

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN KECENDERUNGAN *BODY DYSMORPHIC DISORDER* PADA REMAJA PENGGUNA MEDIA SOSIAL

THE REALTIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND BODY DYSMORPHIC DISORDER TENDENCY IN ADOLESCENT SOCIAL MEDIA USERS

Dinashoumi Faaza Rosyida, Sri Muliati Abdullah

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email : 210810232@student.mercubuana-yogya.ac.id

No. Hp : 08973013010

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. *Body image* merupakan persepsi individu terhadap penampilan fisiknya, sedangkan *body dysmorphic disorder* adalah gangguan psikologis berupa keasyikan berlebihan terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya tidak nyata atau sangat kecil. Subjek dalam penelitian ini adalah 145 remaja berusia 10–19 tahun yang aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala Body Image dan Skala Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder* yang disusun berdasarkan teori Cash & Pruzinsky (2002) dan Phillips (2009). Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson *Product Moment* dengan bantuan *software* statistik Jamovi. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($r = 0,288$, $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *body image* remaja, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga semakin tinggi, yang bertentangan dengan hipotesis awal. Kontribusi *body image* terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 8,31%, sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Penelitian ini menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi persepsi tubuh remaja secara signifikan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk membangun *body image* yang sehat dan realistis serta meningkatkan kesadaran akan dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental.

Kata kunci: *body image, body dysmorphic disorder, remaja, media sosial.*

ABSTRACT

This study aims to examine the relationship between body image and the tendency of body dysmorphic disorder among adolescent social media users. Body image refers to an individual's perception of their physical appearance, while body dysmorphic disorder is a psychological disorder characterized by excessive preoccupation with perceived physical flaws that are minor or imaginary. The study involved 145 adolescents aged 10–19 who actively use social media. The instruments used were the Body Image Scale and the Body Dysmorphic Disorder Tendency Scale, developed based on the theories of Cash & Pruzinsky (2002) and Phillips (2009). Data were analyzed using Pearson Product Moment correlation through the Jamovi statistical software. Results showed a significant and positive correlation between body image and body dysmorphic disorder tendency ($r = 0.288$, $p < 0.001$). This finding suggests that the higher the body image, the higher the tendency for body dysmorphic disorder contradicting the initial hypothesis. Body image contributed 8.31% to body dysmorphic disorder tendency, while other factors accounted for the rest. This study highlights the substantial influence of social media on adolescents' body perception. Promoting a healthy and realistic body image and raising awareness of social media's negative mental health impacts are essential for adolescent well-being.

Keywords: *body image, body dysmorphic disorder, adolescents, social media.*

PENDAHULUAN

Perkembangan dan kemajuan teknologi memungkinkan kita untuk dapat terhubung, berkomunikasi dan berinteraksi satu sama lain

sebagai sarana mendapatkan informasi melalui Internet. Dengan adanya internet sebagai sumber belajar, kita dapat lebih mudah mengakses berbagai sumber

informasi yang tersedia (Sasmita, 2020). Internet juga mempermudah kita dalam mengakses berita khususnya dalam mengakses media sosial (Salahuddin, Taibe, dan Minarni, 2024). Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2024 sebanyak 221 jiwa pengguna internet, presentase terbesar pengguna internet terdapat pada usia 12-27 tahun, yang mana remaja masuk kedalam kisaran usia tersebut.

Santrock (2011) mengatakan masa remaja merupakan fase transisi dalam perkembangan individu yang menghubungkan antara masa kanak-kanak dengan awal dewasa, dimulai sekitar usia 10 hingga 12 tahun dan berakhir pada usia 18 hingga 19 tahun. Pada periode ini, terjadi perubahan fisik yang signifikan, termasuk peningkatan tinggi dan berat badan yang drastis, perubahan bentuk tubuh, serta perkembangan ciri-ciri seksual seperti pembesaran payudara, pertumbuhan rambut di area kemaluan dan wajah, serta perubahan suara yang lebih dalam. Selain perubahan ciri fisik, ciri khas pada masa remaja yaitu keinginan untuk bebas dalam mencari jati dirinya yaitu dengan cara banyak menghabiskan waktunya di luar lingkungan keluarga. Selain itu cara berpikir mereka juga mulai berkembang menjadi lebih abstrak, idealis, dan logis.

Melalui media sosial mempermudah remaja dalam memperoleh berbagai jenis informasi termasuk mengenai standar tubuh ideal (Islamiah, Murdiana, & Ismail, 2023). Dalam proses perkembangannya, remaja mulai menyadari pentingnya membangun identitas

diri dan menunjukkan ketertarikan terhadap lawan jenis. Kesadaran ini mendorong remaja untuk lebih fokus pada penampilan fisik (Santrock, 2011).

Pada situasi tertentu, remaja dapat merasakan kecemasan atau ketakutan berlebihan terkait kekurangan fisik yang dirasakannya. Misalnya, ada individu yang merasa tubuhnya terlalu kurus, meskipun orang lain menganggap kondisi fisiknya normal. Fenomena ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh pun menjadi hal yang sering terjadi di kalangan remaja pada saat ini (Putri, Nainggolan, & Haque, 2024). Ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh tersebut jika terjadi secara terus menerus dapat mengakibatkan gangguan psikologis yang disebut dengan *body dysmorphic disorder* (Rahma & Herdajani, 2024). *Body dysmorphic disorder* biasanya dimulai selama awal remaja, namun juga dapat terjadi pada anak-anak dan dewasa (Phillips, 2009). Didalam penelitian Phillips (2009) juga ditemukan usia paling umum terkena *body dysmorphic disorder* yaitu 13 tahun.

Body dysmorphic disorder termasuk sebagai salah satu jenis gangguan *Obsessive-Compulsive* yang tercantum dalam *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5th Edition*. *Body dysmorphic disorder* merupakan ketertarikan obsesif yang kuat terhadap cacat penampilan yang dibayangkan yang sebenarnya tidak ada atau sangat

minor (Phillips, 2009). Adapun ciri utama dari *body dysmorphic disorder* yang dijelaskan oleh Allen dan Hollander (2000) adalah adanya fokus yang berlebihan pada cacat penampilan yang tidak nyata pada individu yang terlihat normal, atau kekhawatiran yang sangat berlebihan terhadap ketidaksempurnaan kecil. Phillips (2009) juga menjelaskan terdapat dua kriteria *body dysmorphic disorder* yaitu *preoccupation* (keasyikan) dan *distress* atau gangguan dalam fungsi. Remaja yang memiliki kecenderungan terhadap *body dysmorphic disorder* cenderung selalu merasa kurang terhadap bentuk tubuhnya, yang mana hal itu dapat membuat remaja membenci dirinya sendiri karena merasa jelek dan tidak menarik. Selain itu remaja juga akan membandingkan tubuhnya dengan tubuh orang lain yang dia lihat baik secara langsung maupun melalui media sosial, bahkan terkadang muncul rasa iri terhadap bentuk tubuh yang dianggap lebih sempurna (Frianti, Rahmi, & Nugraha, 2023).

Watkins (dalam Frianti, Rahmi, & Nugraha, 2023) menjelaskan terdapat beberapa gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu seperti sering memeriksa penampilan diri selama lebih dari satu jam setiap hari atau justru menghindari situasi yang menampilkan penampilannya. Selain itu, remaja juga kerap mengukur atau menyentuh bagian tubuh yang dianggap kurang secara berulang, mencari pendapat teman-temannya, keluarga, atau khalayak umum untuk memperoleh keyakinan tentang penampilannya, serta berupaya menutupi kekurangan fisik yang dirasakan. Remaja cenderung menghindari interaksi sosial, dan memiliki obsesi terhadap

selebriti atau model yang dilihat didalam media sosialnya yang dapat mempengaruhi persepsi fisiknya, mempertimbangkan tindakan operasi plastik, merasa tidak pernah puas dengan hasil konsultasi ke dokter kulit atau ahli bedah plastik, sering mengganti gaya rambut untuk menyamarkan kekurangan, mengubah warna kulit demi kepuasan penampilan, serta menjalani diet ketat tanpa pernah merasa puas sepenuhnya.

Menurut Phillips (2009) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *body dysmorphic disorder* yaitu seperti *body image*, perasaan malu, rendahnya rasa percaya diri, hingga kebencian terhadap diri sendiri, serta perasaan tidak layak, tidak dicintai dan tidak diterima. Munculnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja disebabkan oleh adanya distorsi *body image* yang mengakibatkan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Ketika remaja mengalami distorsi tersebut, remaja yang memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan mengembangkan *body image* yang negatif, karena terdapat ketidaksesuaian antara kondisi tubuh yang diinginkan dan kondisi tubuh yang sebenarnya (Mulyarny dan Prastuti, 2020). *Body image* diartikan sebagai tingkat kepuasan seseorang terhadap penampilan fisiknya, yang meliputi ukuran, bentuk, dan penampilan secara keseluruhan (Cash & Pruzinsky, 2002). Definisi lain dari Phillips (2009) *body*

image merupakan gambaran tubuh seseorang yang ada didalam pikirannya sendiri. Adapun aspek-aspek dari *body image* menurut Cash & Pruzinsky (2002) yaitu evaluasi penampilan (*appearance evaluation*), orientasi penampilan (*appearance orientation*), kepuasan terhadap bagian tubuh (*body areas satisfaction*), kecemasan terhadap kegemukan (*overweight preoccupation*), dan pengkategorian tubuh (*self classified weight*).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kerentanan yang lebih tinggi terhadap *body dysmorphic disorder*, hal itu disebabkan karena kesulitan dalam menerima keadaan diri remaja. Kondisi tersebut dapat mengakibatkan munculnya *body image* yang negatif, sehingga remaja tidak mencintai diri mereka sendiri. Selain itu, kecenderungan terhadap *body dysmorphic disorder* dapat muncul ketika remaja merasa tidak puas dengan penampilannya, selalu fokus pada kekurangan bentuk tubuh yang dianggap sebagai masalah besar, sehingga memunculkan keinginan untuk mengubah bagian-bagian tubuh yang dirasa kurang. Kondisi ini berkaitan pada *body image* negatif yang dialami oleh remaja, sehingga meningkatkan risiko mereka mengalami *body dysmorphic disorder* (Ramdani, 2021). Pada wawancara yang dilakukan dengan 10 subjek berusia remaja pada hari Rabu, 9 April 2025 dan hari Senin, 14 April 2025 guna memperkuat data penelitian bahwa memang terdapat fenomena tersebut untuk diteliti. Berdasarkan hasil wawancara subjek mengalami gejala kecenderungan *body dysmorphic disorder* yaitu seperti merasa cemas, khawatir, dan sedih dengan bentuk

tubuhnya seperti pada bagian wajah, gigi, kulit, dan tinggi tubuh. Subjek juga mengatakan terkadang mereka membandingkan dirinya dengan artis atau aktor yang dilihat di media sosialnya dan teman-temannya yang dianggap lebih baik dibandingkan bentuk tubuh yang dimiliki oleh subjek. Menurut penuturan 6 subjek, ketika subjek sedang merasa tidak percaya diri, subjek juga akan menghindari beberapa interaksi sosial seperti berkumpul bersama teman-temannya, kumpul keluarga, reuni, atau hanya sekedar keluar rumah yang mengharuskan subjek bertemu dengan orang lain. Menurut penuturan 3 subjek untuk saat ini subjek dapat membangun rasa percaya dirinya dengan mengacuhkan pendapat buruk orang lain tentang dirinya, sedangkan 7 lainnya masih perlu belajar untuk meningkatkan rasa percaya dirinya dan menerima bentuk tubuhnya. Berdasarkan uraian diatas, peneliti melakukan penelitian yang berjudul “hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial” dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial.

METODE

Dalam penelitian ini menggunakan 145 subjek yang berusia remaja, dari usia

10-19 tahun yang menggunakan media sosial. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan metode skala sikap model likert. Pernyataan sikap terbagi menjadi dua jenis, yaitu pernyataan *favourable* (mendukung atau berpihak pada objek sikap) dan pernyataan *unfavourable* (tidak mendukung objek sikap) (Azwar, 2017). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket atau kuesioner. Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala yaitu skala *body dysmorphic disorder* dan skala *body image*.

Skala *Body Dysmorphic Disorder* dalam penelitian ini menggunakan Skala *Body Dysmorphic Disorder* milik Nurrohma (2024) yang berjumlah 28 aitem dan menghasilkan koefisien uji daya beda aitem bergerak dari 0,337 sampai 0,646 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) sebesar 0,909. Skala *Body image* dalam penelitian ini menggunakan Skala *Body Image* milik Nurrohma (2024) yang berjumlah 31 aitem dan menghasilkan koefisien uji daya beda aitem bergerak dari 0,348 sampai 0,671 dengan koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* (α) sebesar 0,885. Hasil tersebut menunjukkan bahwa Skala *Body Dysmorphic Disorder* dan Skala *Body Image* tersebut valid dan reliabel, sehingga layak digunakan dalam penelitian.

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode analisis statistik korelasi *product moment* yang dikembangkan oleh Pearson. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputerisasi aplikasi program JAMOWI 2.3.21 for windows.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Data dalam penelitian ini diperoleh dari Skala *Body Dysmorphic Disorder* dan Skala *Body Image*. Data ini digunakan sebagai landasan untuk pengujian hipotesis dan perbandingan antara skor hipotetik dan empirik. Data skor hipotetik dan empirik yang dijelaskan adalah nilai minimum, maksimum, rata-rata, dan standar deviasi. Skala *Body Dysmorphic Disorder* memiliki 28 aitem dan Skala *Body Image* memiliki 31 aitem. Skor tertinggi dari kedua skala tersebut yaitu 5 dan skor terendah yaitu 1. Skala *Body Dysmorphic Disorder* memiliki skor minimum hipotetik yaitu $28 \times 1 = 28$ dan skor maksimumnya yaitu $28 \times 5 = 140$, dengan rerata hipotetik sebesar $(140 + 28) : 2 = 84$ dan standar deviasi sebesar $(140 - 28) : 6 = 18,6$. Dari data empirik Skala *Body Dysmorphic Disorder* skor minimumnya 34 dan skor maksimumnya 112, dengan rerata empirik sebesar 84,3 dan standar deviasi sebesar 12,2.

Skala *Body Image* memiliki skor minimum hipotetik yaitu $31 \times 1 = 31$ dan skor maksimumnya yaitu $31 \times 5 = 155$, dengan rerata hipotetik sebesar $(155 + 31) : 2 = 93$ dan standar deviasi sebesar $(155 - 31) : 6 = 20,6$. Dari data empirik Skala *Body Image* skor minimumnya 80 dan skor maksimumnya 118, dengan rata-rata empirik sebesar 96,6 dan standar deviasi sebesar 6,88.

Adapun pada penelitian ini, kategorisasi subjek di golongkan menjadi 3 kategori yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Hasil kategorisasi variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dapat dilihat pada Tabel 1. dibawah ini :

Tabel 1. Kategorisasi Kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 103$	6	4,1%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$65 \leq X < 103$	131	90,3%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$65 < X$	8	5,5%
Total			145	100%

Keterangan :

X : Skor subjek

μ : Mean (rata-rata) hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas diperoleh tingkatan kategori tinggi sebanyak 6 (4,1%) subjek, kategori sedang sebanyak 131 (90,4%) subjek, dan kategori rendah sebanyak 8 (5,5%) subjek. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar remaja pengguna media sosial memiliki tingkat kecenderungan *body dysmorphic disorder* dalam kategori sedang.

Hasil kategorisasi variabel *body image* dapat dilihat pada Tabel 2. dibawah ini :

Tabel 2. Kategorisasi *Body Image*

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 114$	2	1,4%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$72 \leq X < 114$	143	98,6%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$72 < X$	0	0%
Total			145	100%

Keterangan :

X : Skor subjek

μ : Mean (rata-rata) hipotetik

σ : Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan tabel kategorisasi diatas diperoleh tingkatan kategori tinggi sebanyak 2 (1,4%) subjek, kategori sedang sebanyak 143 (98,6%) subjek, dan nihil subjek yang berada pada kategori rendah. Oleh karena itu peneliti menyimpulkan bahwa, pada penelitian ini sebagian besar remaja pengguna media sosial memiliki tingkat *body image* dalam kategori sedang.

2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti terlebih dahulu melakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan uji linieritas. Hasil uji yang didapatkan yaitu sebagai berikut :

a. Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	p
Shapiro-Wilk	0.981	0.037
Kolmogorov-Smirnov	0.0558	0.757
Anderson-Darling	0.567	0.140

Note. Additional results provided by *moretests*

Berdasarkan hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* menggunakan aplikasi Jamovi versi 2.3.21 untuk variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *body image* didapatkan hasil KS-Z = 0,0558 dengan $p = 0,757$ ($p > 0,05$), yang menandakan bahwa data penelitian terdistribusi normal. Oleh karena itu dapat disimpulkan uji normalitas dari kedua variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *body image*

terpenuhi sehingga bisa dilanjutkan ke tahap uji linearitas.

b. Uji Linearitas

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Model	R	R ²	Overall Model Test			
			F	df1	df2	p
1	0.288	0.0831	13.0	1	143	< .001

Berdasarkan hasil uji linearitas untuk variabel *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* diperoleh nilai $F = 13,0$ dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* memiliki hubungan yang linear. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa uji asumsi (uji normalitas dan uji linearitas) dari variabel *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* terpenuhi, sehingga dapat dilanjutkan ke tahap uji hipotesis.

3. Uji Hipotesis

Tabel 5. Hasil Uji Hipotesis

		Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	Body Image
Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder	Pearson's r	—	
	p-value	—	
Body Image	Pearson's r	0.288	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *product moment* antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, diperoleh $(r_{xy}) = 0,288$ dengan $p < 0,001$ ($p <$

$0,05$). Dari hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara variabel *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dengan penjelasan semakin tinggi *body image* remaja yang menggunakan media sosial, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang muncul pada remaja pengguna media sosial tersebut juga akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah *body image* remaja yang menggunakan media sosial, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial tersebut juga akan semakin rendah. Berdasarkan hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini ditolak.

Dari hasil analisis data dalam penelitian ini juga didapatkan koefisien determinan (R^2) sebesar 0,0831. Hal tersebut memperlihatkan bahwa variabel *body image* memberikan sumbangan efektif sebesar 8,31% terhadap variabel kecenderungan *body dysmorphic disorder*, dan sisanya sebesar 91,69% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Selain data diatas, peneliti juga menggunakan uji daya beda yang ditinjau dari jenis kelamin. Uji beda ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada subjek laki-laki dan perempuan. Berdasarkan

hasil uji beda kecenderungan *body dysmorphic disorder* berdasarkan jenis kelamin diperoleh signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Adapun dari hasil tabulasi silang antara kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan jenis kelamin, remaja perempuan mempunyai kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang lebih tinggi (68,3%) dibandingkan remaja laki-laki (31,7%). Berdasarkan hasil uji beda *body image* berdasarkan jenis kelamin diperoleh signifikansi $p < 0,001$ ($p < 0,05$), berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara *body image* pada subjek berjenis kelamin laki-laki dan perempuan. Adapun dari hasil tabulasi silang antara *body image* dan jenis kelamin, remaja perempuan mempunyai *body image* yang lebih tinggi (68,3%) dibandingkan remaja laki-laki (31,7%).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan dengan 145 remaja pengguna media sosial, diperoleh hasil nilai koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,288 dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil analisis tersebut menunjukkan hasil korelasi yang lemah dan bersifat positif antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Hubungan positif ditunjukkan dengan semakin tinggi *body image* remaja yang menggunakan media sosial, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang muncul pada remaja pengguna media sosial tersebut juga akan semakin tinggi dan sebaliknya. Hal ini didukung dengan hasil wawancara yang

dilakukan bersama F dan W. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan bersama subjek F, ditemukan hasil jika subjek F memiliki *body image* yang tinggi hal itu diketahui ketika subjek F mengatakan “Saya tidak mementingkan pendapat orang lain terkait fisik saya, fisik saya sudah menarik dan saya percaya diri”, namun subjek F juga memiliki kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi pula dengan ditandai jawaban subjek F yang mengatakan “Saya merasa tidak tenang ketika orang lain memiliki penampilan yang lebih menarik dibagian tubuh yang saya anggap kurang menarik pada diri saya” (Wawancara dengan F, 2025). sama halnya pada hasil wawancara yang dilakukan bersama dengan subjek W juga ditemukan tingkat *body image* yang tinggi yang ditandai dengan pernyataan subjek “Saya merasa percaya diri dengan penampilan saya”, namun juga terdapat kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang tinggi pula yang ditandai dengan pernyataan subjek W “Ketika saya merasa tubuh saya tidak sesuai dengan standar ideal yang saya lihat di media sosial, saya jadi sering menutupi bagian tubuh yang saya rasa kurang dan merasa stress” (Wawancara dengan W, 2025). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sucianggala dan Wibowo (2021) yang meneliti hubungan citra tubuh dan gangguan dismorfik tubuh pada Profesi SPG. Penelitian

tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif signifikan antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada Profesi SPG dengan nilai sumbangan efektif sebesar 52%. Jika *body image* mengalami kenaikan satu poin, maka kecenderungan *body dysmorphic disorder* juga mengalami kenaikan sebesar 0,721.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sucianggala dan Wibowo (2021) didapatkan hasil *body image* yang positif terhadap profesi SPG yang mayoritas berusia remaja. Para SPG memiliki anggapan jika bentuk tubuhnya sudah ideal, namun juga terdapat kecemasan jika terdapat ketidaksempurnaan dalam penampilan fisiknya sehingga tidak bisa menarik pelanggan untuk membeli produk yang ditawarkan. Karena hal itu para SPG berusaha menutupi kekurangan fisiknya semaksimal mungkin, dikarenakan tuntutan pekerjaan profesional. Hal ini menunjukkan beberapa SPG mengalami kecenderungan *body dysmorphic disorder* walaupun mereka memiliki *body image* yang positif.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Buali, Ahmed, dan Jahrami (2024) yang meneliti tentang *Exploring the effects of social media on body dysmorphic disorder among citizens of Bahrain*, diketahui terdapat beberapa faktor meningkatnya kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja salah satunya yaitu intensitas penggunaan media sosial yang tinggi yang menyebabkan seseorang membandingkan penampilan dirinya dengan individu lain yang dilihatnya di media sosial, berusaha mencari validasi melalui “like” dan

“komentar” dan cenderung menilai seseorang melalui penampilannya. Kecenderungan *body dysmorphic disorder* akan semakin meningkat jika individu lebih sering menonton konten selebriti, fashion, dan standar kecantikan tertentu.

Berdasarkan hasil uji beda yang ditinjau dari jenis kelamin terdapat perbedaan yang signifikan antara laki-laki (31,7%) dan perempuan (68,3%). Hal itu dikarenakan adanya kebiasaan sosial budaya yang berkembang di masyarakat seperti keinginan untuk memperlihatkan aksesoris fisik pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki (Yunalia, Suharto, Samudera, dan Fatehah, 2023). Dan juga perempuan lebih mementingkan persepsi bentuk tubuhnya dibandingkan laki-laki, perempuan menganggap bentuk badan yang kurus lebih menarik dan ideal dibandingkan persepsi tubuh pada kenyataannya. Selain itu perempuan menganggap penampilan fisik lebih penting dibandingkan pada laki-laki (Gualdi-Russo et. Al, 2022).

SARAN

1. Bagi subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian diketahui subjek dalam kategori sedang pada tingkatan *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Remaja pengguna media sosial diharapkan dapat mempertahankan sikap

positif terhadap tubuh dengan terus mempraktikkan *self-love* dan *body positivity*, yaitu menerima dan mencintai tubuh apa adanya tanpa terlalu fokus pada kekurangan kecil. Dan kurangi pengaruh negatif media sosial dengan membatasi waktu penggunaan dan memilih konten yang mendukung *body positivity*, agar *body image* tetap sehat dan tidak terdistorsi. Serta bangun dukungan sosial yang positif dengan berinteraksi bersama keluarga, teman, atau komunitas yang mendorong penerimaan diri dan mengurangi tekanan terhadap standar kesempurnaan penampilan fisik yang tidak realistis.

2. Bagi peneliti selanjutnya

Pada penelitian ini *body image* berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* sebesar 8,31% dan 91,69% dipengaruhi oleh faktor lain, sehingga diharapkan pada penelitian selanjutnya supaya memepertimbangkan faktor lainnya yang mungkin berpengaruh terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dan juga melakukan penelitian dengan desain longitudinal untuk mengamati perkembangan hubungan antara *body image* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* dari waktu ke waktu, sehingga dapat mengetahui lebih mendalam pola sebab akibatnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *body image* dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Hal ini

menjelaskan bahwa semakin tinggi *body image* remaja yang menggunakan media sosial, maka semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Sebaliknya, semakin rendah *body image* remaja pengguna media sosial maka semakin rendah pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial. Kategori kecenderungan *body dysmorphic disorder* dan *body image* pada remaja pengguna media sosial termasuk kedalam kategori sedang. Dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa *body image* memberikan kontribusi sebesar 8,31% terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada remaja pengguna media sosial, sementara sisanya di pengaruh oleh faktor atau variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Meskipun seseorang memiliki kepuasan atau citra tubuh yang tinggi, hal ini tidak selalu mengurangi kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif, di mana semakin tinggi *body image* remaja, semakin tinggi pula kecenderungan *body dysmorphic disorder* yang dialami. Hal ini disebabkan oleh obsesi untuk mempertahankan atau meningkatkan penampilan agar tetap ideal dan menarik, sehingga memicu perilaku dan pikiran berulang yang berhubungan dengan kecenderungan *body dysmorphic*

disorder. Dengan kata lain, kepuasan terhadap citra tubuh yang tinggi dapat beriringan dengan kecemasan dan perhatian berlebihan terhadap detail fisik, yang meningkatkan risiko *body dysmorphic disorder*.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, A., & Hollander, E. (2000). Body dysmorphic disorder. *The Psychiatric Clinics of North America*, 23(3), 481-498.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2024). Data Riset Pengguna Internet di Indonesia Tahun 2024. From <https://apjii.or.id/berita/d/apjii-jumlah-pengguna-internet-indonesia-tembus-221-juta-orang>.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Buali, F., Ahmed, J., & Jahrami, H. (2024). Exploring the effects of social media on body dysmorphic disorder among citizens of Bahrain: a cross-sectional study. *BMC psychology*, 12(1), 614. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02101-0>
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (Eds.). (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: The Guilford Press.
- A. (2025). Wawancara Pribadi. 1 Juni 2025, Yogyakarta.
- Frianti, N., Rahmi, K. H., & Nugraha, A. C. W. (2023). Body Image dan Kecenderungan Body Dismorphic Disorder pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 5(3), 230-237.
- Gualdi-Russo, E., Rinaldo, N., Masotti, S., Bramanti, B., & Zaccagni, L. (2022). Sex Differences in Body Image Perception and Ideals: Analysis of Possible Determinants. *International journal of environmental research and public health*, 19(5), 2745. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052745>
- Islamiyah, N., Murdiana, S., & Ismail, I. (2023). Body Image and Body Dysmorphic Disorder Tendency of Women Social Media Users. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(3), 415-421.
- Mulyarny, H. T., & Prastuti, E. (2020). Harga diri dan citra tubuh sebagai prediktor kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 9(2), 302.
- Nurrohmah, T. (2024). Pengaruh self esteem dan body image terhadap kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja perempuan di SMK Negeri 1 Salatiga (Skripsi, UIN Salatiga).
- Phillips, K. A. (2009). *Understanding Body Dysmorphic Disorder*. Oxford University Press.
- Rahma, A. N., & Herdajani, F. (2024). Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri dengan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder pada Remaja Putri Kelas XI di SMA X. *Psikologi Kreatif Inovatif*, 4(2), 1-7.
- Ramdani, Z. (2021). Metode systematic literature review untuk identifikasi body dysmorphic disorder pada remaja. *Journal of Psychological Perspective*, 3(2), 53-58.
- Salahuddin, N., Taibe, P., & Minarni, M. (2024). Pengaruh Self-Control Terhadap Agresivitas Verbal Pada Remaja Akhir Pengguna Media Sosial Instagram Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 4(1), 215-221.

- Santrock, J. W. (2011). *Child Development: An Introduction* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Sasmita, R. S. (2020). Pemanfaatan internet sebagai sumber belajar. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 2(1), 99-103.
- Sucianggala, M. A. S., & Wibowo, D. H. (2021). Relationship between body image and body dysmorphic disorder in SPG profession. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(1), 10-23. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v6i1.1>
- W. (2025). Wawancara Pribadi. 1 Juni 2025, Yogyakarta.
- Yunalia, E. M., Suharto, I. P. S., Samudera, W. S., & Fatehah, N. (2023). Gender dan risiko kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja akhir. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 17(4), 327-333.