

ABSTRAK

Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body image terhadap Kepercayaan Diri pada Siswi SMK Negeri 2 Trenggalek. Skripsi, Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Pembimbing:

Kata Kunci: *Body image*, Intensitas penggunaan media sosial, Kepercayaan diri, Remaja perempuan.

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan identitas diri yang ditandai dengan perubahan fisik, emosional, dan sosial. Perkembangan teknologi digital menjadikan media sosial sebagai salah satu faktor yang berpengaruh terhadap pembentukan *Body image* dan kepercayaan diri remaja, khususnya remaja perempuan. Selain itu, persepsi terhadap tubuh juga menjadi faktor internal yang turut memengaruhi tingkat kepercayaan diri individu. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui: (1) pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri; (2) pengaruh *Body image* terhadap kepercayaan diri; dan (3) pengaruh intensitas penggunaan media sosial dan *Body image* secara simultan terhadap kepercayaan diri pada siswi SMK Negeri 2 Trenggalek. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi penelitian adalah seluruh siswi SMK Negeri 2 Trenggalek sebanyak 1.200 orang, dengan sampel sebanyak 300 responden yang ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,678; (2) *Body image* berpengaruh positif dan signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan koefisien regresi sebesar 0,817; serta (3) secara simultan kedua variabel berpengaruh signifikan terhadap kepercayaan diri dengan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$) dan kontribusi sebesar 37,3%. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kepercayaan diri siswi dipengaruhi oleh faktor eksternal berupa intensitas penggunaan media sosial dan faktor internal berupa *Body image*, di mana *Body image* merupakan faktor yang lebih dominan. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kepercayaan diri melalui penguatan *Body image* positif, edukasi literasi digital, dan layanan bimbingan konseling yang komprehensif.

ABSTRACT

The Influence of Social Media Use Intensity and Body image on Self-Confidence among Female Students of SMK Negeri 2 Trenggalek. Thesis, Islamic Psychology Study Program, Faculty of Ushuluddin, Adab and Da'wah, Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Advisor:

Keywords: *Adolescent girls, Body image, Social media use intensity, Self-confidence.*

Adolescence is a crucial period in identity formation characterized by significant physical, emotional, and social changes. The rapid development of digital technology has made social media one of the factors influencing adolescents' Body image and self-confidence, especially among female students. In addition, Body image as an internal factor also contributes to the level of self-confidence. Therefore, this study aims to examine: (1) the effect of social media use intensity on self-confidence; (2) the effect of Body image on self-confidence; and (3) the simultaneous effect of social media use intensity and Body image on self-confidence among female students of SMK Negeri 2 Trenggalek. This study employed a quantitative approach with a causal associative design. The population consisted of 1,200 female students, with a sample of 300 respondents determined using the Slovin formula with a 5% margin of error. Purposive sampling technique was applied. Data were collected using validated and reliable questionnaires and analyzed using multiple linear regression with SPSS. The results indicated that: (1) social media use intensity has a positive and significant effect on self-confidence ($p = 0.000 < 0.05$; coefficient = 0.678); (2) Body image has a positive and significant effect on self-confidence ($p = 0.000 < 0.05$; coefficient = 0.817); and (3) both variables simultaneously have a significant effect on self-confidence with a contribution of 37.3%. This study concluded that self-confidence is influenced by external factors such as social media use intensity and internal factors such as body image, with body image being the more dominant factor. Therefore, efforts to enhance self-confidence should include strengthening positive body image, improving digital literacy, and providing comprehensive counseling services.

الملخص

تأثير كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي والصورة الجسدية على الثقة بالنفس لدى طالبات المدرسة . رسالة جامعية، قسم علم النفس الإسلامي، كلية أصول الدين والآداب . ترينجاليك 2 الثانوية المهنية الحكومية . (اسم المشرف) :تحت إشراف . والدعوة، جامعة الدولة الإسلامية سيد علي رحمة الله تولونغونغ

كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، صورة الجسد، الثقة بالنفس، المرافقات :الكلمات المفتاحية

تُعد مرحلة المراقبة مرحلة مهمة في تكوين الهوية الشخصية حيث تتميز بتغيرات جسدية وعاطفية واجتماعية ملحوظة، وقد أدى التطور التكنولوجي السريع إلى جعل وسائل التواصل الاجتماعي أحد العوامل المؤثرة في تشكيل صورة الجسد والثقة بالنفس لدى المراهقين خاصة لدى الطالبات، كما تُعد صورة الجسد عاملاً داخلياً مهماً يؤثر في مستوى الثقة بالنفس، لذلك تهدف هذه الدراسة إلى معرفة تأثير كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي على الثقة بالنفس وتأثير صورة الجسد على الثقة بالنفس وكذلك التأثير المشترك لكلا المتغيرين ترينجاليك، وقد استخدمت هذه الدراسة 2 على الثقة بالنفس لدى طالبات المدرسة الثانوية المهنية الحكومية طالبة وتم اختيار عينة مكونة من 1200 المنهج الكمي بتصميم ارتباطي سببي حيث بلغ عدد مجتمع الدراسة مع استخدام أسلوب العينة الهادفة، وُجمعت البيانات 5% طالبة باستخدام معادلة سلوفين بنسبة خطأ 300 باستخدام استبيانات تم اختبار صدقها وثباتها ثم حُللت باستخدام تحليل الانحدار الخطي المتعدد عبر برنامج ، وأظهرت النتائج أن كثافة استخدام وسائل التواصل الاجتماعي لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً على SPSS الثقة بالنفس، كما أن صورة الجسد لها تأثير إيجابي ودال إحصائياً على الثقة بالنفس، وكذلك أظهرت النتائج ، وتخلص الدراسة إلى أن 37.3% أن كلا المتغيرين لهما تأثير مشترك ودال إحصائياً بنسبة مساهمة بلغت الثقة بالنفس تتأثر بعوامل خارجية مثل استخدام وسائل التواصل الاجتماعي وعوامل داخلية مثل صورة الجسد حيث تُعد صورة الجسد العامل الأكثر تأثيراً، ولذلك من الضروري تعزيز الصورة الجسدية الإيجابية وزيادة الوعي الرقمي وتقديم خدمات الإرشاد النفسي بشكل شامل