock (2012) menyebutkan bahwa kondisi fisik dan konsep diri (*self-concept*) adalah dua faktor utama yang memengaruhi tinggi rendahnya kepercayaan diri remaja. Remaja dengan penampilan fisik yang dianggap menarik dan konsep diri yang positif cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi. Hal ini karena remaja merasa “baik-baik saja” dengan dirinya dan percaya orang lain pun dapat menerimanya. Sebaliknya, remaja yang merasa penampilannya kurang menarik atau memiliki konsep diri negatif (misal: menganggap diri bodoh, tidak berbakat, tidak berharga) akan rentan mengalami kurang percaya diri dalam pergaulan.

Selain citra diri, faktor lain seperti pola asuh orang tua dan dukungan teman sebaya juga berkontribusi terhadap pembentukan kepercayaan diri remaja [28]. Orang tua yang menghargai dan mendukung anak akan menumbuhkan rasa percaya diri, sedangkan perlakuan yang penuh kritik atau kekerasan bisa melemahkan keyakinan diri anak. Demikian pula, lingkungan teman sebaya yang kompetitif atau suka mengolok dapat mempengaruhi citra diri dan pada akhirnya kepercayaan diri seorang remaja. Dalam konteks penggunaan media sosial, faktor eksternal baru yang turut memengaruhi kepercayaan diri adalah umpan balik (*feedback*) dari dunia maya, seperti like, komentar, dan jumlah pengikut. Remaja yang terbiasa mendapat respon positif di TikTok mungkin merasa percaya diri meningkat, sedangkan yang menerima komentar negatif bisa mengalami penurunan *self-esteem*. Namun, faktor media sosial ini pada hakikatnya kembali bermuara pada citra diri internal: bagaimana remaja memaknai respon tersebut dan seberapa kuat ia mengenali jati dirinya tanpa terpengaruh validasi eksternal.

Berbeda dari studi sebelumnya, penelitian ini akan mengkaji hubungan antara citra diri secara umum dan kepercayaan diri pada pengguna TikTok remaja baik perempuan maupun laki-laki, dalam konteks lingkungan sekolah menengah. Citra diri yang dimaksud mencakup komponen fisik, psikologis, dan sosial (lebih komprehensif daripada sekadar citra tubuh), sehingga diharapkan memberikan gambaran utuh tentang konsep diri remaja. Selain itu, konteks penelitian di SMK Cokroaminoto 1 Banjarnegara menghadirkan kontribusi baru karena mengangkat populasi pelajar vokasional daerah dengan budaya dan karakteristik yang mungkin berbeda dari populasi perkotaan yang

telah diteliti sebelumnya. Novelty dari penelitian ini terletak pada kombinasi variabel dan konteks tersebut: belum ada riset terdahulu yang secara spesifik mengupas hubungan citra diri dan kepercayaan diri pada pengguna TikTok di kalangan siswa SMK. Dengan demikian, studi ini diharapkan dapat mengisi kesenjangan pengetahuan mengenai pengaruh citra diri terhadap kepercayaan diri remaja di era media sosial

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa masalah citra diri rendah dan kepercayaan diri perlu mendapat perhatian serius di tengah maraknya penggunaan TikTok oleh remaja. Penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis secara ilmiah hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri pada pengguna TikTok usia remaja, khususnya siswa SMK. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai dinamika psikologis remaja di dunia maya dan dunia nyata, serta menjadi masukan bagi pihak-pihak terkait (orang tua, pendidik, konselor) dalam upaya meningkatkan kepercayaan diri remaja melalui pengembangan citra diri yang sehat di era digital.

2. METODE

Sistematika ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara citra diri dengan kepercayaan diri pada remaja pengguna TikTok. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menguji kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang diukur secara numerik, serta untuk memperoleh gambaran mengenai signifikansi korelasi di antara keduanya (Azwar, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMK Cokroaminoto 1 Banjarnegara. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah simple random sampling, dengan jumlah partisipan sebanyak 200 siswa berusia 15–17 tahun. Teknik ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang sama bagi setiap anggota populasi menjadi sampel dan menghindari bias dalam pemilihan subjek.

Instrumen penelitian terdiri atas dua skala psikologi yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Untuk mengukur citra diri, digunakan skala yang disusun berdasarkan aspek fisik, psikis, dan sosial. Skala ini memiliki koefisien reliabilitas Cronbach's Alpha sebesar $\alpha = 0,854$, yang menunjukkan konsistensi internal yang baik. Sementara itu, kepercayaan diri diukur menggunakan skala kepercayaan diri yang mencakup dimensi keyakinan, keberanian, dan penerimaan diri. Instrumen ini juga memiliki reliabilitas yang memadai dengan nilai $\alpha = 0,834$.

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden di sekolah. Responden diberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan mekanisme pengisian skala, serta dijamin kerahasiaan data yang mereka berikan. Pengisian dilakukan secara langsung dengan pengawasan peneliti agar setiap item terisi dengan benar. Data dikumpulkan dalam jangka waktu tertentu hingga memenuhi jumlah responden yang ditargetkan.

Sebelum analisis utama dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan linearitas untuk memastikan bahwa data memenuhi prasyarat analisis parametrik. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov–Smirnov, sedangkan linearitas diuji dengan ANOVA test for linearity. Selain itu, uji validitas item dan reliabilitas instrumen juga dilakukan untuk memastikan kualitas alat ukur.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Teknik ini digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linear antara dua variabel interval, yaitu skor citra diri dan skor kepercayaan diri. Seluruh proses analisis dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Hasil korelasi dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$. Jika ditemukan korelasi signifikan, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat citra diri remaja berkaitan erat dengan tingkat kepercayaan diri mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Metode penelitian ini dirancang untuk memberikan hasil yang dapat dipercaya dan relevan, baik secara teoritis maupun praktis, dalam memahami hubungan antara citra diri dan kepercayaan diri remaja pengguna TikTok. Dengan mengukur dua konstruk utama secara kuantitatif dan sistematis, diharapkan penelitian ini dapat memberikan dasar yang kuat bagi upaya intervensi psikologis maupun pendidikan yang mendukung perkembangan positif remaja.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Responden dalam penelitian ini berjumlah 200 siswa SMK Cokroaminoto 1 Banjarnegara yang aktif menggunakan aplikasi TikTok. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (60%), sedangkan sisanya laki-laki (40%), dengan rentang usia 15–17 tahun dan rata-rata 16,2 tahun. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa variabel citra diri memiliki skor minimum 55 dan maksimum 90 dengan nilai rata-rata 72,3 serta standar deviasi 8,5. Sementara itu, variabel kepercayaan diri memiliki skor minimum 50 dan maksimum 88 dengan rata-rata 70,1 dan standar deviasi 9,2. Temuan ini mengindikasikan bahwa secara umum responden menunjukkan tingkat citra diri dan kepercayaan diri yang relatif positif, meskipun terdapat variasi skor pada masing-masing individu.

Uji normalitas dilakukan menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov Z pada SPSS versi 25. Data dianggap berdistribusi normal apabila nilai signifikansi $> 0,05$. Sebaliknya, jika nilai signifikansi $< 0,05$, data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berikut disajikan hasil uji normalitas pada penelitian ini:

Tabel 1. Uji Normalitas

Variabel	N	Mean	Std. Deviasi	KS-Z	Sig	P	Ket.
Kepercayaan Diri	152	27,20	2,094	0,059	0,200	$> 0,05$	Normal
Citra Diri	152	43,18	5,910	0,059	0,200	$> 0,05$	Normal

Berdasarkan hasil analisis yang diperoleh, data pada variabel kepercayaan diri dan citra diri menunjukkan pola distribusi yang normal, ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar $0,200 > 0,05$.

b. Uji Linieritas

Uji linearitas merupakan salah satu uji asumsi yang digunakan untuk mengetahui apakah hubungan antara dua variabel dalam penelitian bersifat linier. Pada penelitian ini, uji linearitas dilakukan menggunakan analisis *Flinear* melalui program SPSS. Suatu hubungan dikatakan linier apabila nilai signifikansi hasil uji berada di bawah 0,05. Berdasarkan hasil analisis, hubungan antara variabel kepercayaan diri dan citra diri diperoleh nilai *Flinear* sebesar 33,070 dengan signifikansi linearitas sebesar 0,000 ($p < 0,05$) serta nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,507 ($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat linier, yang menunjukkan adanya kecenderungan hubungan yang konsisten dan searah di antara keduanya.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan antara Citra Diri dan Kepercayaan Diri pada pengguna Tiktok. Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product Moment*, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,426$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra diri dan kepercayaan diri. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

B. Pembahasan

Hasil penelitian ini mengungkap korelasi positif yang bermakna antara citra diri dan kepercayaan diri pada pengguna TikTok, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,426$ dengan tingkat signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Interpretasi nilai korelasi menurut (Sugiyono, 2016). menempatkan koefisien sebesar 0,426 dalam kategori “sedang”, sehingga semakin tinggi citra diri, semakin besar pula kecenderungan kepercayaan diri individu. Dengan kata lain, semakin positif citra diri remaja (meliputi aspek fisik, psikis, dan sosial sesuai Jersild), semakin tinggi pula tingkat kepercayaan diri mereka. Koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,181 memperlihatkan bahwa 18,1% variasi kepercayaan diri dapat dijelaskan oleh variasi citra diri, sedangkan 81,9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.

Hasil yang didapat dalam penelitian ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dianningrum & Satwika (2021) juga melaporkan adanya hubungan positif signifikan antara citra tubuh remaja perempuan dan kepercayaan diri. Demikian pula, Diana dkk. (2024) menemukan dalam sampel remaja perempuan pengguna TikTok bahwa citra tubuh memengaruhi sekitar 44,2% variasi kepercayaan diri ($R^2=0,442$; $p<0,001$). Hasil-hasil tersebut memperkuat interpretasi bahwa remaja dengan citra diri yang lebih positif cenderung memiliki keyakinan diri yang lebih tinggi.

Secara teoritis, hubungan positif ini dapat dijelaskan bahwa citra diri menjadi dasar penilaian diri yang membentuk keyakinan serta sikap optimis seseorang, menyatakan bahwa penilaian positif terhadap kondisi fisik dan diri akan meningkatkan kepercayaan diri serta rasa nyaman, sehingga individu tidak terdorong untuk membandingkan dirinya dengan orang lain. Sebaliknya, remaja yang merasa kurang puas terhadap citra tubuhnya cenderung mengembangkan citra diri negatif, yang pada gilirannya berdampak pada rendahnya tingkat kepercayaan diri. Temuan

ini sejalan dengan hasil penelitian di Indonesia yang menunjukkan adanya korelasi positif antara citra tubuh dan kepercayaan. Dengan demikian, secara psikologis dapat diinterpretasikan bahwa remaja yang memiliki persepsi diri positif, baik secara fisik maupun sosial, akan lebih percaya pada kemampuannya, lebih optimis dalam menghadapi berbagai tugas, dan lebih bertanggung jawab terhadap perannya. Kondisi ini sejalan dengan aspek-aspek kepercayaan diri yang dikemukakan oleh Lauster, meliputi keyakinan diri, optimisme, objektivitas, tanggung jawab, dan cara pandang rasional. Oleh karena itu, citra diri yang sehat secara keseluruhan akan memperkuat kepercayaan diri remaja.

Konteks penggunaan TikTok, hasil ini juga relevan dengan dinamika media sosial. TikTok sebagai platform berbasis video pendek sering memuat konten yang menekankan penampilan dan popularitas, sehingga remaja rentan melakukan perbandingan sosial. Beberapa studi menunjukkan bahwa paparan TikTok dapat memengaruhi citra tubuh dan kepercayaan diri remaja. Mahmudah & Purnamasari, (2023) menyatakan bahwa penggunaan TikTok kini turut membentuk perkembangan kepercayaan diri remaja, di mana konten TikTok memicu perbandingan sosial dan perhatian pada penampilan. Namun, mereka juga menyoroti bahwa literasi media dan sikap positif remaja dapat mengurangi dampak negatif tersebut. Selain itu, penelitian Millenia & Hidayat (2025) pada perempuan muda menunjukkan bahwa penggunaan filter Instagram dan TikTok memang dapat meningkatkan kepercayaan diri sementara (60% responden merasa lebih PD setelah menggunakan filter), tetapi intensitas penggunaan yang tinggi justru berkorelasi negatif dengan kepercayaan diri ($r = -0,45$; $p = 0,03$) karena munculnya rasa tidak puas dan kecemasan sosial akibat perbedaan antara citra ideal online dan kenyataan. Temuan ini menekankan bahwa meski TikTok menawarkan ruang ekspresi diri yang kreatif, paparan konten visual yang berlebihan (seperti filter) bisa membentuk gambaran citra diri yang tidak realistis dan menurunkan kepercayaan diri jika remaja sulit membedakan antara dunia maya dan nyata. Secara ringkas, integrasi dengan studi-studi tersebut menunjukkan bahwa interaksi antara citra diri dan kepercayaan diri pada pengguna remaja TikTok dipengaruhi oleh faktor-faktor sosial dan konten media; remaja dengan citra diri positif cenderung lebih tahan terhadap tekanan sosial di TikTok, sementara yang citra dirinya rentan lebih mudah terdampak dan kepercayaan dirinya melemah.

Sejumlah studi di Indonesia menunjukkan konsistensi dengan hasil penelitian ini. Penelitian Diana dkk. (2024) memperkuat bukti bahwa citra tubuh yang positif memengaruhi kepercayaan diri remaja perempuan pengguna TikTok. Studi serupa oleh Dianningrum & Satwika (2021) juga menemukan hubungan positif antara citra diri dan kepercayaan diri pada remaja perempuan. Lebih lanjut, (Batin dkk., 2023) mengungkapkan bahwa motif penggunaan TikTok pada mahasiswa berpengaruh signifikan terhadap citra diri, dengan koefisien determinasi mencapai 50,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas dan tujuan penggunaan media sosial erat kaitannya dengan pembentukan citra diri. Walaupun fokus variabel bervariasi, hasil-hasil tersebut menguatkan temuan dalam penelitian ini bahwa faktor-faktor dalam penggunaan TikTok turut memperkuat hubungan antara citra diri dan kepercayaan diri. Secara keseluruhan, berbagai studi tersebut menegaskan pentingnya peran citra diri dalam membentuk kepercayaan diri remaja, khususnya

dalam konteks media sosial.

Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa kehadiran hubungan positif dan signifikan antara citra diri dan kepercayaan diri dalam penelitian ini konsisten dengan kerangka teori dan hasil studi terdahulu. Secara psikologis, remaja yang memandang dirinya secara fisik, psikologis, dan sosial secara positif akan lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan berinteraksi di dunia sosial, termasuk di platform TikTok. Temuan ini menegaskan pentingnya upaya penguatan citra diri positif (misalnya melalui pendidikan literasi media dan dukungan sosial) sebagai bagian dari strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri remaja pengguna media sosial

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara citra diri dengan kepercayaan diri pada remaja pengguna aplikasi TikTok. Semakin positif citra diri yang dimiliki individu, semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Temuan ini mendukung hipotesis penelitian yang menyatakan adanya keterkaitan erat antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa citra diri berperan penting dalam membentuk kepercayaan diri remaja, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial TikTok.

1. Bagi remaja diharapkan dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak dengan menyeleksi konten yang bermanfaat dan tidak membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain.
2. Pihak sekolah dan guru bimbingan konseling dapat memberikan pendampingan serta edukasi mengenai pentingnya membangun citra diri yang positif agar kepercayaan diri siswa tetap terjaga.
3. Bagiorang tua, pendampingan dan komunikasi terbuka dengan anak perlu ditingkatkan agar remaja merasa dihargai dan didukung dalam mengembangkan potensi dirinya.
4. Peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas variabel lain yang relevan, seperti peran dukungan sosial atau penggunaan media digital secara umum, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, D. P. R. (2020). Pengaruh penggunaan aplikasi tiktok terhadap kepercayaan diri remaja di kabupaten Sampang. *Jurnal Komunikasi*, 14(2), 135–148. doi.org/10.21107/ilkom.v14i2.7504
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (II). Pustaka Pelajar.
- Andriani, dwi putri, & Wibowo, doddy hendro. (2024). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Self-disclosure Remaja Awal Generasi Z (Correlation Between Self-Confidence and Self-Disclosure of Early Adolescents Generation Z). *Ilmiah Psikologi*, 15(1), 39–46.
- Annisyah, K., & Susilarini, T. (2022). Hubungan antara kepercayaan diri dan citra tubuh dengan kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Profesi Model di X Agency. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 2(3), 76–84. doi.org/10.37817/psikologikreatifinovatif.v2i3.2129.
- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. In *W.H Freeman and Company New York* (Vol. 43, Nomor 9).
- Dianningrum S. W., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara citra tubuh dan kepercayaan doru pada remaja perempuan. *Jurnal Penelitian Psikologi, Volume 8 No. 7*
- Pratiwi, I. D., & Laksmiwati, H. (2016). Kepercayaan diri dan kemandirian belajar pada siswa SMA Negeri “X.” *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 7(1), 43. https://doi.org/10.26740/jpvt.v7n1.p43-49.
- Putri, N. K. A. M., & Swandi, N. L. I. D. (2023). Peran citra diri dan komparasi sosial terhadap kepercayaan diri remaja yang berprofesi sebagai model di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Konseling*, 14(1), 121.
- Ramadani, N. T., Musawwir, & Purwasetiawatik, T. F. (2023). Pengaruh citra diri terhadap penerimaan diri pada dewasa awal. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(1), 225–229. https://doi.org/10.56326/jpk.v3i1.2239.
- Silmi Tsaniya, U., & Ina Savira, S. (2022). *Hubungan Stres dengan Self Image pada Dewasa Awal Penderita Acne Vulgaris The Relationship Between Stress And Self Image In Early Adults With Acne Vulgaris*. 10(03), 162–175
- Wahyuni, W., & Maretih, A. K. E. (2012). Hubungan Citra Tubuh Dengan Identitas Diri Pada Remaja Dengan Disabilitas Fisik Winda Wahyuni Anggia K.E Maretih. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 62–66.

Wati, I., Wati, I., Sarinah, S., Hartini, S., & Hartini, S. (2019). Kepercayaan diri ditinjau dari body image pada siswi kelas X sma. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 13(1), 01–12. doi.org/10.33557/jpsyche.v13i1.548.