

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Memasuki fase perkembangan teknologi yang semakin canggih di era modern ini telah banyak memudahkan semua masyarakat di dunia dalam melakukan hal apapun yang dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dimanapun mereka berada. Teknologi adalah suatu bentuk ciptaan yang dibuat oleh manusia yang bertujuan untuk mempermudah mencari informasi yang menghasilkan suatu informasi yang positif dan juga negatif.¹ Semakin banyak orang mengetahui pentingnya teknologi, maka segala yang dibutuhkan dapat terpenuhi berkat teknologi baru seperti internet. Mulai dari memperoleh informasi berdasarkan kebutuhan sosial, sampai memenuhi kebutuhan hiburan.² Modernisasi semakin mempermudah untuk melakukan banyak hal apapun karena setiap orang memiliki *gadget* atau *smartphone* yang dipakai untuk menikmati dan memanfaatkan fasilitas internet yang ada. Fasilitas yang sangat diminati oleh banyak orang pengguna internet adalah sosial media. Sosial media sangat berarti, karena dengan sosial media orang akan menjadi banyak tahu mengenai informasi yang bermanfaat dari berbagai manca negara.³

Media sosial atau sosial media tentunya sudah tidak asing lagi bagi orang-orang di jaman sekarang. Biasanya media sosial yang ramai digunakan yaitu WhatsApp, Tiktok, Instagram dan Facebook baik dari kalangan orang tua, remaja hingga anak berusia 7 sampai 10 tahun sudah pandai dan mengetahui cara menggunakan *smartphone* mereka untuk berselancar di sosial media.⁴ Melansir dari data di *google*, pada tahun 2023 jumlah pengguna media sosial mencapai angka 4,76 miliar atau setara dengan 60% populasi dunia, hingga tahun 2025 angka penggunaan sosial media itu terus naik menjadi 63%.⁵ Bahkan sudah bukan rahasia lagi jika remaja sekarang dijuluki "generasi z" oleh sebagian orang karena mereka

¹ Abdul Qadir dan M. Ramli, "Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya)" Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 3, No. 6 November 2024

² Era Kurnia dan Avin Fadilla, "Citra Tubuh Pada Remaja Pengguna Instagram" Jurnal Gajah Mada Of Psychology, Vol. 5, No. 2, Tahun 2019

³ Azman, "Penggunaan Media Massa dan Media Sosial di Kalangan Mahasiswa Komunikasi" Jurnal: Peurawi, Vol. 1, No. 1, Tahun 2018

⁴ Abdul Qadir dan M. Ramli, "Media Sosial (Definisi, Sejarah dan Jenis-Jenisnya)" Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, Vol. 3, No. 6 November 2024

⁵ Internet: Berapa Banyak Orang Yang Menggunakan Media Sosial, diakses pada tanggal 24 November 2025. Demandsage.com

lahir di jaman teknologi yang semakin berkembang pesat. Penggunaan sosial media telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari terutama dikalangan remaja dan dewasa muda, dimana instagram sebagai salah satu *platform* media sosial yang paling populer telah menarik perhatian banyak pengguna dengan konten visual yang menarik dan interaktif.

Menurut laporan *We Are Sosial* pada Oktober 2023 pengguna Instagram di Indonesia sudah mencapai 104,8 juta pengguna. Sedangkan per-oktober 2025 mencapai 1,91 miliar. Dari jumlah tersebut menjadikan Indonesia sebagai negara dengan pengguna Instagram terbanyak yang berada di urutan keempat di dunia.⁶ Para pengguna media sosial juga banyak menghabiskan waktu mereka di media sosial. Rata-rata orang menghabiskan waktu sekitar 2 jam 31 menit perhari untuk berselancar di media sosial.⁷ Namun, dibalik popularitasnya, terdapat kekhawatiran tentang dampak penggunaan instagram terhadap kesehatan mental dan *body image* penggunanya.⁸ Banyak dijumpai bahwa hampir semua orang tidak bisa lepas dari *smartphone*, bahkan tidak sedikit orang ketika berkumpul bersama keluarga atau teman tetap bermain *smartphone* untuk berselancar di sosial media guna mengabadikan momen berharga berupa foto atau video yang akan mereka *upload* sebagai kenang-kenangan. Media sosial mengubah sangat jauh cara berkomunikasi dan interaksi para penggunanya. Dengan media sosial, para pengguna dapat berinteraksi dengan banyak orang dari seluruh penjuru dunia secara *online* atau *daring* (dalam jaringan). Pada intinya, Media sosial membuat para penggunanya ketagihan.

Media sosial merupakan sebuah media yang digunakan untuk berinteraksi dan bersosialisasi satu sama lain tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu. Tidak hanya digunakan untuk media komunikasi, media sosial dapat dikatakan memiliki sejuta fungsi, antara lain: memfasilitasi orang-orang sebagai forum diskusi/obrolan, berbagi berbagai jenis foto, video, musik, sarana berdagang, sarana menemukan jodoh dan berbagai kegunaan lainnya.⁹

⁶ Internet: Jumlah Pengguna Instagram di Indonesia, diakses pada tanggal 24 November 2025. Dataloka.id

⁷ Internet: Indonesia Menjadi Negara dengan Pengguna Instagram Terbanyak ke-4 di Dunia, *Databoks*, (28 November 2023)

⁸ Nabila Hani dan Khadijah, "Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Generasi Z: Meneliti Dampak Ketergantungan Digital" *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, Vol. 10, No. 02 Juni 2025

⁹ Siti Makhmudah, *Medsos Dan Dampaknya pada Perilaku Keagamaan Remaja*, (Jakarta: Guepedia, 2019), h. 22

Salah satu media sosial yang banyak digunakan yaitu Instagram. Instagram merupakan salah satu dari banyaknya sosial media yang paling banyak digunakan masyarakat terutama oleh wanita yang baru memasuki tahapan remaja atau *emerging aged*. Berdasarkan sumber Reportal Data, Instagram berada di urutan ketiga yang sejajar dengan WhatsApp dengan pengguna aktif sekitar 2 miliar pengguna di tahun 2023. Demam Instagram tidak hanya melanda dunia saja, akan tetapi melanda Indonesia juga. Faktanya, Indonesia berada di posisi keempat dengan negara pengguna Instagram terlama di dunia dengan rata-rata sebesar 15,4 jam per bulan atau sekitar 924 menit.¹⁰ Meskipun instagram berada pada urutan ke empat, namun platform ini memiliki pengaruh yang signifikan terhadap gaya hidup dan perilaku sosial, terutama dikalangan remaja.

Bentuk interaksi sosial media instagram adalah para pengguna akan menjadi pengikut (*follower*) untuk pengguna instagram lainnya. Menurut Mahardika, bahwa penggunaan media sosial Instagram tentu membawa kemudahan bagi mahasiswa untuk membangun komunikasi namun Instagram juga berdampak negatif seperti krisis kepercayaan diri, persaingan kehidupan mewah, dan tidak mau menatap realita dan kenyataan. Media sosial Instagram juga bisa membawa dampak yang negatif, terutama terkait dengan ketidakpuasan pada tubuh.¹¹ Seperti yang terjadi pada mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN Banten, selain memudahkan dalam berkomunikasi, hal positif yang didapatkan dari penggunaan media sosial instagram adalah mereka menjadi update tentang berita-berita yang sedang viral dan mereka termotivasi dengan kata-kata motivasi yang mereka temukan di instagram. Sedangkan hal negatifnya yaitu saat mulai membuka instagram, mereka lupa waktu sehingga waktu yang awalnya untuk mengerjakan tugas menjadi terpotong oleh aktivitas scroll reels instagram. Mereka biasa membuka instagram 3x sampai 5x dalam sehari dan menghabiskan waktu sekitar 15-30 menit dalam sekali scroll. Ada juga dampak negatif instagram yang berkaitan dengan tubuh yaitu merasa iri karena konten yang mereka lihat di instagram menampilkan wajah cantik dan percaya diri, sementara mereka merasa insecure, baik dari segi fisik maupun ekonomi sehingga muncul keinginan untuk bisa seperti mereka yang mampu berbicara dan tampil percaya diri didepan publik.

¹⁰ Agnez Z. Yonatan, "Indonesia Jadi Negara Keempat Pengguna Instagram Terlama di Dunia", *GoodStats*, (7 Juli 2023)

¹¹ Uswatun Hasanah dan Hidayati,M,H. "Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Body Image" *Jurnal psikologi*, Vol.5, Nomor. 2, (Tahun 2021)

Para pengguna Instagram terkhusus para remaja memanfaatkan media sosial untuk mempromosikan diri sendiri dengan cara mengunggah sebuah konten berupa audio, foto dan video, lalu mereka akan mendapat *like* serta komentar. Semakin banyak *like* dan komentar maka artinya konten tersebut menarik. Para pengguna instagram biasanya akan memperhatikan kembali dan akan memilih terlebih dahulu sebelum mengunggah konten agar konten tersebut layak untuk menjadi konsumsi publik dan akan mendapatkan *feedback* yang baik dari pengguna lainnya. Biasanya mereka akan mengedit terlebih dahulu fotonya supaya kelihatan cantik dan bagus, hal ini disebabkan karena ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Maka dari itu, tidak sedikit pula orang akan menjaga penampilan, *image*, serta perilaku di media sosial.¹² Penggunaan media sosial seperti Tiktok, Instagram dan Facebook yang tidak bijak dapat mengurangi remaja untuk bersosialisasi yang berpotensi mengakibatkan sikap antisosial atau gangguan kepribadian yang berlangsung lama terutama di lingkungan sekitar mereka. Meskipun media sosial dapat bermanfaat untuk kebutuhan sehari-hari untuk mengakses informasi yang sangat penting. Penggunaan yang berlebihan dapat mempengaruhi perilaku remaja secara signifikan yang berdampak pada hubungan mereka dan orang tua, anggota keluarga, teman sekolah, teman bermain, dan orang lain di sekitar mereka. Salah satu konsekuensi yang paling buruk dari tingginya penggunaan media sosial dikalangan remaja adalah berkembangnya perilaku antisosial.¹³

Dengan kepopuleran Instagram ini kemudian banyak dimanfaatkan oleh sebagian orang untuk media periklanan, penjualan dan promosi yang kemudian menyebabkan munculnya *selebgram* (selebritis instagram).¹⁴ Biasanya para *selebgram* akan menampilkan *figur* tubuh ideal sehingga muncul istilah '*body goals*' yang mengacu pada intensi mempunyai tubuh indah dan langsing yang menjadi idaman setiap perempuan. Melalui unggahan foto atau video para *selebgram*, masyarakat bisa dengan mudah memperoleh berbagai macam informasi salah satunya adalah informasi yang berkaitan dengan tolak ukur tubuh ideal. Dengan adanya informasi tolak ukur tubuh ideal tersebut, individu seringkali akan mengukur tubuhnya dan akan terdorong untuk melakukan kesesuaian dengan cara

¹² Gusti Maulani Rici, "Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Remaja", dalam Jurnal: Journal On Education, Vol. 3, No. 4, Tahun 2021

¹³ Mubarak dan Hidayati, "Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram dan Facebook dalam Pembentukan Budaya Alone Together pada Remaja di Desa Ambulu Kec Sumberasih Kab Probolinggo", Vol. 10, No. 2. Tahun 2022

¹⁴ Safira Hasna, "Selebriti dan Fandom di Era Media Sosial: Fenomena Selebgram", Vol. 03, No. 01, Februari 2022

melakukan penyesuaian terhadap tolak ukur tubuh ideal tersebut. Selain itu, gambaran selebriti dengan tubuh ideal dan menarik bisa berakibat buruk dan dapat merusak citra tubuh (*body image*) pribadi. Selain menurunkan citra tubuh, gambar yang menunjukkan tubuh ideal dapat meningkatkan suasana hati (*mood*) negatif dan menurunkan kepercayaan diri atau harga diri.¹⁵

Perubahan fisik menimbulkan efek psikologis yang negatif yang sering kali muncul dari perubahan fisik. Sebagian besar individu memprioritaskan penampilan mereka dari pada aspek lain dalam diri mereka, dan banyak yang mengungkapkan ketidakpuasan terhadap fisik mereka. Perasaan tidak puas ini khususnya terasa dikalangan anak perempuan yang mencerminkan penekanan kultural yang lebih kuat dibandingkan dengan anak laki-laki. Meningkatnya penilaian mengenai standar tubuh yang menekankan penampilan fisik dan bentuk tubuh proporsional telah mengakibatkan menurunnya kepercayaan diri dikalangan gadis remaja saat ini. Para remaja ini sering menilai diri mereka sendiri berdasarkan persepsi diri sendiri dan orang lain, khususnya teman sebaya mereka. Awalnya berfokus dari penampilan fisik, kemudian memberikan gambaran dan persepsi tentang tubuh mereka sebelum membandingkan diri mereka dengan orang lain dan standar fisik yang harus dimiliki oleh setiap Perempuan. Gambaran dan persepsi tentang penampilan fisik ini yang disebut sebagai *body image*.¹⁶

Cash dan Pruzinsky mengatakan bahwa *body image* (citra tubuh) merupakan penampilan individu yang berupa persepsi dirinya sendiri terhadap bentuk tubuh dan beratnya, serta evaluasi terhadap penampilan fisiknya sehingga hal ini dapat melahirkan penilaian positif dan negatif terhadap tubuhnya.¹⁷ *Body image* merupakan konsep yang kompleks dan multidimensi yang mencakup persepsi, pikiran dan perasaan individu tentang tubuh mereka sendiri. Persepsi *body image* yang positif dapat meningkatkan *self-esteem* dan kualitas hidup, sedangkan persepsi *body image* yang negatif dapat menyebabkan ketidakpuasan tubuh, gangguan makan dan kesehatan mental lainnya. Tidak dapat dipungkiri remaja

¹⁵ Era Kurnia & Avin Fadilla, "Citra Tubuh pada Remaja Pengguna Instagram", Jurnal Gadjah Mada Journal Of Psychology, Vol. 5, No. 2 (Tahun 2019)

¹⁶ Shanty Setiyaningrum dan Bayu Sekar, "Hubungan Antara Self Compassion dengan Body Image pada Remaja Pengguna Instagram Media Sosial di SMK X", Jurnal Ilmiah Psikologi. Vol. 7, No. 1, Juni 2025

¹⁷ Riskha Ramandha, Akbar Z, & Wirasti, M. "Studi Kepustakaan Mengenai Landasan Teori Body Image Bagi Perkembangan Remaja" Jurnal edukasi Bimbingan Konseling. Vol.5, Nomor. 2, (Tahun 2019)

sekarang banyak yang terobsesi memiliki tubuh super ideal. Idola masa kini biasanya menjadi kiblat mereka dalam membentuk tubuh.¹⁸ Disatu sisi memang hal yang baik karena munculnya motivasi untuk memiliki tubuh ideal berarti ada kemauan untuk menjalani hidup sehat. Tapi bagaimana jika tubuh ideal itu diharuskan diet ekstrim sehingga tercipta tubuh kurus dan tidak normal?

Penggunaan media sosial Instagram berlebihan dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh, dikarenakan standar kecantikan yang ada di berbagai negara yang ditampilkan di media sosial sangat berbeda dalam kehidupan sehari-hari. Banyak orang yang mengetahui standar kecantikan di masyarakat, namun tidak semua orang menafsirkan standar tersebut dengan cara yang sama, dan mereka yang salah memahami standar tersebut berisiko tinggi mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan gangguan makan yang serius.¹⁹ Perempuan berusaha melakukan berbagai cara untuk mendapatkan gambaran *body image* yang ideal, seperti memakai pakaian yang menarik dan menggunakan alat-alat kecantikan. Persoalan *body image* lainnya adalah wanita sering beranggapan bahwa tubuh yang sempurna haruslah langsing dan kurus. Akibat, para wanita rela melakukan banyak hal demi mendapatkan bentuk tubuh langsing bahkan sampai mengalami gangguan makan. Dampak negatif dari aspek psikologisnya adalah perasaan tidak puas yang dapat menimbulkan perasaan tidak bahagia dan kemudian memunculkan perasaan serba salah dalam memposisikan diri di antara orang lain.²⁰

Penelitian telah menunjukan bahwa paparan media sosial yang menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis dan idealis tubuh yang sempurna dapat mempengaruhi persepsi individu tentang tubuh mereka sendiri. Pengguna instagram yang terpapar konten yang menampilkan tubuh ideal dapat merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang paling aktif menggunakan media sosial dan dianggap paling rentan terhadap dampak

¹⁸ Nia Agustiningih, "Gambaran Body Image pada Remaja Usia 16-18 Tahun", Jurnal: J.K.Mesencephalon, Vol. 5, No. 1, April 2019

¹⁹ Dhea Cahyati dan Sere Natalia, "Persepsi Mahasiswi terhadap Standar Kecantikan yang Ditampilkan Media Sosial (Instagram)", Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial, Vol.6, No.10 Tahun 2025

²⁰ Dessy, Deden & Diah Puspasari, "Hubungan Religius dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal", Jurnal: Psikologi Islam dan Budaya, Vol. 1, No. 1 Tahun 2018

negatif dan positif penggunaan media sosial terhadap *body image* karena para mahasiswa menggunakannya untuk ekspresi diri dan interaksi sosial.²¹

Mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang terdiri dari seorang remaja hingga dewasa yang sedang mengemban pendidikan di bidang akademik perguruan tinggi. Bahasa sederhananya adalah orang yang sedang menempuh Pendidikan di perguruan tinggi. Mengutip dari sumber, ada tiga tingkatan mahasiswa yakni mahasiswa tingkat awal, tingkat menengah dan tingkat akhir. Mahasiswa tingkat awal adalah mahasiswa baru yang sedang menempuh perkuliahan di tahun pertama (semester 1 dan 2), mahasiswa tingkat menengah adalah mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan pada tahun kedua dan ketiga, sedangkan mahasiswa tingkat akhir ialah mahasiswa yang sedang menempuh perkuliahan di tahun keempat yang hampir menyelesaikan mata kuliahnya.²² Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan responden dari mahasiswa tingkat awal yang berkisar berumur 18-20 tahun yang masih bisa disebut sebagai remaja. Menurut teori psikososial Erikson, perkembangan usia 12-20 tahun (identitas vs kebingungan) memasuki tahap anak beralih ke masa remaja dan mulai mencari identitas diri di bidang sosial dan professional, di mana anak mengalami perubahan fisik dan mental. Masa remaja dimulai dengan pubertas dan berlangsung sampai usia 18 tahun atau 20 tahun.²³

Berdasarkan fenomena yang peneliti temui di lapangan, berdasarkan penggunaan instagram mahasiswa Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten hal positif yang didapatkan dari penggunaan media sosial instagram adalah mereka menjadi update tentang berita-berita yang sedang viral dan mereka termotivasi dengan kata-kata motivasi yang mereka temukan di instagram. Sedangkan hal negatifnya yaitu saat mulai membuka instagram, mereka lupa waktu sehingga waktu yang awalnya untuk mengerjakan tugas menjadi terpotong oleh aktivitas scroll reels instagram. Mereka biasa membuka instagram 3x sampai 5x dalam sehari dan menghabiskan waktu sekitar 15-30 menit dalam sekali scroll. Ada juga dampak negatif instagram yang berkaitan dengan tubuh yaitu merasa iri karena konten yang mereka lihat di instagram menampilkan wajah cantik dan percaya diri, sementara mereka merasa insecure, baik dari segi fisik maupun ekonomi sehingga muncul keinginan untuk bisa seperti mereka

²¹ Cindy Claudia, Dini Syah, dkk. "Hubungan Body Image dengan Kecemasan Sosial pada Mahasiswi Pengguna Instagram", Jurnal: Ilmu Kesehatan Umum, Psikolog, Keperawatan dan Kebidanan, Vol. 3, No. 1, Tahun 2025

²² Taufik Eko Susilo, "peradaban mahasiswa 3 generasi", *kompasiana* (6 Juli 2012)

²³ Khairunnisa, Alifia, dkk, "Teori Perkembangan Psikososial Erik Erikson", *ECJ: Early Childhood Journal*, Vol. 3 No. 2, Tahun 2022

yang mampu berbicara dan tampil percaya diri didepan publik. Sedangkan dari *body image* mereka juga memiliki *body image* yang negatif dan juga positif. Adapun beberapa permasalahan *body image* negatif tersebut adalah selalu merasa *insecure* (tidak percaya diri) terhadap tubuh mereka, sering membanding-bandingkan bentuk tubuh mereka dengan orang lain, alhasil mereka sering melakukan diet dan mengurangi makanan yang bisa membuat berat badan naik. Selain itu juga mereka cenderung *insecure* dengan permasalahan wajah sehingga mencoba berbagai jenis *skincare* yang cocok untuk wajah mereka, selanjutnya mereka juga sering memperhatikan penampilan mereka setiap hari agar terlihat menarik ketika pergi ke kampus. Adapun *body image* yang positif adalah ketika mereka merasa *insecure* karena bentuk tubuh, mereka akan melakukan olahraga dan memakan makanan sehat dan bergizi.

Fakta ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017) Menyebutkan bahwa remaja putri cenderung memiliki *body image* yang netral. Hasil penelitiannya mengungkapkan masih ada remaja putri yang belum sepenuhnya memiliki *body image* yang positif. Kebanyakan remaja putri mengungkapkan ketidaknyamanan akan bentuk tubuhnya dan ingin menurunkan berat badan. Ketidakpuasan akan bentuk tubuh lebih banyak dialami oleh remaja putri dibandingkan dengan remaja putra, hal tersebut dapat disebabkan oleh beberapa hal seperti keluarga, teman sebaya dan media sosial.²⁴

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap *Body Image* Pada Mahasiswa Tingkat Awal Prodi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten”

B. Identifikasi Masalah

Menurut Sugiyono, dalam identifikasi masalah perlu dituliskan berbagai masalah yang ada pada objek, baik objek yang akan diteliti maupun objek yang tidak akan diteliti sebisa mungkin dikemukakan. Masalah apapun yang diduga akan berpengaruh positif dan negatif terhadap masalah yang akan diteliti.²⁵

Adapun berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi permasalahan yang dijadikan bahan penelitian adalah sebagai berikut:

²⁴ Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan Body Image dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2(3), 107-113. <https://dx.doi.org/10.17977/um001v2i32017p107>

²⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2013), h. 281

1. Penggunaan instagram dapat mempengaruhi produktifitas mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten karena mereka lupa waktu dan teralihkan dari tugas.
2. Mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten biasa membuka instagram 3x sampai 5x dalam sehari dan menghabiskan waktu sekitar 15-30 menit dalam sekali scroll. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada batasan dalam penggunaan media sosial instagram.
3. Konten di instagram dapat memicu perasaan iri dan insecure pada mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten, terutama terkait dengan penampilan fisik dan kepercayaan diri.
4. Mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten memiliki *body image* yang negatif, seperti: insecure dengan tubuh mereka, membandingkan diri dengan orang lain, melakukan diet atau mengurangi makanan, dan menggunakan skincare untuk mengatasi masalah wajah.

C. Batasan Masalah

1. Penelitian ini dibatasi pada penggunaan media sosial Instagram, tidak mencakup media lain seperti Tiktok, Facebook, atau Twitter.
2. Aspek penggunaan instagram yang diteliti meliputi intensitas penggunaannya yakni durasi penggunaan dan frekuensi akses.
3. *Body image* dalam penelitian ini dibatasi pada persepsi mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten terhadap penampilan fisik diri, meliputi: kepuasan dan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh, wajah, dan penampilan secara umum.
4. Subjek penelitian adalah mahasiswa tingkat awal (semester I) program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten yang menggunakan instagram.
5. Penelitian ini hanya dilakukan kepada mahasiswa program studi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten, sehingga hasil penelitian tidak dapat digeneralisasikan pada perguruan lain.
6. Faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi *body image*, seperti faktor keluarga, teman, dan media massa selain instagram tidak menjadi fokus pada penelitian ini.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Berapa banyak tingkat penggunaan media sosial Instagram mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten?

2. Seberapa tinggi *body image* mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten?
3. Seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap *Body Image* mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui seberapa banyak tingkat penggunaan media sosial Instagram mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten
2. Untuk mengetahui seberapa tinggi *body image* mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh penggunaan media sosial Instagram terhadap *Body Image* mahasiswa tingkat awal Bimbingan Konseling Islam UIN SMH Banten

F. Manfaat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis
 Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya atau menambah kajian di bidang ilmu pengetahuan Bimbingan dan Konseling, terutama tentang “Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap *Body Image* Pada Mahasiswa BKI Tingkat Awal”
2. Manfaat Praktis
 - a. Bagi Peneliti
 Dapat menambah wawasan dan pengetahuan tentang pengaruh Instagram terhadap *body image* yang terjadi pada mahasiswa di perguruan tinggi khususnya prodi Bimbingan Konseling Islam. Juga dapat memberikan pengalaman dalam mempraktekan ilmu yang diperoleh semasa kuliah di program studi Bimbingan Konseling Islam.
 - b. Bagi Mahasiswa
 Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sebuah pengetahuan serta referensi baru bagi para peneliti yang akan datang. Dan hasil penelitian ini juga diharapkan dapat memberi gambaran dari *body image* yang bisa saja terjadi pada mahasiswa Tingkat awal.
 - c. Bagi Program Studi Bimbingan Konseling Islam
 Diharapkan penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi akademik dan juga dapat memberi sumbangan teori dalam

pengembangan penulisan karya ilmiah program studi Bimbingan dan Konseling Islam.

G. Penelitian Terdahulu Yang Relevan

Pertama, penelitian skripsi yang dilakukan oleh Via Anita Sari (2021) mahasiswi Universitas Aisyiyah Yogyakarta jurusan Psikologi yang berjudul “*Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Remaja Perempuan di Yogyakarta*”. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang positif signifikan sebesar 62% antara penggunaan media sosial Instagram terhadap *body image* pada remaja Perempuan. Hal ini diketahui dari hasil uji T dengan perhitungan t-Hitung sebesar 2,548 dibandingkan dengan t-Tabel 1,984. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial Instagram turut berperan dalam memprediksi ketidakpuasan terhadap remaja perempuan terhadap *body image* yang dimiliki.²⁶ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada kedua variabel yakni, penggunaan media sosial Instagram dan *body image* sebagai variabel independen dan dependent. Sedangkan perbedaannya ada pada tempat penelitian, pada penelitian ini dilakukan kepada remaja Perempuan di Yogyakarta. Berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sasaran atau sampel yang akan peneliti lakukan yaitu pada mahasiswa semester awal prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2024 dengan jumlah populasi yang berbeda pula.

Kedua, Skripsi dari Ulfa Lutfiana Rahmawati mahasiswi (2022) UIN Maulana Malik Ibrahim Malang jurusan Psikologi dengan judul “*Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Body Image pada Penggemar Kpop Perempuan*”. Berdasarkan hasil analisis data pada penelitian ini, diperoleh regresi sederhana dengan nilai signifikan (sig) sebesar 0,925 ($p > 0,05$) dan nilai R SQUARE 0,000 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh 0% atau tidak ada pengaruh yang signifikan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap *Body Image*. Berarti dapat disimpulkan bahwa H_0 (tidak terdapat pengaruh antara Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap *Body Image* pada Penggemar Kpop) diterima.²⁷ Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan peneliti yaitu pada kedua variabel yakni, penggunaan media sosial Instagram dan *body image* sebagai variabel

²⁶ Via Anita Sari, “*Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Terhadap Body Image Remaja Perempuan di Yogyakarta*”. Skripsi 2021

²⁷ Ulfa Lutfiana Rahmawati. “*Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Instagram terhadap Body image pada Penggemar Kpop Perempuan*” Skripsi 2022

independent dan dependent. Teknik penelitian yang digunakan dalam penelitian ini juga sama yakni regresi. Sedangkan perbedaannya ada pada tempat penelitian, pada penelitian ini dilakukan kepada anggota grup kpop yang ada di Telegram. Berbeda dengan penelitian yang akan peneliti lakukan, sasaran atau sampel yang akan peneliti lakukan yaitu pada mahasiswa semester awal prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten 2024 dengan jumlah populasi yang berbeda pula.

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Teresna Sainseillah & Afif Kurniawan dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri”. Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan dengan teknik korelasi Kendall’s Tau melalui aplikasi Jamovi 1.2.27 menunjukkan bahwa terdapat hubungan dengan arah negatif antara *body image* dengan *online-presentation* ($r(212)=-0.143$; $p=0.001$). Hal tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* pada remaja, maka kesempatan mereka untuk memilih *online-presentation* yang tidak sesuai dengan diri mereka akan semakin rendah.²⁸ Terdapat hal yang membedakan penelitian Teresna & Afif dengan penelitian ini, yakni desain/metode serta instrumen penelitian yang digunakan. Dalam penelitiannya, Teresna & Afif menggunakan desain penelitian korelasi Kendall’s Tau, sementara peneliti menggunakan desain regresi. Terdapat persamaan yang terlihat yaitu terletak pada variabel *body image* dan media sosial Instagram.

H. Definisi Operasional

Definisi operasional menjelaskan penjabaran variabel-variabel penelitian yang akan diteliti. Definisi operasional harus dapat menjelaskan arti atau pengertian variabel penelitian yang diturunkan melalui teori, aspek aspek-aspek apa yang akan diukur dari variabel itu dan akan diukur dengan menggunakan apa.²⁹ Definisi operasional bertujuan untuk membatasi ruang dan lingkup variabel, menyamakan persepsi sehingga dapat memudahkan serta dapat menjaga konsistensi peneliti dalam melakukan pengumpulan, pengukuran, dan analisis data menjadi efisien.³⁰ Dalam penelitian ini, variabel yang ditentukan, meliputi; penggunaan media sosial Instagram dan

²⁸ Teresna Sainseillah & Afif Kurniawan, “Hubungan Antara *Body Image* dengan *Self-Presentation* di Media Sosial Instagram pada Remaja Putri”. Dalam Artikel Penelitian: Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM), Vol. X(no),pp (Tahun 2023)

²⁹ Buku *Pedoman Penulisan Karya Ilmiah Fakultas Dakwah*, Tahun 2021, h. 21.

³⁰ Karimuddin Abdullah, dkk, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, (Aceh: Penerbit Zaini, 2022), h. 56

body image pada mahasiswa semester awal Bimbingan Konseling Islam UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten.

1. Penggunaan Media Sosial Instagram

Penggunaan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) adalah proses, cara, perbuatan menggunakan sesuatu; pemakaian.³¹ Media sosial merupakan sebuah aplikasi berbasis internet buatan manusia yang digunakan sebagai alat interaksi dan sosialisasi di jaman sekarang. Media sosial instagram dapat dikatakan memiliki sejuta fungsi, yaitu: memfasilitasi orang-orang sebagai forum diskusi/obrolan, berbagi berbagai cerita keseharian dalam fitur *story*, berbagi foto, video resep masakan atau video tentang kecantikan, mengemukakan pendapat dalam berbagai peristiwa, sarana berdagang, sarana menemukan jodoh dan berbagai kegunaan lainnya. Semua itu dilakukan tanpa dibatasi oleh ruang dan waktu.³² Dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial instagram merupakan aktivitas individu dalam memanfaatkan platform media sosial berbasis virtual untuk mengakses, membuat, membagikan, dan berinteraksi dengan konten foto atau video, termasuk melakukan komunikasi sosial melalui fitur seperti unggahan, komentar, tanda suka, dan cerita sesuai dengan tujuan hiburan, informasi, maupun interaksi sosial yang meliputi frekuensi penggunaan dan durasi akses. Frekuensi dan durasi merupakan konsep yang berbeda namun terikat erat dengan masalah waktu. Durasi merujuk pada jangka waktu atau lamanya waktu yang dihabiskan seperti jam atau menit sedangkan frekuensi merujuk pada seberapa sering suatu aktivitas atau peristiwa terjadi dalam jangka waktu tertentu dapat diukur dengan menghitung berapa kali seseorang mengakses media sosial dalam sehari atau seminggu.

2. *Body image*

Body image (citra tubuh/diri) merupakan suatu kondisi dimana seseorang menggambarkan persepsi dirinya sendiri mengenai bentuk tubuh ideal yang mereka inginkan. *Body image* juga bisa didasarkan oleh persepsi atau pandangan orang lain sehingga seseorang merasa terdorong untuk mengubah pandangan tersebut. Cash dan Pruzinsky mengatakan bahwa *body image* merupakan penampilan individu yang berupa persepsi dari dirinya sendiri terhadap bentuk tubuh dan beratnya serta evaluasi terhadap penampilan fisiknya, sehingga hal ini dapat menyebabkan penilaian positif dan negatif terhadap tubuhnya. Penilaian

³¹ Penggunaan, Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) Daring, diakses 11 Januari 2026, <https://kbbi.web.id/guna>

³² Siti Makmud, *Medsos Dan Dampaknya pada Perilaku Keagamaan Remaja*, (Jakarta: Guepedia, 2019), h.22

positifnya adalah individu dapat menerima segala kekurangan dalam tubuhnya, sedangkan penilaian negatif adalah individu akan melakukan segala cara untuk bisa memuaskan persepsi tubuh idealnya.³³

3. Mahasiswa

Mahasiswa dapat digambarkan sebagai sebuah kelompok sosial yang memperoleh status dan identitasnya melalui hubungan mereka dengan instuti perguruan tinggi seperti universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa sering kali dianggap sebagai calon intelektual atau cendekiawan muda yang memiliki potensi besar untuk membentuk masa depan masyarakat. Namun, mahasiswa sering kali dihadapkan pada berbagai ekspetasi dan predikat yang diberikan oleh masyarakat, seperti harapan untuk menjadi pemimpin, innovator, bahkan sebagai aktivis sosial. Dengan demikian, mahasiswa sering kali berada di bawah tekanan untuk memenuhi berbagai tuntutan dan harapan tersebut sambil menjalani proses pembelajaran dan pengembangan diri mereka sendiri.³⁴

³³ Thomas Pruzinsky & Thomas F.Cash, *Body Image*, (New York: The Guildford Press, 2002), h.10

³⁴ Harun Gafur, *Mahasiswa dan Dinamika Dunia Kampus*, (Bandung: CV Rasi Terbit, 2015), h. 17