

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

Ika Puji Rahayu<sup>1)</sup>, Hazim <sup>\*2)</sup>

<sup>1)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

<sup>2)</sup> Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

\*Email: [rahayuika0507@gmail.com](mailto:rahayuika0507@gmail.com) [Hazim@umsida.ac.id](mailto:Hazim@umsida.ac.id)

**Abstract:** *This study aims to identify the relationship between social media usage and body image among members of the Muhammadiyah Student Association (IMM) at the University of Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). The research employed a quantitative approach with a correlational design. Data were collected using a body image scale and a social media usage scale adapted from previous studies, with reliability coefficients of 0.880 and 0.788, respectively. The sample consisted of 170 female respondents aged 18–25 years selected through simple random sampling. Correlation analysis revealed a significant positive relationship between social media usage and body image ( $r = 0.631$ ;  $p = 0.01$ ). Most respondents fell into the moderate categories for both social media usage (81%) and body image (69%). These findings indicate that higher social media usage correlates with a more positive body image, and vice versa. This research highlights the importance of media literacy to help individuals critically evaluate the social media content they consume. Additionally, promoting content that supports positive body image can be an effective strategy to mitigate the negative impacts of social media on body image*

**Keyword:** *social media, body image, students*

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara penggunaan media sosial dan body image pada anggota Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA). Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data diperoleh melalui skala body image dan skala media sosial yang diadaptasi dari penelitian sebelumnya, dengan reliabilitas masing-masing 0,880 dan 0,788. Sampel terdiri dari 170 responden perempuan berusia 18–25 tahun yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling. Hasil analisis korelasi menunjukkan hubungan positif signifikan antara penggunaan media sosial dan body image ( $r = 0,631$ ;  $p = 0,01$ ). Sebagian besar responden berada dalam kategori penggunaan media sosial sedang (81%) dan body image sedang (69%). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi penggunaan media sosial, semakin positif body image yang dimiliki individu, dan sebaliknya. Penelitian ini menyoroti pentingnya literasi media untuk membantu individu lebih kritis terhadap konten media sosial yang dikonsumsi. Selain itu, promosi konten yang mendukung citra tubuh positif dapat menjadi strategi untuk meminimalkan dampak negatif media sosial terhadap body image.

**Kata kunci:** media sosial, body image, mahasiswa

### I. PENDAHULUAN

Menurut Santrock masa dewasa awal dengan tahap perkembangan antara usia 18 dan 25 tahun. Ditinjau dari segi perkembangannya, tahap ini dapat digolongkan sebagai masa remaja akhir hingga masa dewasa awal. Tugas perkembangan mahasiswa berorganisasi pada masa dewasa awal adalah memantapkan sikapnya terhadap kehidupan. Masa dewasa awal adalah saat mahasiswa berorganisasi mencapai kematangan sebagai individu dalam berbagai hal, terutama dalam hal perkembangan kognitif. Namun, karena masa dewasa awal dimulai setelah berakhirnya masa remaja, perkembangan ini tidak berakhir saat mahasiswa mencapai kematangan fisik, kematangan sosial, atau kematangan lainnya. Perkembangan akan terjadi selama manusia masih hidup. [1]

Laura E. Burke berpendapat bahwa pada masa dewasa awal, banyak perubahan yang terjadi pada diri mahasiswa berorganisasi, termasuk perubahan kognitif, yang selanjutnya didukung oleh korteks serebral, lebih khusus lagi otak depan. Peristiwa penting dalam kehidupan mahasiswa, seperti membangun karier, menghadapi pernikahan, dan tuntutan lainnya, mendorong kemajuan kognitif dan pertumbuhan otak dasar. Perkembangan kognitif mahasiswa yang berorganisasi pada masa dewasa awal bergantung pada bagaimana mereka menggunakan otak besarnya untuk berpikir. Pengalaman membuat mereka lebih mahir dalam bisnis. Peningkatan keterampilan dapat menyebabkan perubahan struktural selain fungsi yang lebih efisien, yang memungkinkan lebih banyak jaringan kortikal tersedia untuk tugas ini dan, dalam beberapa kasus, reorganisasi area otak yang mengatur aktivitas ini. [1]

Ikatan mahasiswa muhammadiyah atau sering disebut dengan (IMM) merupakan gerakan kemahasiswaan yang memiliki peran strategis untuk menciptakan kehidupan yang baik. Ikatan mahasiswa muhammadiyah harus didukung oleh karyawan yang memiliki kemampuan untuk melakukan perubahan sosial sebagai agen perubahan. Ikatan mahasiswa muhammadiyah memiliki tanggung jawab untuk mengembangkan kader yang mampu mendakwahkan amar maruf nahi mungkar karena mereka adalah gerakan dakwah di kalangan masyarakat, terutama di kalangan mahasiswa. Untuk mencapai hal ini, kegiatan dan perkaderan IMM harus difokuskan pada pembentukan kader Islami. Ikatan mahasiswa muhammadiyah adalah organisasi gerakan mahasiswa Islam dan organisasi otonom muhammadiyah yang bergerak di bidang keagamaan, kemahasiswaan, dan kemasyarakatan. Itu juga merupakan organisasi mahasiswa Islam dengan akar di masyarakat ilmiah kampus. [2]

Wanita biasanya memiliki keinginan yang kuat untuk tampil cantik dan menarik di mata orang lain. Menurut Melliana, daya tarik fisik berperan penting dalam mencari calon pasangan hidup, dan dia percaya bahwa perempuan akan lebih mudah menjalin hubungan romantis dengan lawan jenis jika mereka memiliki tubuh yang menarik dan ideal, dan segala sesuatu yang mengurangi atau mengurangi kecantikan fisik adalah hal yang tidak diinginkan perempuan. Untuk mencapai tugas perkembangan, penampilan dan kecantikan penting bagi Wanita [3]. Cash & Pruzinsky (2002) menemukan bahwa banyak hal memengaruhi citra tubuh, seperti gender: perempuan lebih kritis terhadap seluruh tubuhnya, yang menyebabkan emosi negatif. Selain itu, persepsi masyarakat tentang bentuk tubuh telah dibentuk oleh media massa, seperti majalah fashion, film, iklan, dan televisi. Standar seperti tinggi, berkaki panjang, dan kurus sangat berpengaruh. Perkembangan body image seseorang juga dipengaruhi oleh hubungan interpersonal, termasuk pandangan orang lain tentang mereka, feedback fisik dari orang tua, saudara kandung, rekan kerja, pasangan, dan atasan, serta kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang yang lebih gemuk [4]

Cash dan Pruzinky mengatakan body image adalah sikap seseorang terhadap tubuhnya, yang dapat dinilai secara positif atau negatif sedangkan Menurut Andi Priyatna, body image yang positif berarti seseorang merasa puas dengan penampilannya saat ini, menghargai semua yang ditawarkan tubuhnya, dan merasa nyaman dengan kekurangannya. yang memiliki body image positif termasuk kepuasan terhadap tubuh mereka, penerimaan diri terhadap tubuh mereka, dan kepercayaan diri yang tinggi. Andiyati menunjukkan bahwa kepuasan tubuh adalah cara untuk menunjukkan body image positif. Jika seseorang bahagia dengan apa yang mereka miliki dan mensyukuri apa yang mereka miliki, mereka akan lebih menghargai diri mereka sendiri dan mensyukuri apa yang mereka miliki [5]







Cash & Pruzinsky berpendapat bahwa citra tubuh terdiri dari lima aspek: a). Evaluasi Penampilan: penilaian seseorang terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, seperti menarik atau tidak menarik, dan puas atau tidak puas dengan penampilan tubuh secara keseluruhan. b). Orientasi Penampilan: upaya seseorang untuk menunjukkan karakteristik dirinya berdasarkan pengalaman perasaan yang telah dialaminya. c). Tingkat kepuasan bagian tubuh: tingkat kepuasan individu terhadap bagian tubuh tertentu, seperti wajah, tubuh bagian atas (dada, bahu, lengan), tubuh bagian bawah (pinggang, perut), tubuh bagian bawah (pinggang, paha), pantat, kaki, dan seluruh tubuh. (d). Takut bertambah berat badan: istilah yang digunakan untuk menggambarkan ketakutan seseorang terhadap kegemukan, kewaspadaan terhadap berat badan mereka, dan kecenderungan untuk mengikuti program diet dan mengurangi porsi makan mereka. e) Pengkategorian ukuran tubuh: pengukuran berat badan seseorang untuk menentukan apakah dia kurus atau gemuk [6]

Annastasia Melliana berpendapat bahwa body image adalah pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan seseorang terhadap kondisi tubuhnya, dan body image belum tentu sesuai dengan kondisi tubuh yang sebenarnya tidak ada batasnya. Meskipun demikian, pikiran dan perasaan yang dia miliki tentang kondisi fisiknya mungkin merupakan hasil evaluasi diri yang subjektif daripada representasi langsung dari keadaan sebenarnya. Namun, "Citra tubuh adalah pendapat, keyakinan, dan perasaan individu terhadap penampilan fisiknya", menurut Andri Priyatna. Menurut beberapa para ahli, body image adalah gambaran tubuh seseorang yang dihasilkan dari evaluasi diri sendiri, yang menimbulkan perasaan puas atau tidak puas terhadap kondisi tubuh seseorang.[7]

Faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh antara lain budaya, media massa, jenis kelamin, usia, keluarga, lingkungan sosial, pola makan, berat badan, citra diri. Media massa berperan penting dalam standarisasi citra tubuh [8]. Urgensi pada citra tubuh ini mengacu pada pentingnya masalah yang terkait dengan cara seseorang melihat dan menilai tubuh mereka sendiri, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan emosional. Seseorang yang mengalami gangguan citra tubuh mengalami kondisi di mana mereka memiliki pemahaman yang tidak realistis atau negatif tentang tubuh mereka sendiri, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dengan penampilan fisik mereka dan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan emosional mereka [9].

Andlika berpendapat bahwa Media sosial adalah platform yang memungkinkan orang berkomunikasi, berinteraksi, berbagi, dan membangun hubungan sosial virtual dengan orang lain di Internet. Menurut Antony Mayfield, media sosial memungkinkan orang untuk berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan peran, terutama di forum virtual, seperti blog, jejaring sosial, wiki/ensiklopedia online, dan dunia virtual, termasuk avatar/karakter 3D. Kotler dan Keller mengatakan bahwa ada tiga platform utama yang dimiliki media sosial: Pertama, komunitas dan forum online; Kedua, blog; dan ketiga, jejaring sosial, yang masing-masing memiliki berbagai fitur [10]

Ardiansah dan Maharani berpendapat bahwa Media sosial dapat digunakan untuk tujuan komunikasi dua arah, membantu orang berinteraksi satu sama lain, dan membuat profil atau citra diri seseorang. Selain itu, perusahaan dapat menggunakannya sebagai media pemasaran. Dengan mengunggah foto ke akun media sosial seperti Instagram, pelanggan yang mengikuti akun dapat melihatnya [11] Faktor-faktor berikut mempengaruhi intensitas penggunaan media sosial: a). Perhatian, yang merupakan ketertarikan seseorang terhadap objek tertentu yang mendorong perilaku. b). Penghayatan, yang berarti orang yang bersangkutan memahami dan menyerap informasi sebagai pengetahuan baru. c) Durasi adalah jumlah waktu yang dibutuhkan seseorang untuk melakukan perilaku yang ditargetkan dalam satu jam. d) Frekuensi adalah jumlah kali perilaku yang ditargetkan dilakukan sekali dalam satu hari [12] Media sosial tidak hanya bermanfaat, tetapi semakin berkembangnya dapat membahayakan kesehatan mental kaum muda. Salah satu masalah utama adalah bagaimana media sosial mempengaruhi cara generasi muda melihat diri mereka sendiri, yang dapat membahayakan kesehatan mental mereka. (Stein & Ohler, 2019). Sebagaimana ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan Zahra dan Shanti (2021), Di antara platform sosial media yang berdampak pada body image, Tiktok berada di urutan kedua [13]

Penelitian sebelumnya dapat memposting dan memberikan umpan balik berdasarkan minat, keterbukaan, diskusi interaktif, komunitas, dan koneksi yang sama [14]. Penelitian Syifa (2018), 70,6% merasa tidak puas dengan bentuk tubuh mereka atau memiliki pandangan negatif tentang bentuk tubuh mereka saat ini, sementara 29,4% lainnya merasa puas dengan bentuk tubuh mereka saat ini. Karena pandangan negatif tentang tubuh mereka dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental siswa, mereka cenderung mengalami depresi dan stres, serta menghindari lingkungan akademik [15]

Penelitian sebelumnya berfokus pada wanita, dan belum ditemukan penelitian mengenai perbedaan gender terkait citra tubuh di masa dewasa awal. Di sisi lain, ras dan budaya menetapkan standarnya sendiri dan memengaruhi kepuasan individu terhadap citra tubuh [15] dari hasil survey yang dilakukan oleh peneliti sebanyak 15 responden mendapatkan bahwa 80% anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image tinggi, 13,33% anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image rendah dan 6,67% anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image sedang. Yang artinya bahwa 12 anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image tinggi, 2 anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image rendah dan 1 anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah mengalami body image sedang.

Alasan peneliti memilih judul penelitian ini diantaranya sebagai berikut: a) citra tubuh yang tidak realistis, Media sosial penuh dengan gambar yang menggambarkan tubuh yang dianggap “ideal” oleh masyarakat. Mahasiswa yang terus-menerus dihadapkan pada gambaran seperti itu mungkin mulai membandingkan tubuh mereka dengan standar yang tidak realistis, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. b) tekanan untuk mengekspresikan diri secara visual, Media sosial sering kali memberikan tekanan pada pelajar perempuan untuk mengekspresikan diri secara visual. Hal ini dapat menimbulkan kekhawatiran terhadap penampilan dan menekankan pentingnya citra tubuh yang sempurna agar dapat diterima dan dikenali di media sosial. c) perbandingan sosial dan kurang percaya diri, Pelajar perempuan seringkali tergoda untuk membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial. Perbandingan seperti itu bisa menimbulkan keraguan pada diri sendiri dan ketidakpuasan terhadap tubuh, terutama jika Anda merasa tidak cocok dengan citra tubuh orang lain. d) promosikan gaya hidup tertentu, Banyak akun media sosial yang mempromosikan gaya hidup sehat dan aktif, namun seringkali gambaran tersebut tidak mencerminkan kenyataan sebenarnya. Mahasiswa yang terpapar gambaran seperti itu mungkin merasa tertekan untuk menjalani gaya hidup yang sama demi mencapai tipe tubuh ideal. e) dampak Kesehatan Mental: Paparan terus-menerus terhadap gambaran tubuh yang tidak realistis di media sosial dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan. Mahasiswi mungkin merasa tidak puas dengan tubuh mereka dan mengalami tekanan psikologis yang tidak semestinya untuk mencapai standar kecantikan yang digambarkan di media sosial.

Populasi dalam penelitian ini merupakan anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di salah satu Perguruan Tinggi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Menurut Santrock masa dewasa awal dengan tahap perkembangan antara usia 18-25 tahun dengan jumlah populasi 230 anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di umsida yang dimana anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah saat ini hidup di era media sosial yang berperan besar dalam membentuk persepsi tentang kecantikan dan tipe tubuh ideal. Penelitian tentang citra tubuh membantu kita memahami bagaimana media sosial memengaruhi citra tubuh seseorang dan pengaruhnya terhadap kesehatan mental mereka. Dan bagi seorang anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah, menjaga kesehatan fisik dan mental sangatlah penting untuk prestasi akademik dan kehidupan sosial. Citra tubuh yang positif dapat meningkatkan kepercayaan diri dan motivasi untuk mencapai tujuan akademik pribadi. Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial dapat memiliki dampak yang signifikan pada citra tubuh anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah. Melalui tekanan untuk memperlihatkan diri secara visual, perbandingan sosial, dan promosi gaya hidup tertentu, media sosial dapat mempengaruhi persepsi diri dan kesehatan mental anggota secara keseluruhan. Oleh karena itu, penting bagi anggota mahasiswa muhammadiyah untuk mengembangkan kesadaran diri yang sehat dan kritis terhadap gambar-gambar yang mereka lihat di media sosial, serta untuk memperhatikan kesehatan mental dan emosional mereka. Dengan tujuan untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara variable pengguna media sosial dengan body image pada anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di umsida.

**Tabel 1**

*Data Demografis Partisipan*

<b>Umur</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
17	1	1%
18	21	12%
19	30	12%
20	34	20%
21	30	18%
22	32	19%
23	20	12%
24	10	6%
25	2	1%
<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

<b>Semester</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Persentase</b>
1	28	16%
2	1	1%
3	26	15%
4	3	2%
5	28	16%
6	24	14%
7	57	34%
8	3	2%
<b>Total</b>	<b>170</b>	<b>100%</b>

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan penelitian dengan memperoleh data yang berbentuk angka. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sistematis, terencana, dan terstruktur (nugroho, 2018). Penelitian korelasi merupakan suatu penelitian untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel (Hendriana & Kadarisma, 2019). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel, variabel independen (X) yaitu pengguna media sosial dan variabel dependen (Y) yaitu body image pada anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di UMSIDA.

Peneliti menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *simple random sampling* dalam menentukan sampel penelitian, teknik tersebut dilakukan dengan mengambil secara acak anggota sampel yang berada dalam populasi tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah perempuan anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di UMSIDA yang sedang mengalami hubungan antara pengguna media sosial dan body image. Jumlah populasinya adalah 230 dan sampel yang digunakan sejumlah 80 anggota ikatan mahasiswa muhamadiyah di umsida. Kriteria sampel penelitian ini Menurut Santrock yaitu perempuan usia 18-25 tahun yang sedang mengalami body image dengan menggunakan taraf kesalahan 5% yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dalam menentukan jumlah sampel. Teknik sampling merupakan cara pengambilan sebagian dari populasi sedemikian rupa sehingga sampel dapat menggeneralisasi atau mewakili populasi (Sumargo, 2020).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala. Model skala yang digunakan yaitu skala likert dengan memberikan tanggapan untuk mengukur sikap dan pendapat penelitian. Ini digunakan untuk melengkapi kuesioner yang mengharuskan responden menunjukkan tingkat persetujuan mereka terhadap serangkaian pertanyaan. Pertanyaan yang digunakan dalam penelitian biasanya disebut sebagai variabel penelitian dan ditetapkan secara khusus. Dengan tujuan untuk mengetahui adakah hubungan antara pengguna media sosial dan body image pada anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah di UMSIDA. Indikator yang digunakan dalam penelitian ini masing-masing item dijawab dengan memilih salah satu dari alternatif jawaban, seperti Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan 2 jenis skala dalam proses pengumpulan data, yaitu skala body image dan skala media sosial. Skala body image yang diadaptasi oleh Annisa, (2020) yang berdasarkan lima aspek yaitu evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan terhadap bagian tubuh, kecemasan menjadi gemuk dan pengkategorian ukuran tubuh dengan total sejumlah 33 aitem. Skala media sosial yang di adaptasi oleh Ria, (2019) yang berdasarkan 4 aspek yaitu perhatian, penghayatan, durasi dan frekuensi dengan total sejumlah 25 aitem. Skala ini didasarkan pada skala likert yang terdiri dari dua kategori yaitu favorable dan unfavorable [16]. Dengan menerapkan uji reliabilitas dan validitas. Uji reliabilitas dan validitas dilakukan untuk memastikan bahwa alat ukur dapat mengukur variabel yang hendak diukur dengan akurasi yang tinggi.

Analisis Data terdiri dari mengelompokkan data berdasarkan jenis dan variabel responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari semua responden, menampilkan data untuk setiap variabel yang diteliti, menghitung untuk menjawab rumusan masalah, dan menguji hipotesis peneliti. (Sabila, 2022). Teknik analisis data pada penelitian ini adalah teknik statistik dengan menggunakan korelasi Product Moment. Product moment merupakan analisis korelasi antara satu variabel dengan variabel lainnya (Sabila, 2022). Proses analisa ini menggunakan perhitungan statistik komputer yakni software SPSS.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data yang telah didapatkan terdapat 170 responden dengan persebaran data demografis yang dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan data tersebut, mayoritas partisipan berusia 20 tahun yaitu sebanyak 20%. Data tersebut menunjukkan bahwa media social mempengaruhi body image.

#### 1. Uji Statistik Deskriptif

**Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif**

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviasi
Media sosial	170	17	59	31.57	11.61
Body image	170	15	49	25.59	7.416

Penelitian ini melibatkan 170 responden perempuan yang merupakan anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah. Data yang dikumpulkan digunakan untuk menganalisis persepsi mereka terhadap penggunaan media sosial serta pandangan mereka tentang citra tubuh (body image). Hasil analisis menunjukkan bahwa pada dimensi sosial, skor partisipan berkisar antara 17 hingga 59 dengan rata-rata sebesar 31,57 dan standar deviasi 11,61. Hal ini menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam persepsi responden terkait media sosial.

Sementara itu, pada dimensi body image skor minimum yang diperoleh adalah 15 sedangkan skor maksimumnya mencapai 49, rata-rata skor body image tercatat sebesar 25,59 dengan standar deviasi 7,416. Variasi ini relatif lebih kecil dibandingkan dengan dimensi media sosial. Temuan ini memberikan gambaran tentang bergamnya persepsi responden terhadap media sosial dan citra tubuh mereka.

#### 2. Hasil Kategorisasi

- a. Kategorisasi Media Sosial Berdasarkan tabel 3, Sebagian besar partisipan (81%) memiliki penggunaan media sosial pada kategori sedang.

**Tabel 3. Kategorisasi Media Sosial**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$43 \leq X$	27	16%
Sedang	$20 \leq X < 43$	137	81%
Rendah	$X < 20$	6	4%

- b. Kategorisasi Body Image Berdasarkan tabel 4, Sebagian besar partisipan (69%) memiliki Body Image pada kategori sedang

**Tabel 4. Kategorisasi Body Image**

Kategorisasi	Skor	Frekuensi	Persentase
Tinggi	$33 \leq X$	32	19%
Sedang	$18 \leq X < 33$	118	69%
Rendah	$X < 20$	20	12%

### 3. Hasil Uji Asumsi

#### a. Uji Normalitas

Berdasarkan data pada tabel 5 dapat diketahui untuk penggunaan media social dan body image menunjukkan nilai sig = 0.071 > 0.05 maka dapat disimpulkan kedua variabel berdistribusi normal.

**Tabel 5. Uji Normalitas**

	Sig	Keterangan
Body Image pengguna Media Sosial	0.071	Normal

#### b. Uji Linearitas

Berdasarkan tabel 6, hasil Fbeda = 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.

**Tabel 6. Uji Linearitas**

	Fbeda	Sig	Keterangan
Deviation from linearitas	109.813	0.566	Linear

### 4. Hasil Uji Hipotesis

Berdasarkan tabel 7 menunjukkan hasil Analisa korelasi sederhana ( $r$ ) didapat koefisien korelasi sebesar 0.631 dengan nilai 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.

**Tabel 7. Uji Korelasional**

Variabel	r xy	Sig	Keterangan
Variabel X-Y	0.631	0.01	Sangat signifikan

Berdasarkan 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

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. Hasil yang sama juga dengan penelitian Hendrickse (2017) yang mengemukakan adanya hubungan yang kuat antara perbandingan sosial dengan citra tubuh, 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

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

Dampaknya banyak remaja dan dewasa awal merasa terdorong untuk mengubah penampilan fisik, mengikuti gaya busana tertentu, bahkan hingga mempertimbangkan prosedur ekstrem seperti operasi plastik demi menyerupai sosok yang mereka anggap ideal di media sosial. Meskipun beberapa individu mungkin merasa puas dengan hasil perubahan tersebut, tidak sedikit yang justru mengalami kekecewaan, kegagalan atau bahkan dampak negatif terhadap kesehatan mental dan fisiknya (Aspita Sari et al., 2022)

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 170 responden partisipan perempuan anggota ikatan mahasiswa muhammadiyah, 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

Dampak media sosial terhadap body image dapat bersifat positif maupun negatif. Konten yang sering kali disajikan di media sosial dapat mempengaruhi persepsi individu terhadap penampilan fisik mereka, mendorong mereka untuk membandingkan diri dengan orang lain. Meskipun beberapa individu mungkin merasa termotivasi untuk meningkatkan penampilan mereka, banyak juga yang mengalami tekanan dan ketidakpuasan yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk memahami konteks dan jenis konten yang dikonsumsi.

Sebagai langkah tindak lanjut, disarankan untuk 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 diperlukan 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.

## REFERENSI

- [1] R. R. Nur, E. Latipah, and I. Izzah, "Perkembangan Kognitif Mahasiswa pada Masa Dewasa Awal," *ARZUSIN*, vol. 3, no. 3, pp. 211–219, May 2023, doi: 10.58578/arzusin.v3i3.1081.
- [2] F. H. Harahap, S. Monang, and K. Muchsin, "Ikatan Mahasiswa Muhammadiyah (IMM) dan Peranannya dalam Mewarnai Tradisi Intelektual Mahasiswa di Kota Medan," 2021.
- [3] C. W. Dewi and E. Nursanti, "Body Image Dengan Harga Diri Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Skincare (Perawatan Wajah)," *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 6, no. 2, pp. 66–74, Oct. 2022, doi: 10.32492/idea.v6i2.6202.
- [4] A. Valentina Millenia and A. Kurniawan, "hubungan antara citra tubuh dengan sikap perempuan terhadap perilaku diet," *Berajah Journal*, vol. 2, no. 2, pp. 305–314, May 2022, doi: 10.47353/bj.v2i2.93.
- [5] R. Ramanda, Z. Akbar, and M. K. Wirasti, "jurnal edukasi Jurnal Bimbingan Konseling studi kepustakaan mengenai landasan body image," vol. 5, no. 2, pp. 121–135, 2019.
- [6] R. A. Febriani and D. Rahmasari, "Hubungan antara Body Image dengan Penerimaan Diri pada Perempuan Pengguna Tiktok," 2022.
- [7] B. Perkembangan dewasa awal Riskha Ramanda, Z. Akbar, and R. A. Murti Kusuma Wirasti, "Jurnal edukasi Jurnal Bimbingan Konseling studi kepustakaan mengenai landasan teori body image," vol. 5, no. 2, pp. 121–135, 2019.
- [8] K. Wisnusakti, Y. Kristian, Y. Putra, and K. Kunci, "humantech jurnal ilmiah ilmu disiplin indonesia citra tubuh dengan pola makan pada remaja putri: literatur review," 2022.
- [9] Nafi Ibdiyana Musyarrafani, "Pengaruh Citra Tubuh terhadap Budaya Konsumsi pada Perempuan," *Sasdaya: Gadjah Mada Journal of Humanities*, vol. 6, no. 1, pp. 67–80, Jun. 2022, doi: 10.22146/sasdaya.5246.
- [10] S. Kasus, P. Mahasiswi, P. Administrasi Perkantoran, F. E. uUy, R. Chusnu, and S. Diah Kusuma, "Dampak Media Sosial dalam Gaya Hidup Sosial (Studi Kasus pada Mahasiswi Pendidikan Administrasi Perkantoran FE UNY) (Rr. Chusnu Syarifa Diah Kusuma) dampak media sosial dalam gaya hidup sosial," 2020.
- [11] "Ardiansah dan Maharani (2021)".
- [12] U. Hasanah and B. Malia Rahma Hidayati, "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image," *IDEA: Jurnal Psikologi*, vol. 5, no. 2, pp. 115–131, Oct. 2021, doi: 10.32492/idea.v5i2.5205.
- [13] R. I. Dinata and M. Pratama, "Hubungan antara Social Comparison dengan Body Image Dewasa awal Pengguna Media Sosial Tiktok," 2022, doi: 10.38035/rrj.v4i3.
- [14] A. Aldila Safitri, A. Rahmadhany, and I. Irwansyah, "Penerapan Teori Penetrasi Sosial pada Media Sosial: Pengaruh Pengungkapan Jati Diri melalui TikTok terhadap Penilaian Sosial," *Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Bisnis*, vol. 3, no. 1, pp. 1–9, Jan. 2021, doi: 10.47233/jteksis.v3i1.180.
- [15] Bunga Sovani Firdawiyanti, Eka Andriani, and Sabrina, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Body Image dengan Gangguan Makan Siswa SMAN 5 Jakarta," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 6, no. 9, pp. 1862–1868, Sep. 2023, doi: 10.56338/mppki.v6i9.3628.
- [16] "Skala body image," *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*, pp. 76–78, 2020.

**Conflict of Interest Statement:**

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

**Article History:**

Received: 26 June 2018 | Accepted: 08 August 2018 | Published: 30 August 2018