

Hubungan Antara Penggunaan Media Sosial Dan Body Image Pada Anggota Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah Di UMSIDA

Oleh:

Ika Puji Rahayu

Hazim

Program Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan

2025



Pendahuluan

Bagi mahasiswa yang aktif dalam organisasi, masa ini merupakan momen penting untuk mencapai kematangan dalam berbagai aspek, terutama perkembangan kognitif, seperti kemampuan berpikir kritis, mengambil Keputusan dan memecahkan masalah. Namun, kematangan tidak hanya terbatas pada aspek fisik, sosial, atau emosional yang dicapai di usia tertentu. Masa dewasa awal, dengan segala tantangannya, menjadi fondasi penting bagi pertumbuhan dan pencapaian di tahap-tahap kehidupan berikutnya (Yunita & Fauzi, 2023)

Cash & Pruzinsky (2002) menyatakan bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk gender di mana Perempuan lebih kritis terhadap tubuh mereka, memicu emosi negatif. Media massa juga membentuk standar kecantikan, seperti badan tinggi, langsing. Selain itu pandangan orang lain, feedback dari keluarga atau pasangan dan kecenderungan membandingkan diri turut memengaruhi perkembangan citra tubuh seseorang (Valentina Millenia & Kurniawan, 2022)

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

1. Apakah terdapat hubungan antara penggunaan media sosial dan body image pada anggota ikatan mahasiswa Muhammadiyah (IMM) di umsida.
2. Penelitian ini juga ingin mengungkap bagaimana tingkat penggunaan media sosial di kalangan anggota IMM, bagaimana tingkat body image yang mereka miliki
3. Serta apakah terdapat perbedaan body image berdasarkan intensitas penggunaan media sosial seperti durasi dan frekuensi.
4. Selain itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor penggunaan media sosial yang paling dominan mempengaruhi body image serta bagaimana peran media sosial dalam membentuk persepsi tubuh pada dewasa awal

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian ini menggunakan teknik probability sampling dengan metode simple random sampling, di mana anggota sampel diambil secara acak dari populasi. Populasi penelitian adalah 320 perempuan anggota Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) di UMSIDA yang berusia 18–25 tahun dengan Sampel penelitian berjumlah 170 responden.

Penelitian ini menggunakan skala Likert sebagai teknik pengumpulan data untuk mengukur sikap dan pendapat responden. Responden diminta menjawab kuesioner dengan menunjukkan tingkat persetujuan mereka terhadap pernyataan penelitian, yang dirancang untuk mengukur hubungan antara penggunaan media sosial dan body image pada anggota IMM di UMSIDA. Pilihan jawaban terdiri dari Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan dua skala pengumpulan data, yaitu skala body image dan skala media sosial. Skala body image diadaptasi dari Annisa (2020), mencakup 5 aspek: evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk, dan pengkategorian ukuran tubuh, dengan 33 item dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,880. Skala media sosial diadaptasi dari Ria (2019), mencakup 4 aspek: perhatian, penghayatan, durasi, dan frekuensi, dengan 25 item dan reliabilitas Cronbach's Alpha 0,788. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda dengan bantuan SPSS versi 29.

Hasil Penelitian

- hasil uji normalitas diketahui untuk penggunaan media social dan body image menunjukkan nilai $\text{sig} = 0.071 > 0.05$ maka dapat disimpulkan kedua variabel berdistribusi normal.
- hasil $F_{\text{beda}} = 109.813$ dan nilai signifikasi sebesar 0.566 ($p > 0.05$), maka dapat disimpulkan bahwa antara penggunaan media sosial dan body image memiliki hubungan yang linear.
- hasil Analisa korelasi sederhana (r) didapat koefisien korelasi sebesar 0.631 dengan nilai $\text{sig} = 0.01$ yang berarti terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dan body image yang artinya jika semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin tinggi body image yang dimiliki.
- uji korelasi hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dengan body image, yang artinya semakin tinggi penggunaan media sosial maka semakin positif body image yang dimiliki, begitupun sebaliknya semakin rendah penggunaan media sosial maka semakin negative body image yang dimiliki, jadi dapat disimpulkan bahwa hasil penelitiannya sejalan dengan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara penggunaan media sosial dengan body image

Pembahasan

Citra tubuh atau body image mengacu pada cara individu memandang, merasakan, dan menilai penampilan fisik mereka sendiri. Pada masa dewasa, perubahan fisik dan psikologis yang terjadi dapat mempengaruhi bagaimana seseorang membentuk pandangan terhadap tubuhnya. Salah satu faktor eksternal yang memiliki pengaruh signifikan terhadap body image adalah media sosial.

Media sosial sering kali menampilkan gambaran visual yang dianggap sebagai standar ideal. Konten-konten tersebut biasanya telah melalui proses pengeditan, seperti penggunaan filter atau teknik manipulasi digital, sehingga tampak sempurna di mata pengguna. Paparan yang terus menerus terhadap standar kecantikan ini dapat mendorong individu untuk membandingkan penampilan fisik mereka dengan figur-figur yang terlihat di media sosial.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Kristano dan Ambarwati (2024) menjelaskan bahwa individu yang merupakan pengguna aktif tiktok dan instagram memiliki body image yang positif karena memiliki penerimaan diri yang baik. kemudian menurut Meier dan Schafer (2018) para pengguna instagram cenderung merasakan iri hati setelah membandingkan diri dengan orang lain, sehingga menimbulkan efek negatif pada diri individu, namun hal tersebut juga dapat memotivasi untuk menjadi individu yang lebih baik.

Temuan penting penelitian

Ditemukan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dan body image. Rata-rata skor penggunaan media sosial adalah 31.57 dengan variasi yang cukup besar, sementara rata-rata skor body image adalah 25.59 dengan variasi yang lebih kecil. Sebagian besar partisipan berada dalam kategori body image sedang (69%) dan penggunaan media sosial sedang (81%). Hasil analisis menunjukkan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin positif body image yang dimiliki oleh partisipan

Manfaat penelitian

meningkatkan literasi media di kalangan pengguna agar mereka lebih kritis terhadap konten yang mereka lihat. Selain itu, penting untuk mempromosikan akun-akun yang menampilkan citra tubuh positif dan realistis. Penelitian lebih lanjut juga diperlakukan untuk mengeksplorasi faktor-faktor lain yang mempengaruhi hubungan ini serta menyediakan dukungan psikologis bagi individu yang mengalami masalah terkait body image akibat penggunaan media sosial.

Daftar Pustaka

Aldila Safitri, A., Rahmadhany, A., & Irwansyah, I. (2021). Penerapan Teori Penetrasi Sosial pada Media Sosial: Pengaruh Pengungkapan Jati Diri melalui TikTok terhadap Penilaian Sosial.

Nur, R. R., Latipah, E., & Izzah, I. (2023). Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal.

Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok.

Hasanah, U., & Malia Rahma Hidayati, B. (2021). Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image

Nafi Ibdiyana Musyarriefani. (2022). Pengaruh Citra Tubuh terhadap Budaya Konsumsi pada Perempuan

Valentina Millenia, A., & Kurniawan, A. (2022). Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Sikap Perempuan Terhadap Perilaku Diet.

