



DAMPAK KOMUNIKASI MEDIA SOSIAL TERHADAP PERSEPSI BODY IMAGE MAHASISWA YAYASAN SAAN MUSTOPA CENTAR

Wahyudi¹, Puji Asriani²

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta¹, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta².

Email : wahyudireal140899@gmail.com¹, pujiasriani.00@gmail.com².

Abstrak

Perkembangan media sosial telah mengubah cara individu memaknai citra diri, termasuk body image. Platform seperti Instagram dan TikTok sering menampilkan standar kecantikan yang tidak realistis, sehingga memengaruhi cara mahasiswa melihat penampilan mereka sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana media sosial memengaruhi body image mahasiswa Yayasan Saan Mustopa Centar. Melalui pendekatan kualitatif fenomenologis dan wawancara mendalam terhadap 10 mahasiswa, ditemukan bahwa media sosial berperan besar dalam membentuk persepsi tubuh. Sebagian besar informan mengalami tekanan sosial, rasa minder, dan kecemasan akibat perbandingan sosial di media sosial. Meskipun ada yang merasa termotivasi untuk hidup sehat, mayoritas justru terdampak secara psikologis. Penelitian ini menekankan pentingnya literasi digital dan pendidikan penerimaan diri untuk membantu mahasiswa membangun citra diri yang sehat.

Kata Kunci: *Body Image, Citra Diri, Kesehatan Mental, Media Sosial, Mahasiswa.*

Abstract

The development of social media has changed the way individuals perceive their self-image, including body image. Platforms like Instagram and TikTok often showcase unrealistic beauty standards, influencing how students perceive their own appearance. This study aims to investigate how social media impacts the body image of students at the Saan Mustopa Centar Foundation. Through a qualitative phenomenological approach and in-depth interviews with 10 students, it was found that social media plays a significant role in shaping body perception. Most informants experienced social pressure, feelings of inferiority, and anxiety due to social comparisons on social media. While some felt motivated to live healthily, the majority were psychologically affected. This study emphasizes the importance of digital literacy and self-acceptance education to help students build a healthy self-image.

Keywords: *Body Image, Mental Health, Social Media, Self Image, Students.*

PENDAHULUAN

Perkembangan media sosial sebagai bagian dari revolusi digital tidak hanya berdampak pada cara individu berinteraksi satu sama lain, tetapi juga secara fundamental mengubah cara individu memaknai tubuh mereka sendiri (Sari et al., 2018). Dalam masyarakat modern yang sarat akan simbol dan citra, representasi tubuh di media sosial sering kali dijadikan ukuran atau parameter keberhargaan sosial. Citra tubuh yang ideal telah diproduksi, dikonstruksi, dan disebarluaskan melalui berbagai kanal media digital, menciptakan standar yang seragam dan terkadang tidak realistis mengenai apa yang dianggap “cantik” atau “menarik”. Representasi ini sangat terdistorsi oleh teknologi digital yang memungkinkan manipulasi visual, seperti penggunaan filter, teknik pencahayaan tertentu, serta aplikasi penyunting foto yang dapat secara drastis mengubah tampilan fisik seseorang dalam satu kali sentuhan. Dalam konteks ini, fenomena body image tidak bisa dipisahkan dari sistem budaya dan ekonomi yang lebih besar. Industri kecantikan, kebugaran, dan fashion memiliki kepentingan komersial dalam memproduksi ketidakpuasan tubuh agar konsumen terus menerus merasa perlu membeli produk-produk peningkatan penampilan. Media sosial menjadi kanal yang sangat efektif dalam menyebarkan pesan-pesan tersebut, mengingat karakteristiknya yang interaktif, visual, dan bersifat real-time. (Watie, 2016). Konten-konten seperti “body goals”, “glow up challenge”, hingga tren transformasi fisik menjadi bentuk narasi budaya baru yang memengaruhi pola pikir generasi muda. Dalam lanskap inilah, mahasiswa menjadi target sekaligus aktor aktif dari proses internalisasi nilai-nilai tersebut. Sebagai makhluk sosial, kita sering dihadapkan pada tantangan untuk memahami dan menoleransi keunikan setiap orang. Salah satu perjalanan individu yang ingin diselidiki adalah keterbukaan diri laki-laki yang anggun, di mana seorang laki-laki berani menyelidiki dan mengenali sisi perempuan dalam dirinya (Bachdar et al., n.d.).

Mahasiswa adalah kelompok yang berada dalam tahap perkembangan identitas yang intens. Mereka sedang membangun narasi personal mengenai siapa diri mereka, apa yang mereka inginkan, dan bagaimana mereka ingin dipersepsikan oleh orang lain (Wardani et al., 2015). Pada tahap ini, validasi sosial menjadi kebutuhan yang sangat kuat, dan media sosial menjadi sarana utama dalam mendapatkan pengakuan tersebut. Ketika validasi diperoleh melalui jumlah like, komentar, atau pengikut, maka tubuh pun secara tidak langsung menjadi komoditas yang harus dikurasi, ditampilkan, dan disesuaikan dengan selera pasar visual digital. Hal ini menciptakan tekanan yang luar biasa besar untuk terus-menerus terlihat sempurna,

menarik, dan sesuai dengan ekspektasi yang dibangun oleh algoritma media sosial itu sendiri (Rahayuningsih, 2018).

Dalam penelitian ini, mahasiswa Yayasan Saan Mustopa Centar dijadikan sebagai subjek kajian karena mereka merepresentasikan generasi muda urban yang berada di tengah persimpangan antara tuntutan akademik, sosial, dan identitas digital. Meskipun berada dalam lingkungan pendidikan formal yang seharusnya mendorong pencapaian intelektual, nyatanya mereka tidak terlepas dari realitas tekanan citra tubuh yang merasuki ruang-ruang pribadi, sosial, dan psikologis mereka. Mahasiswa laki-laki dan perempuan mengalami dinamika yang serupa namun tidak identik dalam hal ini. Perempuan, sebagaimana banyak ditunjukkan dalam berbagai studi sebelumnya, cenderung menjadi target utama dari standar kecantikan yang patriarkal. Sementara laki-laki, meski sering kali dianggap lebih kebal terhadap tekanan fisik, ternyata juga mengalami krisis identitas tubuh, khususnya dalam konteks maskulinitas yang dikaitkan dengan tubuh atletis, tinggi, dan berotot. Beberapa mahasiswa laki-laki yang diwawancarai dalam studi ini mengaku mengalami perasaan tidak percaya diri ketika melihat unggahan sesama laki-laki yang memamerkan tubuh hasil gym atau gaya hidup mewah. Mereka merasa terintimidasi dan terdorong untuk mengubah penampilan agar bisa tampil lebih “gagah” atau “kompeten” di mata rekan-rekan mereka. Perasaan ini diperkuat oleh narasi budaya populer yang mengaitkan keberhasilan dan status laki-laki dengan fisik yang kuat dan menarik secara visual. Sementara itu, mahasiswa perempuan mengungkapkan bahwa ekspektasi untuk tampil langsing, putih, dan feminin sangat membebani mereka, terutama saat merasa tubuh mereka tidak sesuai dengan standar tersebut.

Fenomena ini menunjukkan bahwa body image telah menjadi isu lintas gender yang memerlukan perhatian serius. Perbedaan pengalaman antara laki-laki dan perempuan dalam menghadapi tekanan citra tubuh mencerminkan konstruksi sosial yang berbeda pula terhadap tubuh mereka. (Zaman & Misnan, 2021) Tubuh perempuan cenderung dinilai berdasarkan estetika, sedangkan tubuh laki-laki dinilai berdasarkan kekuatan dan dominasi. Keduanya sama-sama menciptakan tekanan yang dapat merusak keseimbangan psikologis jika tidak diimbangi dengan pemahaman kritis terhadap media sosial dan sistem nilai yang dikandungnya. Lebih jauh, tekanan body image tidak hanya menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuh, tetapi juga berdampak pada performa akademik dan relasi interpersonal mahasiswa. Mahasiswa yang merasa tidak nyaman dengan tubuh mereka cenderung menarik diri dari aktivitas sosial, enggan tampil di depan umum, dan mengalami kesulitan dalam membangun relasi yang sehat dengan teman sebaya. Beberapa dari mereka bahkan mengalami

gangguan tidur, stres berkepanjangan, dan kecenderungan mengembangkan gangguan makan seperti binge eating atau anoreksia. Ini adalah indikator bahwa tekanan tersebut tidak bisa dianggap sebagai masalah ringan atau sekadar persoalan estetika belaka. (Watie, 2016)

Dalam konteks institusi pendidikan, tantangan ini harus ditanggapi secara serius dengan mengintegrasikan pendekatan psikososial dan literasi digital dalam pembinaan mahasiswa. Mahasiswa perlu diberi ruang aman untuk mengekspresikan kegelisahan mereka terhadap tubuh, serta diberi alat untuk membaca dan mengkritisi konten media sosial secara bijak. (Dwistia et al., 2022) Literasi digital bukan hanya kemampuan teknis menggunakan media, tetapi juga kemampuan memahami bagaimana media bekerja, siapa yang memproduksi konten, untuk siapa konten itu ditujukan, dan bagaimana pengaruhnya terhadap pikiran dan emosi kita. Institusi seperti Yayasan Saan Mustopa Centar memiliki tanggung jawab moral dan sosial untuk menciptakan ekosistem kampus yang mendukung keseimbangan antara pengembangan intelektual dan kesejahteraan mental. Program konseling, seminar tentang kesehatan mental, serta pelatihan tentang kesadaran tubuh (body awareness) perlu dirancang dan disesuaikan dengan konteks media sosial hari ini. Pendekatan yang inklusif dan berbasis gender juga penting agar seluruh mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, merasa terakomodasi dan tidak terstigma ketika mengalami permasalahan terkait body image (Effendi & Oktovia, 2020).

Dengan memahami dinamika ini secara lebih menyeluruh, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam bidang kajian media, psikologi perkembangan remaja, serta pendidikan karakter di era digital. Penelitian ini juga dapat menjadi landasan untuk menyusun strategi intervensi yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa membangun hubungan yang sehat dengan tubuh mereka sendiri, serta menjadikan media sosial sebagai alat pemberdayaan, bukan alat penindasan psikologis. (Hendariningrum & Susilo, 2008)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi sebagai landasan utama dalam memahami fenomena body image di kalangan mahasiswa Yayasan Saan Mustopa Centar yang aktif menggunakan media sosial. Pendekatan fenomenologi dipilih karena sangat efektif dalam menggali pengalaman subjektif dan makna personal yang dirasakan oleh individu terhadap suatu fenomena, dalam hal ini persepsi dan pengaruh media sosial terhadap citra tubuh. Dengan metode ini, penelitian berfokus pada bagaimana mahasiswa

mengalami, menafsirkan, dan merasakan dampak media sosial secara mendalam, sehingga memungkinkan pemahaman yang lebih holistik dan kontekstual dibandingkan pendekatan kuantitatif. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, yang memungkinkan interaksi langsung dan eksplorasi rinci mengenai pengalaman setiap partisipan. Wawancara ini dilakukan secara tatap muka maupun daring, menyesuaikan dengan kondisi dan preferensi para informan untuk menciptakan suasana yang nyaman dan terbuka sehingga mereka dapat mengungkapkan pandangan, perasaan, serta pengalaman pribadi tanpa hambatan. Durasi wawancara berkisar antara tiga puluh hingga enam puluh menit, dimana peneliti berupaya menggali secara rinci aspek-aspek penting terkait persepsi body image, tekanan sosial, serta mekanisme coping yang digunakan oleh mahasiswa dalam menghadapi pengaruh media sosial.

Informan penelitian ini terdiri dari sepuluh mahasiswa aktif di Yayasan Saan Mustopa Centar yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Teknik ini digunakan agar partisipan yang terlibat memiliki karakteristik yang relevan dan mampu memberikan data yang kaya serta mendalam. Kriteria pemilihan meliputi mahasiswa yang menggunakan media sosial secara aktif minimal tiga jam sehari, berada pada rentang usia delapan belas sampai dua puluh lima tahun, serta bersedia terbuka dan jujur dalam membagikan pengalaman dan pandangannya selama wawancara. Pemilihan ini bertujuan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar mencerminkan pengalaman nyata mahasiswa yang intens terpapar media sosial dan merasakan dampak signifikan terhadap persepsi body image mereka. (Hendariningrum & Susilo, 2008) Setelah data terkumpul, seluruh rekaman wawancara ditranskripsikan secara verbatim agar setiap detail percakapan dan ekspresi verbal dapat dianalisis secara akurat. (Kosasih, n.d.) Proses transkripsi ini merupakan langkah krusial dalam penelitian kualitatif, karena memungkinkan peneliti untuk melakukan pengkajian ulang dan mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari data mentah. Dengan demikian, keotentikan informasi dan keakuratan interpretasi data dapat dijaga dengan baik.

Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis tematik, dimana peneliti melakukan pembacaan berulang terhadap transkrip wawancara untuk memahami konteks dan isi secara menyeluruh. Selanjutnya, data dikodekan dengan memberikan label pada potongan-potongan narasi yang relevan dan bermakna. Kode-kode ini kemudian dikelompokkan ke dalam tema-tema utama yang menggambarkan pola dan hubungan antar data. (Ushuluddin & Harani, 2022) Dalam penelitian ini, tema-tema yang diangkat meliputi persepsi mahasiswa terhadap tubuh mereka sendiri, pengalaman melakukan perbandingan sosial dengan figur di media sosial, dampak psikologis seperti kecemasan dan perubahan rasa percaya diri, serta

berbagai strategi coping yang mereka terapkan untuk mengatasi tekanan tersebut. Pendekatan ini memberikan struktur yang sistematis sekaligus fleksibel dalam memahami berbagai dimensi pengalaman mahasiswa. Melalui metode fenomenologi dan analisis tematik yang komprehensif ini, penelitian berupaya menghadirkan gambaran yang mendalam dan autentik mengenai bagaimana mahasiswa di Yayasan Saan Mustopa Centar mengalami dan merespons tekanan body image di era media sosial. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam pengembangan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berorientasi pada prestasi akademik, tetapi juga pada kesejahteraan psikologis dan penerimaan diri dalam lingkungan yang semakin dipengaruhi oleh dinamika digital.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari mahasiswa di era digital ini. Platform seperti Instagram, TikTok, dan Facebook tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai media utama yang membentuk persepsi dan penilaian individu terhadap dirinya sendiri, terutama dalam hal body image atau citra tubuh (Pratiwi et al., 2021). Berdasarkan hasil wawancara mendalam dengan mahasiswa Yayasan Saan Mustopa Centar, dapat dipahami bahwa media sosial memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk bagaimana mereka melihat dan menilai tubuh mereka sendiri. Banyak mahasiswa mengaku bahwa mereka sering membandingkan penampilan fisik mereka dengan para *influencer* atau selebriti media sosial yang tampil sempurna, sering kali melalui bantuan filter atau editan digital. Perbandingan ini memunculkan perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri, rasa rendah diri, bahkan kecemasan sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap *body image* bukan hanya bersifat permukaan atau sesaat, melainkan menimbulkan dampak psikologis yang mendalam dan berkelanjutan.

Dampak tersebut dirasakan oleh mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan, meskipun dalam bentuk yang berbeda. Mahasiswa perempuan cenderung merasa tertekan untuk memiliki tubuh yang langsing, kulit yang cerah, dan wajah yang simetris sesuai dengan standar kecantikan populer. Sementara itu, mahasiswa laki-laki mengaku merasa tidak percaya diri jika tidak memiliki tubuh atletis atau penampilan maskulin yang dianggap ideal (Musabiq & Karimah, 2018). Dalam beberapa kasus, tekanan ini bahkan memicu perubahan perilaku, seperti diet ekstrem, penggunaan produk kecantikan berlebihan, hingga penghindaran aktivitas

sosial karena merasa malu terhadap penampilan fisiknya. Lebih jauh lagi, eksistensi dan penerimaan diri yang semula didasarkan pada nilai-nilai internal dan pencapaian personal, kini perlahan bergeser menjadi sangat bergantung pada jumlah *likes*, komentar, dan validasi digital dari orang lain. Proses ini menunjukkan adanya pergeseran cara pandang mahasiswa terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh budaya visual dan algoritma media sosial (Bachdar et al., n.d.). Maka dari itu, penting untuk memahami bahwa media sosial tidak hanya menghadirkan konten hiburan, melainkan juga membentuk konstruksi sosial yang berperan dalam membentuk identitas tubuh dan harga diri mahasiswa secara kolektif.

Para informan perempuan dalam penelitian ini mengungkapkan adanya tekanan yang kuat untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang ideal dan sering ditampilkan di media sosial. Banyak dari mereka merasa bahwa tubuh mereka tidak cukup cantik, langsing, atau menarik jika dibandingkan dengan sosok influencer atau figur publik yang sering membagikan gambar dengan penampilan yang sangat terjaga dan sempurna (Bachdar et al., n.d.). Tekanan ini kemudian memicu dorongan untuk melakukan berbagai cara demi mengubah penampilan fisik, seperti mengikuti tren diet ketat, menggunakan produk pelangsing, hingga mencoba berbagai metode kecantikan yang sedang populer di media sosial. Perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri ini secara tidak langsung mengurangi tingkat kepercayaan diri mereka, bahkan sampai pada titik munculnya rasa cemas dalam berinteraksi sosial. Perspektif laki-laki yang juga menjadi bagian dari penelitian ini menunjukkan adanya tekanan yang tidak kalah signifikan, meskipun bentuk dan ekspresinya berbeda. Banyak mahasiswa laki-laki yang merasa bahwa mereka harus memiliki tubuh yang atletis dan berotot agar bisa diterima dan dianggap menarik, terutama di mata teman sebaya dan masyarakat secara umum. Standar ini juga sering dipromosikan secara masif melalui konten-konten kebugaran, olahraga, dan gaya hidup sehat di media sosial. (Hendariningrum & Susilo, 2008) Tekanan tersebut mendorong mereka untuk rajin berolahraga, bahkan mengonsumsi suplemen kebugaran, dengan tujuan mencapai postur tubuh ideal yang sesuai dengan gambaran tubuh maskulin yang kerap diidolakan. Rasa malu dan rendah diri muncul saat mereka merasa tidak memiliki fisik yang “ideal” tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa body image bukan hanya persoalan yang dihadapi perempuan, tetapi juga laki-laki turut merasakan dampak tekanan sosial yang kuat dari media sosial.

Dampak psikologis dari tekanan *body image* ini sangat beragam dan berpotensi mengganggu kesejahteraan mental mahasiswa (Hendariningrum & Susilo, 2008). Dalam wawancara mendalam, sebagian besar informan mengaku mengalami penurunan kepercayaan

diri yang cukup signifikan setelah terpapar konten media sosial yang memuat standar kecantikan ideal. Mereka merasa bahwa tubuh mereka tidak sesuai dengan gambaran yang dianggap “sempurna” di dunia maya, sehingga muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Perasaan minder, cemas berlebihan, bahkan rasa malu terhadap penampilan fisik menjadi respons umum yang dialami oleh mahasiswa dalam menyikapi ekspektasi visual yang terus menerus mereka temui secara daring. Lebih jauh, tekanan psikologis ini tidak hanya berhenti pada perasaan negatif internal, tetapi juga merambah ke perubahan perilaku dan pola interaksi sosial (Setiawan roni, n.d.). Perasaan takut dinilai buruk oleh orang lain mendorong beberapa mahasiswa untuk menarik diri dari situasi sosial tertentu, seperti enggan hadir dalam pertemuan kampus, menolak undangan acara bersama teman, atau bahkan menghindari aktivitas daring seperti *video call* yang memperlihatkan wajah secara langsung. Dalam kasus-kasus yang lebih ekstrem, beberapa mahasiswa bahkan memilih untuk mengisolasi diri secara sosial sebagai mekanisme perlindungan dari tekanan lingkungan yang mereka anggap menghakimi.

Salah satu respons yang cukup menarik dan menjadi bentuk nyata dari tekanan ini adalah tindakan menghapus atau menyembunyikan foto-foto pribadi dari akun media sosial. Bagi mereka, langkah ini bukan sekadar menjaga privasi, tetapi lebih sebagai bentuk penghindaran dari rasa tidak nyaman akibat perbandingan sosial yang terjadi secara terus-menerus. Mereka merasa tertekan ketika melihat komentar yang membandingkan mereka dengan orang lain atau ketika foto-foto tersebut tidak mendapatkan validasi sosial seperti *likes* atau pujian. Tindakan ini mencerminkan bagaimana tekanan terhadap citra tubuh dapat secara langsung memengaruhi cara individu mengekspresikan diri di ruang publik digital. Tekanan *body image* ini juga dapat menjadi pintu masuk bagi gangguan psikologis yang lebih serius, seperti gangguan makan (*eating disorder*), *body dysmorphic disorder*, atau depresi ringan hingga berat. Ketika standar kecantikan yang tidak realistis terus dipertontonkan tanpa adanya narasi tandingan yang sehat, mahasiswa yang masih berada dalam tahap pencarian identitas diri menjadi kelompok yang paling rentan terpengaruh. Oleh karena itu, penting adanya dukungan lingkungan kampus yang sehat serta edukasi literasi digital yang mengajak mahasiswa untuk berpikir kritis terhadap konten visual yang mereka konsumsi setiap hari.^a

Meski demikian, penting untuk dicatat bahwa tidak semua pengaruh media sosial terhadap body image bersifat negatif. Dalam penelitian ini, sejumlah mahasiswa melaporkan pengalaman yang berbeda, di mana media sosial juga memberikan inspirasi dan motivasi positif. Beberapa informan perempuan dan laki-laki mengaku merasa terdorong untuk

menjalani gaya hidup lebih sehat, rutin berolahraga, dan menjaga pola makan yang seimbang setelah mengikuti akun-akun yang menekankan nilai self-love, penerimaan diri, dan kesehatan holistik. Konten semacam ini membantu mereka membentuk persepsi yang lebih sehat tentang tubuh dan memperkuat kesadaran bahwa keberagaman bentuk tubuh adalah sesuatu yang harus diterima. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi untuk menjadi sumber dukungan dan motivasi jika pengguna mampu memilah dan menilai konten secara kritis dan selektif.

Fenomena ini juga menimbulkan pertanyaan penting tentang bagaimana mahasiswa dapat meningkatkan literasi digital dan kesadaran kritis dalam menggunakan media sosial. Tanpa kemampuan ini, mereka akan lebih rentan terjebak dalam tekanan dan standar kecantikan yang tidak realistis yang seringkali berdampak buruk bagi kesehatan mental (Setiawan roni, n.d.). Oleh karena itu, institusi pendidikan seperti Yayasan Saan Mustopa Centar memiliki peran strategis dalam membekali mahasiswa dengan keterampilan literasi media dan membangun lingkungan yang mendukung penerimaan diri serta penghargaan terhadap keberagaman tubuh. Pendidikan semacam ini tidak hanya membantu mengurangi dampak negatif media sosial, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa secara keseluruhan. (Dwistia et al., 2022) Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial juga sangat penting dalam membantu mahasiswa menghadapi tekanan body image. Lingkungan yang menerima dan mendukung dapat menjadi benteng kuat untuk melawan pengaruh negatif media sosial. Ketika mahasiswa merasa dihargai dan diterima apa adanya oleh orang-orang terdekat, mereka akan lebih mampu mengembangkan rasa percaya diri yang sehat dan mengurangi kecenderungan membandingkan diri secara destruktif dengan orang lain di dunia maya.

Hasil penelitian ini membuka peluang besar bagi institusi pendidikan, khususnya di lingkungan kampus, untuk mengembangkan program pembinaan yang lebih komprehensif dan holistik dalam merespons isu *body image* di era digital. Realitas bahwa mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan terpapar tekanan citra tubuh dari media sosial menuntut adanya pendekatan strategis yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan edukatif. Kampus sebagai ruang tumbuh kembang intelektual dan emosional mahasiswa memiliki peran krusial dalam membangun ketahanan psikologis generasi muda terhadap dampak negatif media digital. Salah satu bentuk konkret yang dapat diimplementasikan adalah penyelenggaraan *workshop*, pelatihan, atau seminar tematik yang membahas isu *body image*, kesehatan mental, dan literasi media. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai ruang edukasi, tetapi juga

sebagai medium reflektif bagi mahasiswa untuk menyadari dinamika internal mereka sendiri dalam berhadapan dengan ekspektasi sosial yang dibentuk oleh media. Topik-topik seperti *self-compassion*, *digital detox*, hingga teknik *coping stress* yang sehat bisa menjadi materi utama yang dibawa oleh para ahli psikologi, aktivis kesehatan mental, maupun *content creator* yang peduli akan narasi tubuh yang inklusif dan realistis.

Pendekatan ini memiliki potensi besar untuk menumbuhkan kesadaran kritis mahasiswa dalam mengelola paparan media sosial secara bijak. Mereka akan belajar untuk tidak sekadar menjadi konsumen pasif dari konten-konten yang sering kali menampilkan standar estetika yang sempit dan tidak realistis (Bachdar et al., n.d.). Sebaliknya, mahasiswa dapat dilatih untuk menjadi subjek yang aktif, yang mampu menilai, menyaring, bahkan memproduksi konten yang lebih sehat secara psikologis dan lebih inklusif dalam hal keberagaman bentuk tubuh. Literasi ini juga dapat membantu mereka mengenali tanda-tanda awal dari tekanan psikologis atau gangguan mental akibat *body dissatisfaction*, sehingga mereka bisa mengambil langkah penanganan sejak dini. Dengan dukungan sistem yang memadai, mahasiswa akan memiliki ruang aman (*safe space*) untuk berbagi pengalaman, mendapatkan validasi emosional, dan membangun rasa percaya diri yang berakar pada nilai-nilai kesehatan fisik dan mental, bukan semata-mata pada penampilan visual. Kampus bukan hanya menjadi tempat belajar akademik, tetapi juga menjadi ekosistem pendukung bagi perkembangan kepribadian dan penerimaan diri. Oleh karena itu, membangun kesadaran dan program pembinaan terkait *body image* seharusnya menjadi bagian integral dari upaya promotif dan preventif dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa secara menyeluruh (Wardani et al., 2015).

Di sisi lain, penelitian ini juga menunjukkan bahwa persepsi body image sangat dipengaruhi oleh faktor sosial yang lebih luas, termasuk norma budaya dan nilai-nilai yang berlaku dalam masyarakat (Hasan, 2018). Media sosial berperan sebagai medium yang mereproduksi dan memperkuat norma-norma tersebut, yang dalam banyak kasus menuntut tubuh dengan standar tertentu untuk mendapatkan pengakuan sosial. Oleh karena itu, perubahan dalam cara pandang terhadap tubuh haruslah melibatkan perubahan sosial dan budaya yang lebih besar, termasuk di lingkungan kampus dan masyarakat secara umum. Upaya menciptakan budaya yang lebih inklusif dan menghargai keberagaman tubuh akan sangat membantu mengurangi tekanan body image yang dirasakan oleh mahasiswa. (Sari et al., 2018)

PENUTUP

Penelitian ini mengungkapkan bahwa media sosial memainkan peran yang sangat signifikan dalam membentuk dan memengaruhi body image mahasiswa Yayasan Saan Mustopa Centar. Dalam era digital yang serba visual ini, mahasiswa sebagai pengguna aktif media sosial terpapar secara terus-menerus pada representasi tubuh yang telah dikonstruksi dan dimodifikasi sesuai dengan standar estetika populer. Paparan ini kemudian melahirkan fenomena perbandingan sosial yang tidak sehat, di mana mahasiswa menilai penampilan fisik mereka berdasarkan citra yang sering kali tidak realistis dan telah melalui proses kurasi digital. Temuan dari wawancara mendalam menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasakan tekanan internal dan eksternal terkait penampilan fisik mereka. Rasa tidak puas terhadap tubuh, keinginan untuk tampil sempurna, serta kecenderungan membandingkan diri dengan figur-figur di media sosial telah menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan, rasa minder, penurunan harga diri, bahkan hingga tindakan ekstrem seperti diet berlebihan, konsumsi produk pelangsing tanpa pengawasan medis, hingga penghindaran aktivitas sosial. Perempuan cenderung mengalami tekanan untuk tampil langsing, cantik, dan feminin, sementara laki-laki merasa tertekan untuk memiliki tubuh yang atletis, tegap, dan maskulin. Ini menandakan bahwa tekanan body image tidak bersifat satu arah, melainkan dialami lintas gender dengan pola yang berbeda namun dampak yang sama-sama serius.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan bahwa pengaruh media sosial terhadap body image tidak selalu bersifat negatif. Beberapa mahasiswa justru merasa termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat, menjaga pola makan, dan berolahraga secara teratur setelah mengikuti akun-akun yang menyuarakan self-love, body positivity, dan kesehatan mental. Ini menunjukkan bahwa media sosial juga dapat menjadi medium edukatif dan inspiratif, tergantung pada bagaimana individu menggunakannya dan sejauh mana mereka memiliki kesadaran kritis terhadap konten yang dikonsumsi. Kesimpulan ini membawa kita pada pemahaman bahwa penting bagi mahasiswa untuk memiliki kemampuan literasi media yang baik. Kemampuan ini mencakup kesadaran untuk memahami bahwa apa yang dilihat di media sosial bukanlah representasi utuh dari kenyataan, melainkan hasil dari seleksi visual yang telah difilter dan dikurasi. Dalam konteks ini, membekali mahasiswa dengan wawasan tentang konstruksi sosial atas citra tubuh menjadi kunci dalam membentuk generasi muda yang lebih sehat secara mental dan lebih tahan terhadap tekanan sosial digital.

Institusi pendidikan, dalam hal ini Yayasan Saan Mustopa Centar, memegang peran sentral dalam menciptakan lingkungan akademik yang suportif dan responsif terhadap tantangan kesehatan mental mahasiswa. Upaya sistematis seperti penyediaan layanan konseling, penguatan kurikulum pendidikan karakter dan literasi digital, serta pelibatan mahasiswa dalam program pembinaan diri dan komunitas positif harus terus diperkuat. Pendidikan tidak hanya bertugas mencerdaskan secara intelektual, tetapi juga wajib hadir sebagai ruang aman yang mendorong mahasiswa untuk mencintai diri sendiri, menerima keragaman bentuk tubuh, dan mengembangkan identitas personal yang sehat dan realistis. Akhirnya, penelitian ini menegaskan bahwa isu body image dalam era media sosial adalah masalah multidimensional yang menyentuh ranah psikologis, sosial, budaya, dan bahkan ekonomi. Oleh karena itu, penyelesaiannya pun harus dilakukan secara holistik, melalui kolaborasi antara individu, keluarga, institusi pendidikan, dan komunitas digital. Diperlukan narasi-narasi baru yang lebih inklusif, representatif, dan empatik di media sosial, agar generasi muda dapat membangun hubungan yang lebih sehat dengan tubuh mereka sendiri, dan menjadikan media sebagai alat pemberdayaan, bukan sebagai sumber tekanan atau krisis identitas.

REFERENSI

- Bachdar, Z. A., Putra, M., Rusdi, P., & Putra, M. I. (n.d.). *Self presentation lelaki feminim di media sosial*. 1–16.
- Dwistia, H., Sajdah, M., Awaliah, O., & Elfina, N. (2022). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Ar-Rusyd: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1(2), 78–93.
- Effendi, M. R., & Oktovia, I. (2020). Mitigasi intoleransi dan radikalisme beragama di pondok pesantren melalui pendekatan pembelajaran inklusif. *Paedagogie: Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 1(01), 54–77.
- Hasan, M. H. (2018). *Strategi Komunikasi Dakwah Partisipatif Pada Komunitas FSRMM Riau Pada Generasi Muda Masyarakat Pekanbaru Riau*.
- Hendariningrum, R., & Susilo, M. E. (2008). *FASHION DAN GAYA HIDUP : IDENTITAS DAN KOMUNIKASI*. 6(2), 25–32.
- Kosasih, E. (n.d.). “Literasi Media sosial dalam pemasyarakatan sikap moderasi beragama.” ” *Jurnal Bimas Islam Vol 12.2 (2019): 264*.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswa. *Insight:*

Jurnal Ilmiah Psikologi, 20(2), 75–83.

- Pratiwi, P. S., Seytawati, M. P., Hidayatullah, A. F., Ismail, I., & Tafsir, T. (2021). Moderasi Beragama dan Media Sosial (Studi Analisis Konten Instagram & Tik-Tok). *Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 6(1), 83–94.
- Rahayuningsih, S. (2018). Pemahaman konsep mahasiswa perempuan dalam menyelesaikan masalah grup. *MUST: Journal of Mathematics Education, Science and Technology*, 3(1), 70–81.
- Sari, A. C., Hartina, R., Awalia, R., Irianti, H., & Ainun, N. (2018). Komunikasi dan media sosial. *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69.
- Setiawan roni. (n.d.). *PENGARUH LAYANAN INFORMASI TENTANG MEDIA SOSIAL TERHADAP PEMAHAMAN ETIKA BERKOMUNIKASI DIMEDIA SOSIAL PADA SISWA KELAS VIII SMP NEGERI 23 SURAKARTA TAHUN PELAJARAN 2017-2018*.
- Ushuluddin, F., & Harani, A. (2022). *ETIKA KOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL DALAM PERSPEKTIF AL- QUR ' AN PROGRAM STUDI ILMU AL- QUR ' AN DAN TAFSIR FAKULTAS USHULUDDIN , ADAB , DAN DAKWAH ETIKA KOMUNIKASI DI MEDIA SOSIAL DALAM PERSPEKTIF AL- QUR ' AN FAKULTAS USHULUDDIN , ADAB , DAN DAKWAH*.
- Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., & Hastuti, J. (2015). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 161.
- Watie, E. D. S. (2016). Komunikasi dan media sosial (communications and social media). *Jurnal The Messenger*, 3(2), 69–74.
- Zaman, R. K., & Misnan, M. (2021). Infrastruktur Politik Menuju Pilpres 2024 Dalam Konstruksi Media Sosial. *Petanda: Jurnal Ilmu Komunikasi Dan Humaniora*, 4(1), 41–53.