

## PENGARUH SOSIAL MEDIA TERHADAP BODY IMAGE PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA

Sandra Aisyah Azahra<sup>1\*</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
[sandrazahra@gmail.com](mailto:sandrazahra@gmail.com)<sup>1</sup>

\*coresponden author

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Social Media, Body Image, Mahasiswa

*Received :* 03, June

*Revised :* 12, June

*Accepted:* 23, June

©2023The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Atribusi 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

The aim of researching the Influence of Social Media on Student Body Image at Bhayangkara University is to investigate and reveal the impact of social media on student body perceptions. In this research, two variables were used, the dependent variable social media, and the independent variable body image. Research method is a method used by researchers to collect research data. This research uses a quantitative type of research. The sample in this study were students from Bhayangkara University, Jakarta Raya. The sample in this study consisted of 30 respondents who were active students at Bhayangkara University Jakarta Raya and were active users of social media. In this research, the data collection method was by providing questionnaires distributed to students.

---

### PENDAHULUAN

Media sosial menjadi suatu kebutuhan bagi para mahasiswa, mereka membutuhkan media sosial karena banyak manfaatnya, seperti kemudahan untuk berkomunikasi, hiburan, aktualisasi diri, dan mencari informasi yang diperlukan. Penggunaan media sosial banyak memengaruhi cara mahasiswa berpikir, dimulai dari life style dan fashion, sampai perilaku konsumen. Ini berdampak besar kepada bagaimana seseorang memandang diri mereka sendiri (citra tubuh). Perkembangan teknologi saat ini berkembang dengan sangat besar bagi setiap individu, zaman sekarang sosial media sudah menjadi suatu kebutuhan sehari-hari. Mulai dari anak-anak hingga remaja, semua orang dapat dipastikan mempunyai akun sosial media. Berbagai aplikasi seperti Facebook, Tik Tok, Twitter, Instagram, dan YouTube hadir untuk menghubungkan masyarakat di desa, kota, negara, dan benua (Budi Ismanto dkk, 2022)

Media sosial memungkinkan setiap orang mengekspresikan diri mereka secara publik. Namun di zaman modern ini, penggunaan media sosial dapat membuat kita menjadi lebih negatif dan membahayakan diri kita sendiri.

Penggunaan yang tidak etis oleh seseorang yang baru mengenal dapat menimbulkan konsekuensi negatif (Pujiono, 2021). Jika digunakan secara bijak, media sosial bisa bermanfaat bagi orang, namun juga bisa merugikan. Pasalnya, saat ini banyak orang yang melakukan perilaku tidak etis dalam menggunakan media sosial ini. Menurut Sari (2019) dalam (Budi Ismanto et al., 2022), generasi muda atau generasi milenial paling sering mengalami perilaku buruk dan tidak bijaksana tersebut. Pelajar biasanya terlalu sibuk menggunakan media sosial dan membuat konten video secara berlebihan. Media sosial bisa membuat ketagihan dan membentuk sikap yang mengisolasi Anda dari kehidupan di sekitar Anda. Pengguna yang kecanduan bermain game online sering mengalami hal ini. Pasalnya, orang-orang menggunakan sosial media untuk berkomunikasi serta berbagi informasi dengan teman, keluarga, atau bahkan orang asing yang memiliki minat yang sama.

Salah satu dampak dari penggunaan media sosial adalah terciptanya body image yang positif maupun sedang. Yang jika tidak segera dikelola dengan baik maka dapat menimbulkan body image yang negatif. Orang yang cenderung memiliki sikap menerima diri sendiri serta mengahragai segala perubahan pada tubuhnya dikatakan memiliki body image yang positif. Sebaliknya, orang yang merasa tidak puas dengan tubuhnya dan berusaha semaksimal mungkin mengubah penampilannya tanpa mempedulikan baik atau buruknya dikatakan memiliki body image yang negatif. Selain itu, industrialisasi dan perkembangan budaya konsumen di negara-negara Barat dengan sangat cepat telah menyebar ke seluruh dunia, menciptakan citra tubuh baru dan standar tubuh ideal. Melalui gaya berpakaian, dan atau film Hollywood, citra perempuan yang lebih ramping diperkenalkan ke masyarakat. Dan banyak sekali media-media atau iklan yang ikut membentuk image bahwa postur tubuh ramping dan ideal lebih baik dibandingkan dengan postur tubuh gemuk.

Body image positif dan negatif dapat juga disebabkan dari berbagai macam faktor tertentu, diantaranya adalah media sosial. Hal tersebut dapat mempengaruhi bagaimana kita berpikir terhadap diri kita. Apabila kita sering menampilkan atau melihat citra tubuh yang dianggap ideal di berbagai platform sosial media, maka hal ini akan mempengaruhi persepsi terhadap tubuh ideal dan memicu adanya perbandingan antara diri seseorang dengan orang lain. Selain media sosial, dapat juga dipengaruhi oleh Gratitude (Rasa Syukur), ketika makin tinggi tingkat rasa bersyukur yang seseorang miliki, maka akan semakin positif juga body image yang ia miliki. Body image juga dapat dipengaruhi oleh adanya perbandingan diri dengan orang lain, banyak sekali yang membandingkan diri mereka dengan public figure ataupun role model yang sering muncul di sosial media, hal ini tentu dapat mempengaruhi persepsi mereka terhadap diri sendiri. Faktor lainnya adalah perawatan serta perubahan fisik, seperti melakukan diet atau perawatan kecantikan. Hal-hal tersebut dapat memengaruhi body image.

Mahasiswa merupakan individu yang ingin hadir di media sosial. Selain itu mahasiswa juga perlu mengaktualisasikan diri mereka dalam media virtual. Banyak mahasiswa melihat dirinya tidak hanya sendiri, tetapi juga bersama

mahasiswa lainnya. Hal ini juga dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Beberapa orang mungkin merasa rendah diri jika menghabiskan terlalu banyak waktu dengan teman sebayanya jika mereka berpenampilan sempurna, pakaian bagus, kulit putih, tinggi badan, dan tubuh proporsional. Penelitian yang telah dilaksanakan oleh Brown dan Tiggemann (2016) mengasikkan bahwa paparan citra selebriti dengan tubuh yang ideal serta menarik dapat mengganggu citra tubuh yang dimiliki seseorang. Foto yang menggambarkan "tubuh ideal" tidak hanya dapat mempengaruhi citra tubuh, tetapi juga akan meningkatkan mood negatif dan penurunan harga diri.

Jika terdapat perubahan fisik yang diinginkan atau tidak diinginkan, hal tersebut dapat memengaruhi pandangan seseorang terhadap tubuhnya. Selain itu, perubahan fisik tentunya memiliki dampak yang tidak diinginkan, salah satunya adalah dampak psikologis. Kebanyakan dari kalangan muda lebih memperhatikan bagaimana mereka berpenampilan dibandingkan dengan aspek lain yang ada di dalam diri mereka. Munculnya penilaian standar tubuh saat ini di kalangan anak remaja dan dewasa awal yang menekankan penampilan fisik secara proporsional dengan tipe tubuh membuat banyak dari mereka saat ini kurang percaya diri. Banyak dari mereka juga selalu menilai dirinya dari sudut pandang selain diri sendiri, seperti teman pergaulannya (Ratnawati, 2012). Dimulai dari gaya berpenampilan, orang-orang memulainya dengan memberikan foto serta gambaran mengenai kondisi fisik dirinya, yang setelahnya berlanjut ke penampilan fisik yang dimiliki orang, hingga standar fisik atau tubuh yang semua orang harus miliki.

Beberapa hasil penelitian yang saya temukan di dalam jurnal, salah satunya dalam Jurnal Kesehatan Masyarakat yang ditulis oleh Ayu Endang Purwati, menunjukkan hasil yang menyatakan sosial media juga memiliki pengaruh sedang pada body image, serta hanya sebagian kecil saja yang memiliki pengaruh positif pada body image remaja di Kabupaten Ciamis. Ini dapat disebabkan oleh banyaknya remaja yang masih belum merasa cukup dengan bentuk tubuh yang dimiliki setelah membandingkannya dengan orang asing di sosial media, yang mereka anggap mempunyai kriteria yang ideal. Jurnal ini dibuat agar dapat diketahui kembali mengenai Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image pada Mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Tujuannya yaitu agar mengetahui pengaruh yang dimiliki media sosial pada body image mahasiswa, karena media sosial lebih banyak menampilkan publik figur dan role model yang dianggap ideal sehingga lebih menarik untuk dibandingkan.

## TINJAUAN TEORITIS

### **Body Image**

#### **Definisi dari Body Image**

Menurut Thompson (2000), menyatakan bahwa citra tubuh (body image) adalah sebuah evaluasi tinggi badan, berat badan, atau aspek tubuh lain yang dapat mempengaruhi penampilan.

Menurut Cash dan Pruzinky (2002), body image adalah sikap terhadap tubuh diri sendiri, yakni berupa penilaian positif maupun negatif tergantung dengan seperti apa seseorang menyikapinya.

Menurut Arthur (Ridha, 2012), body image adalah persepsi subjektif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, terutama dengan kaitannya dengan penilaian orang lain, dan sejauh mana tubuhnya menyesuaikan diri dengan persepsi tersebut.

Menurut Burrowes (Dwinanda, 2016), menyatakan bahwa body image adalah kombinasi dari kesadaran tubuh yang memungkinkan seseorang memiliki gambaran akurat tentang ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat badan dan kepuasan tubuhnya.

Menurut Eysenck (Thompson 2000), menyatakan bahwa body image adalah secara umum merupakan wadah bagi pikiran tentang tubuh seseorang yang bersifat dinamis dan terus berubah sesuai informasi yang diterima dari lingkungan suatu individu.

Dari definisi-definisi diatas, dapat kita simpulkan body image merupakan gambaran mental yang dibentuk karakter fisik dan fungsional tubuh, seperti ukuran tubuh yang dimiliki, tinggi tubuh yang dimiliki, dan rasa estetika serta persepsi dan evaluasi terhadap apa yang dipikirkan serta dirasakan oleh orang lain, berdasarkan penilaian. Body image atau citra tubuh ini merupakan sebuah gambaran, pemikiran ataupun persepsi dan sikap orang lain mengenai bentuk tubuh dari seseorang, berkaitan dengan penilaian fisik, serta suatu pendapat positif maupun negatif mengenai penampilan seseorang di hadapan orang lain, dan menurut orang lain. Hal ini terdiri dari hubungan seseorang dengan tubuhnya, meliputi suatu pikiran, perasaan, dan suatu perilaku yang berkaitan dengan penampilan. Empat komponen utama gambaran tubuh adalah persepsi, kognisi, afeksi, dan perilaku.

#### **Aspek dari Body Image**

Thompson (2000) mengatakan setidaknya terdapat 3 aspek dalam body image: a.) Aspek persepsi terhadap bagian tubuh dan penampilan secara keseluruhan. Bentuk tubuh merupakan suatu lambing bagi diri seseorang. Karena dalam hal tersebut, orang akan dinilai orang lain dan juga dirinya sendiri. Selain itu, suatu bentuk dan penampilan tubuh tentu dapat menimbulkan senang maupun tidak senang, puas ataupun tidak puas. b.) Aspek perbandingan dengan diri orang lain. Adanya suatu penilaian terhadap sesuatu apakah lebih baik atau lebih buruk dari orang lain, sehingga menimbulkan suatu prasangka yang negatif juga terhadap orang lain. c.)Aspek sosial dan budaya. Orang dapat memberi nilai

reaksi mereka terhadap seseorang, jika mereka telah beranggapan bahwa orang tersebut terlihat menarik secara fisik.

### **Faktor yang dapat mempengaruhi *body image***

Cash dan Pruzinsky (2002), berpendapat bahwa ada beberapa faktor yang dapat membentuk *body image* pada diri seseorang, antara lain sebagai berikut: a.) Media sosial, di berbagai platform sosial media sering kali menggambarkan standar tubuh yang ideal, hal tersebut tentu dapat mempengaruhi persepsi seseorang terhadap tubuh yang dimiliki. b.) Baik dari keluarga, maupun dari orang tua adalah panutan yang terpenting ketika dalam suatu proses bersosialisasi, dan oleh sebab itu hal tersebut dapat memberikan pengaruh pada *body image* yang telah dimiliki oleh anak melalui sebuah teladan, feedback atau umpan balik, serta bimbingan bimbingan. c.) Suatu Hubungan Interpersonal, dalam hubungan yang kita miliki cenderung membanding-bandingkan bagaimana diri sendiri dengan orang lain. Suatu umpan balik yang mereka terima memengaruhi citra diri mereka, termasuk perasaan mereka terhadap penampilan.

### **Sosial Media**

#### **Definisi dari Sosial Media**

Di era yang sudah modern seperti sekarang ini, penggunaan sosial media seperti menjadi suatu keharusan, terutama bagi golongan remaja serta dewasa. Dan sekarang sosial media sebagai alat yang digunakan untuk berkomunikasi serta informasi paling banyak digunakan, dengan sistem yang menggunakan komputer ataupun smartphone, yang kemudian dihubungkan ke internet yang bisa mengakses berbagai macam hal yang ingin kita telusuri. Media sosial memiliki dampak yang baik, diantaranya adalah untuk mempermudah kita berkomunikasi dengan saudara atau kerabat yang jauh, dan mempermudah kita untuk mengakses suatu informasi yang ingin diketahui. Namun, media sosial juga dapat memberikan dampak negatif dan berbahaya bagi para pengguna media sosial, ketika tidak digunakan dengan bijak. Salah satu dampak negatifnya adalah berkurangnya bersosialisasi secara langsung, orang-orang menjadi lebih sering sibuk dengan dunia mereka masing-masing di dalam handphone dibandingkan dengan melakukan interaksi secara langsung.

Menurut Nasrullah (2015), media sosial merupakan media Internet yang memungkinkan penggunanya untuk mengekspresikan diri mereka, serta berinteraksi, berkolaborasi, berbagi serta berkomunikasi dengan pengguna lainnya sehingga membentuk suatu ikatan sosial virtual. Tiga bentuk yang tampak berkaitan dengan makna menjadi sosial yakni adopsi (*cognition*), berkomunikasi (*communication*), serta kerjasama (*collaboration*). We Are Social Institute mempublikasikan hasil survei pada Nasrullah (2015) bahwa jumlah dari pemakaian internet serta media sosial di Indonesia sangat tinggi. memberikan tingkat penetrasi pada internet sebesar 15%, atau 38 juta lebih orang yang menggunakan Internet. Dari total penduduk tersebut, sekitar 62 juta orang telah

terdaftar dan memiliki akun di jejering sosial media facebook. Penelitian berdasarkan hal tersebut juga menunjukkan rata-rata penggunaan Internet di Indonesia bisa menghabiskan hampir 3 jam terhubung dengan hp dan menjelajahi media sosial.

### **Karakteristik Sosial Media**

Media sosial adalah salah satu dari platform media siber, sehingga karakteristik media sosial tidak berbeda nyata dengan karakteristik media siber. Akan tetapi menurut pendapat Nasrullah (2015), sosial media mempunyai beberapa karakteristik tertentu, yakni: a.) Jaringan (*Network*). Jaringan atau network merupakan infrastruktur yang menghubungkan antara komputer ke perangkat keras lainnya. Koneksi seperti ini diperlukan karena perangkat komputer yang telah terhubung dapat berkomunikasi, termasuk juga transfer data. b.) Informasi (*Information*). Informasi menjadi bersifat penting di media sosial dikarenakan pengguna media sosial menciptakan ekspresi identitas mereka, membuat konten, dan terlibat dalam interaksi yang terinformasi. c.) Arsip (*Archive*). Menurut beberapa dari pengguna media sosial, arsip merupakan tanda informasi tersimpan dan dapat diakses melalui perangkat apa saja dan kapan pun. d.) Interaksi (*Interactivity*). Interaktivitas media sosial dapat membentuk jaringan antara pengguna, yang perlu dibangun bukan hanya melalui pertemanan dan pengikut (*followers*) tetapi juga melalui sebuah interaksi yang dilakukan oleh antar pengguna.

### **Jenis-jenis sosial media**

Menurut Nasrullah (2015), kurang lebih terdapat 6 kategori besar yang dapat digunakan untuk melihat jenis jenis sosial media, diantaranya adalah: a.) Media jejering sosial (*Social Networking*). Media ini merupakan sarana dimana penggunanya dapat menjaga hubungan sosial, Ciri yang paling utama dari situs jejering sosial ialah terbentuknya pertemanan dimana setiap pengguna mempunyai kesempatan untuk bertemu dengan pengguna yang sudah dikenalnya di dunia nyata atau membentuk jaringan pertemanan yang baru. b.) Jurnal Online (*Blog*). Jurnal online atau Blog adalah media sosial dimana penggunanya dapat saling mengunggah, mengomentari, serta berbagi aktivitas sehari-hari. Keduanya menghubungkan ke situs web lain, informasi, dll. Awalnya blog merupakan suatu bentuk dari website pribadi yang berisi beberapa link ke website lain yang dianggap menarik dan akan diupdate secara terus menerus. Dalam evolusi, blog ini memiliki sejumlah majalah (harian individu) yang dimiliki oleh penerbit Media, serta bagian komentar bagi pengguna untuk menulis. c.) Jurnal Online sederhana (*Microblog*). Mirip jurnal online atau blog, mikroblog adalah suatu media sosial yang memungkinkan penggunanya menulis serta mempublikasikan aktivitas dan opininya. Contohnya, mikroblog yang paling sering digunakan serta memiliki banyak peminat adalah Twitter. d.) Media berbagi (*Media Sharing*). Situs media berbagi adalah salah satu dari media sosial yang memungkinkan penggunanya membagikan media, mulai dari dokumen, foto atau video, audio, dan lain-lain. Contohnya paling umum digunakan adalah Youtube. e.) Penanda sosial (*social*

*bookmarking*). Social bookmarking adalah jejaring sosial yang digunakan untuk mengatur, menyimpan, membantu mengelola, serta mencari suatu informasi atau berita di Internet. Salah satu situs bookmark terpopuler dan banyak digunakan adalah Reddit.com. f.) Media Konten Bersama atau Wiki. Media konten Bersama atau wiki adalah website yang isi kontennya adalah hasil kerjasama pengguna. Hampir sama dengan kamus dan ensiklopedia, media ini menampilkan makna dan sejarah hingga referensi dari buku dan tautan antara ke satu kata kepada pengguna. Dalam praktiknya, pernyataan ini dibuat sendiri dengan pengunjung dan menyiratkan bahwa semua pengunjung telah bekerja sama dan atau bekerja sama dalam melengkapi sebuah konten di situs web ini.

Dari Ayu Endang Purwati (2023), pada penelitiannya tersebut menunjukkan hasil bahwa media sosial dapat memainkan peran yang cukup penting untuk membentuk citra tubuh pada remaja putri. Sebagian besar remaja putri merupakan pengguna aktif media sosial yang menjadi kebutuhan penting karena berbagai manfaatnya seperti kemudahan pencarian informasi, media yang digunakan untuk berkomunikasi, sarana hiburan, sebagai media untuk aktualisasi diri, dan penunjang dalam proses belajar serta mengajar. Akan tetapi menggunakan media sosial juga berdampak pada citra tubuh, yang dapat menjadi positif atau negatif tergantung bagaimana remaja memandang dan memproses informasi yang mereka peroleh dari media sosial.

Pendidikan citra tubuh melalui media sosial amat sangat diperlukan untuk membantu remaja putri mengembangkan citra tubuh yang positif dan sehat. Studi ini menyoroti pentingnya menggunakan media sosial secara bijak untuk meminimalkan suatu dampak yang negatif serta meningkatkan dampak yang positif.

### **Kerangka Konseptual**

Variabel Independen (X): Media sosial

Definisi: Sebuah media di dalam Internet yang dapat memungkinkan penggunaannya untuk bisa mengekspresikan diri mereka serta melakukan interaksi, melakukan kolaborasi, berbagi, serta melakukan komunikasi dengan penggunaan lainnya agar dapat membentuk suatu ikatan sosial virtual.

Tingkat paparan mahasiswa terhadap gambar-gambar tubuh ideal, standar kecantikan, dan gaya hidup sehat dalam media sosial seperti Instagram, Facebook, dan juga TikTok.

Variabel Dependent (Y): Body image

Definisi: Body image merupakan suatu gambaran mental yang terbentuk melalui karakteristik serta fungsional tubuh seperti ukuran tubuh, bentuk tubuh, berat tubuh, dan rasa estetika, serta persepsi dan evaluasi apa yang dipikirkan dan dirasakan oleh orang lain berdasarkan penilaian mereka terhadap diri kita.

Persepsi mahasiswa terhadap bentuk tubuh, ukuran tubuh, dan penilaian terhadap penampilan fisik mereka sendiri.

## **Hipotesis**

Hipotesis yang bisa diajukan dalam penelitian kali ini adalah:

H0: Terdapat hubungan positive antara media sosial terhadap body image mahasiswa.

H1: Terdapat hubungan negative antara media sosial terhadap body image mahasiswa.

Semakin tinggi tingkat paparan mahasiswa kepada gambar ataupun video tubuh yang diidealkan di media sosial, maka semakin negatif juga citra tubuh yang mereka miliki.

## **METODOLOGI**

Metode penelitian merupakan suatu cara yang dapat digunakan dengan seorang peneliti untuk mengumpulkan data untuk penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif. Metode kuantitatif ini adalah suatu metode yang digunakan untuk penelitian yang berlandaskan filosofi positivisme yang melibatkan studi pada sampel suatu populasi tertentu, menganalisis suatu data secara statistic atau kuantitatif, serta alat penelitian untuk tujuan menguji hipotesis yang diberikan (Sugiyono, 2018). Dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana variasi pada satu variabel berkorelasi dengan satu atau lebih variabel lainnya.

Variabel penelitian adalah atribut, ciri ataupun penilaian terhadap seseorang, benda atau suatu aktivitas yang mempunyai variasi tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti untuk meneliti dan serta menarik sebuah kesimpulan darinya (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan variabel independen atau variabel bebas (X) dan variabel dependen atau variable terikat (Y). Variabel bebas sering disebut variabel stimulus, variabel prediktor, dan atau variabel anteseden. Pada bahasa Indonesia sering juga disebut sebagai variabel bebas. Variabel bebas adalah variabel yang dapat mempengaruhi serta menyebabkan perubahan dan atau timbulnya suatu variabel terikat (dependen). Variabel terikat sering disebut variabel keluaran, variabel kriteria, serta variabel hasil. Pada bahasa Indonesia biasanya disebut dengan variabel terikat. (Sugiyono, 2019). Pada penelitian kali ini, variabel bebas yang digunakan adalah media sosial (Variabel X), dan variabel terikat yang digunakan adalah body image (Variabel Y), yang mana bertujuan agar diketahui “apakah terdapat suatu pengaruh antara sosial media terhadap body image mahasiswa di Universitas Bhayangkara Jakarta Raya?”

### ***Body Image***

Body image dapat diartikan sebagai suatu persepsi individu terhadap bentuk tubuh idealnya serta sesuatu yang diinginkannya dari tubuhnya, baik dari segi berat badan maupun bentuk badan. Hal ini menyangkut pada persepsi orang lain dan sejauh mana sebaiknya seseorang mengikuti persepsi tersebut.

Orang yang merasa kondisi fisiknya berbeda dari idealnya akan memiliki rasa cacat fisik, walaupun orang lain telah menganggapnya menarik. Konsep body image ini mempunyai beberapa aspek yang dapat mengukur kepuasan individu terhadap body image. Salah satunya adalah aspek body image yang dikembangkan oleh (Thomas Cash, 2012), yakni meliputi evaluasi dari penampilan, orientasi dari penampilan, kepuasan pada bagian tubuh, ketakutan bertambah berat badan dan kategori ukuran tubuh.

### **Social Media**

Saat ini, anak-anak muda usia remaja dan dewasa terbiasa menggunakan media sosial. Hal tersebut tentu memiliki banyak manfaat. Misalnya, kitadapat menambah sahabat dan berbicara dengan seseorang tanpa bertemu langsung. Orang-orang juga dapat dengan cepat mendapatkan berita dan informasi melalui media sosial. Namun, di balik manfaatnya, media sosial tentu juga mempunyai efek negatif, salah satu contohnya adalah menciptakan perundungan di masyarakat. Media sosial juga dapat memungkinkan seseorang untuk menyebarkan suatu informasi palsu, atau hoaks, tentang orang lain. Jika aktivitas di dalam media sosial semakin aktif atau sering, ini memungkinkan untuk menyebabkan penilaian pada penampilan dan fisik seseorang.

### **Populasi dan Sampel**

Sampel dalam jurnal penelitian ini adalah Mahasiswa dari Universitas Bhayangkara. Sampel yang digunakan untuk melakukan penelitian ini berjumlah 30 responden yang termasuk ke dalam kategori Mahasiswa aktif di Universitas Bhayangkara dan merupakan pengguna aktif media sosial. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan untuk pengumpulan data adalah dengan memberikan angket, yang didistribusikan pada mahasiswa Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. Angket atau dengan kata lain kuesioner adalah metode untuk mengumpulkan data yang digunakan untuk memberikan responden sejumlah pertanyaan serta pernyataan tertulis untuk diberikan jawaban oleh responden (Sugiyono, 2011).

## **HASIL**

### **Uji Normalitas**

**Tabel 1. Hasil Uji One Sample Kolmogorov Smirnov**

		Unstandardized Residual
N		30
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.75381741
Most Extreme Differences	Absolute	.134
	Positive	.094
	Negative	-.134
Test Statistic		.134

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil uji normalitas menggunakan aplikasi statistik, dapat diketahui nilai signifikansi sebesar  $0,134 > 0,05$ , dari hasil tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa nilai residual berdistribusi secara normal.

## Uji T

**Tabel 2. Hasil dari Uji T Coefficients<sup>a</sup>**

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	4.207	4.908		.857	.399
	SOSIAL MEDIA	.786	.162	.675	4.839	.000

a. Dependent Variable: BODY IMAGE

Melalui hasil yang diperoleh dari uji t test dapat kita ketahui nilai yang dihasilkan T hitung sebesar  $4.839 > T$  tabel  $1.697$ , maka kesimpulannya adalah terdapat sebuah pengaruh dari sosial media (variabel X) terhadap body image (variabel Y) secara parsial (individu). Semakin tinggi tingkat paparan mahasiswa kepada gambar ataupun video tubuh yang diidealkan pada media sosial, maka semakin tinggi juga citra tubuh yang dimiliki oleh mereka.

## Hipotesis

Diketahui nilai T sebesar  $4.839 > T$  table sebesar  $1.697$  serta nilai dari signifikansinya sebesar  $0.00 < 0.05$ , dari uraian tersebut dapat ditarik kesimpulan yakni variabel Sosial Media (X) memiliki suatu pengaruh positif pada *Body Image* (Y). (Hipotesis diterima).

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan, kita dapat mengetahui adanya sebuah hubungan diantara penggunaan media sosial pada body image. Dari hasil yang telah diperoleh melalui hasil t test dapat diketahui nilai T hitungnya  $4.839 > T$  tabel sebesar  $1.697$ , maka kesimpulannya adalah terdapat sebuah pengaruh yang positif dari penggunaan sosial media (variabel X) terhadap body image (variabel Y) secara parsial (individu). Penelitian ini memiliki tujuan menguji hipotesis yaitu terdapat suatu hubungan penggunaan media sosial dengan body image. Artinya, ketika seseorang makin sering menggunakan media sosial, body image juga akan semakin baik. Begitupun sebaliknya, semakin rendah penggunaan media sosial, maka akan rendah juga body image yang dimiliki. Oleh karena itu hipotesis yang menyatakan terdapat hubungan yang cukup signifikan antara penggunaan media sosial pada body image mahasiswa dapat diterima.

Media sosial merupakan fitur komputasi di web yang didasarkan pada pengenalan pribadi (kognisi manusia) orang lain dalam sistem jaringan yang saling terkoneksi (Fuchs dalam Nasrullah, 2017). Media sosial merupakan sebuah media yang dibentuk agar memungkinkan terjadinya interaksi sosial yang berdasarkan teknologi internet. Hal ini mengganti pola distribusi informasi.

Berdasarkan hasil survey Kominfo, terdapat setidaknya 5 platform media sosial yang paling populer di Indonesia. Dengan terjadinya peningkatan penggunaan Internet, dapat menunjukkan hasil dari komunikasi melalui komputer atau hp khususnya di salam platform media sosial telah menjadi suatu kebiasaan baru dalam masyarakat, khususnya pada kalangan remaja (Suara mereka dalam Mulawarman, 2017).

Pada intinya, suatu perkembangan penggunaan media sosial mempunyai efek yang cukup beragam, mulai dari efek positif hingga efek negatif. Salah satu efek positifnya yakni kita akan selalu memiliki sebuah kesempatan untuk menjalin sebuah persahabatan dan atau bahkan bertemu dengan teman lama yang berasal dari berbagai kalangan, menjadi lebih mudah dan dapat membantu dalam kegiatan belajar maupun mengajar dan atau untuk berdiskusi tentang tugas sekolah, perkuliahan, pekerjaan. Dan masih banyak lagi manfaat positif yang dihasilkan oleh sosial media.

Selain itu, salah satu efek penggunaan dari media sosial lainnya adalah munculnya sebuah body image yang positif maupun yang negatif. Ketika seseorang menerima diri mereka sendiri serta menghargai jika terjadi suatu perubahan pada tubuhnya, dengan kata lain mereka memiliki body image positif. Dan jika mereka merasa tidak puas akan tubuh yang dimiliki serta melakukan upaya apapun agar dapat mengubah penampilannya mereka tanpa memperhatikan kebaikan dan keburukan dari tindakan tersebut, hal tersebut dikatakan sebagai body image negatif. Selain itu perkembangan industrial serta budaya konsumen telah menyebar ke seluruh dunia, menciptakan citra dari tubuh yang baru dan standar dari tubuh ideal bagi perempuan. Dan banyak sekali media yang ikut membentuk image bahwa postur tubuh yang ramping dan ideal lebih baik dibandingkan dengan postur tubuh gemuk.

Body image adalah bagaimana suatu persepsi seseorang terhadap tubuh idealnya serta apa yang diinginkan dari tubuhnya, baik dari segi berat badan atau bentuk badan. Hal ini didasari oleh persepsi orang lain serta sejauh mana sebaiknya seseorang mengikuti persepsi tersebut. Orang yang merasa kondisi fisiknya berbeda dari idealnya akan merasa bahwa mereka memiliki cacat fisik, walaupun orang disekitarnya menganggapnya sempurna.

Mahasiswa merupakan individu yang ingin hadir di media sosial. Selain itu mahasiswa juga perlu mengaktualisasikan diri merkea dalam media virtual. Banyak mahasiswa melihat dirinya tidak hanya sendiri, tetapi juga bersama mahasiswa lainnya. Hal ini juga dapat mempengaruhi rasa percaya diri

seseorang. Beberapa orang mungkin merasa rendah diri jika menghabiskan terlalu banyak waktu dengan teman sebayanya jika mereka berpenampilan sempurna, pakaian bagus, kulit putih, tinggi badan, dan tubuh proporsional.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilaksanakan menggunakan aplikasi statistik, kita dapat mengetahui adanya sebuah pengaruh diantara penggunaan media sosial pada body image. Dari hasil tersebut, berdasarkan hasil uji t test melalui sebuah aplikasi statistic, maka dapat kita simpulkan bahwa terdapat sebuah pengaruh positif dari sosial media (variabel X) terhadap body image (variabel Y) secara parsial (individu). Semakin sering menggunakan media sosial, body image juga akan semakin baik. Sebaliknya, ketika makin rendah penggunaan media sosial, maka semakin rendah body image.

Mahasiswa diharapkan dapat menyaring berbagai macam informasi maupun hal-hal lainnya yang mereka temukan di sosial media. Karena tidak semua hal yang ditemukan di sosial media memiliki pengaruh yang baik terhadap diri mahasiswa. Lebih bijak dalam menggunakan sosial media, serta mengat ur waktu agar tidak menjadi kecanduan dalam mengakses sosial media.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada proses pengambilan data-data, diharapkan peneliti selanjutnya mampu untuk melakukan pengambilan dari data secara maksimal, dan dapat menambahkan jumlah responden yang lebih banyak lagi. Atau menambahkan jumlah variabel menjadi lebih banyak.

## **REFERENCES / DAFTAR PUSTAKA**

- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Aspita Sari, N., Putri Rahayu, S. Z., Psikologi islam, J., Ushuluddin Adab dan Dakwah, F., & Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar, U. (2022). Dampak Intesitas Mengakses Media Sosial Dengan Body Image Pada Remaja. *JPI: Jurnal Psikologi Islam*, 1(2), 58-71. <https://ojs.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/jps>:
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55-61. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dewi, E. R. (2020). Hubungan Media Sosial dalam Pembentukan Karakter Anak. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 3(1), 41-49. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v3i1.586>
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan

- penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55–68.
- Hasanah, U., & Malia Rahma Hidayati, B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image. *IDEA: Jurnal Psikologi*, 5(2), 115–131. <https://doi.org/10.32492/idea.v5i2.5205>
- Helmita, H., Yudhinanto, C. N., WA, A. R., Surya, M. R. E., & Indriyani, S. (2023). Bijak Berinteraksi Di Media Sosial. *Jurnal PkM Pemberdayaan Masyarakat*, 4(4), 184–192.
- Khairani, A. P., Hannan, H., & Amalia, L. (2019). Pengembangan Alat Ukur Skala Citra Tubuh. *Proyeksi*, 14(2), 195. <https://doi.org/10.30659/jp.14.2.195-205>
- Nasiha, N. F. (2017). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Citra Tubuh Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah Iain Ponorogo Tahun 2016. *Dialogia*, 15(2), 333. <https://doi.org/10.21154/dialogia.v15i2.1197>
- Prastia, T. A., Pratikto, H., & Suhadianto. (2023). Kecemasan sosial pada remaja pengguna media sosial: Menguji peranan body image. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 951–958. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/847>
- Purwati, A. E., Asmarani, S. U., Wulan, S., & Dewi, R. (2023). Dampak Media Sosial Terhadap Body Image Remaja Putri. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 553–568.
- Sari, V. A. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Remaja Perempuan Di Yogyakarta Naskah Publikasi. *Unisa*.
- Setyani, P. H. (2018). Gambaran Body Image pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. *Skripsi*, 2000, 17–34.
- Siregar, H. (2022). Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila. *Pancasila: Jurnal Keindonesiaan*, 1, 71–82. <https://doi.org/10.52738/pjk.v2i1.102>
- Sutini, T. (2022). Pengaruh Media Sosial Terhadap Citra Tubuh Pada Remaja Dan Dewasa Awal. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(4), 159–166. <https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15506>
- W, R. N. W., M.B.P., R. L., & Saputra, W. T. (2020). Penggunaan Media Sosial Sehat Untuk Mencegah Gangguan Mental menjadi penyakit dengan angka menyepelkan penting dalam beberapa dekade hanya bebas dari penyakit fisik, Sebuah studi dari The Global Burden of Disease yang dilakukan oleh IMHE ( The Institute. *Ikraith-Abdimas*, 3(3), 189–197.