



Korelasi Durasi Penggunaan TikTok terhadap *Self-Esteem* dan *Body Dysmorphic Disorder* pada Mahasiswa S1 Universitas Tanjungpura

Venny Venny¹, Agustina Arundina T.T², Desni Yuniarni³

¹ Program Sarjana Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, 78115, Indonesia

² Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, 78115, Indonesia

³ Departemen Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Pontianak, 78115, Indonesia

ABSTRACT

Abstrak

Latar Belakang: Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan individu mengalami masalah kesehatan mental seperti gangguan kecemasan, depresi, stress, gangguan perilaku makan dan gangguan konsep diri. Penelitian ini berfokus pada korelasi antara durasi penggunaan media sosial TikTok dengan *self-esteem* dan kecenderungan mengalami gangguan dismorfik tubuh (*body dysmorphic disorder*), yang sebelumnya belum pernah diteliti.

Objektif: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi durasi penggunaan media sosial TikTok terhadap *self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa S1 angkatan 2020 Universitas Tanjungpura.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*. Sebanyak 109 sampel dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Variabel diukur dengan menggunakan kuesioner Durasi penggunaan TikTok, *Rosenberg Self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Analisis bivariat menggunakan uji korelasi *spearman's rho*.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa responden menggunakan media sosial TikTok dengan kategori tinggi, memiliki tingkat *self-esteem* rendah dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* rendah. Berdasarkan uji korelasi *Spearman's rho*, tidak terdapat korelasi antara durasi penggunaan media sosial TikTok dengan *self-esteem* ($r_s = 0,034$; $p = 0,722$). Namun, terdapat korelasi positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dengan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($r_s = 0,329$; $p < 0,001$), serta korelasi negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* ($r_s = -0,230$; $p = 0,016$).

Kesimpulan: Tidak terdapat korelasi yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dan *self-esteem*. Sebaliknya, terdapat korelasi positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*, serta korelasi negatif yang signifikan

Abstract

Background: Excessive use of social media can cause individuals to experience mental health problems such as anxiety disorders, depression, stress, eating behavior disorders and self-concept disorders. This study focuses on the correlation of the duration of tiktok social media use with *self-esteem* and *body dysmorphic disorder* tendency that has not previously been studied.

Objective: The aim is to determine the correlation between the duration of TikTok use and *self-esteem* and *body dysmorphic disorder* tendency among undergraduate students of Tanjungpura University, class of 2020.

Methods: This observational analytical study used a cross-sectional approach with 109 participants selected through *purposive sampling*. Variables were measured using the TikTok usage duration questionnaire, the Rosenberg Self-Esteem Scale, and a *body dysmorphic disorder* tendency questionnaire. Bivariate analysis was conducted using *Spearman's rho* correlation test.

Results: The results showed that most respondents had a high duration of TikTok use, low *self-esteem*, and a low tendency toward *body dysmorphic disorder*. *Spearman's rho* correlation analysis revealed no significant correlation between the duration of TikTok use and *self-esteem* ($r_s = 0.034$, $p = 0.722$). However, there was a significant positive correlation between the duration of TikTok use and *body dysmorphic disorder* tendency ($r_s = 0.329$, $p < 0.001$), as well as a significant negative correlation between *self-esteem* and *body dysmorphic disorder* tendency ($r_s = -0.230$, $p = 0.016$).

Conclusion: There was no significant correlation between the duration of TikTok use and *self-esteem*. In contrast, there was a significant positive correlation between the duration of TikTok use and *body dysmorphic disorder* tendency, as well as a significant negative correlation between *self-esteem* and *body dysmorphic disorder* tendency.

antara *self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Kata kunci: *body dysmorphic disorder*, durasi, mahasiswa, *self-esteem*, tiktok

Apa yang sudah diketahui tentang topik ini?

Self-esteem yang rendah dapat memicu seseorang mengalami *body dysmorphic disorder*, terutama ketika dorongan untuk tampil sempurna semakin kuat.

Apa yang ditambahkan pada studi ini?

Durasi penggunaan TikTok berkorelasi signifikan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder*, karena tekanan lingkungan membentuk standar kecantikan dan tubuh ideal.

Keywords: *body dysmorphic disorder*, college student, duration of use, *self-esteem*, tiktok

CORRESPONDING AUTHOR

Phone: +62 815-4967-3869

E-mail: vennyvenny2806@gmail.com

ARTICLE INFORMATION

Received: April 1st, 2025

Revised: May 09th, 2026

Available online: July 7th, 2026

Pendahuluan

Kemajuan teknologi informasi dan komunikasi berkembang pesat di era globalisasi, memunculkan media sosial sebagai bagian penting dalam kehidupan. Indonesia berada di peringkat keenam pengguna internet terbanyak di dunia, dengan 51,5% penduduk menggunakannya untuk mengakses media sosial.¹ Menurut APJII (2018), 89,7% pengguna internet di Indonesia adalah mahasiswa, dan 97% dari mereka aktif di media sosial.² Salah satu platform yang populer di kalangan remaja dan mahasiswa adalah TikTok, dengan pengguna aktif terbanyak berusia 18-24 tahun, rata-rata mengakses TikTok 13 kali sehari selama 66 menit.³

Penggunaan media sosial berlebihan dapat memicu masalah kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, stres, hingga gangguan konsep diri.² Penelitian Kelly et al melaporkan bahwa media sosial menyebabkan pelecehan online (61,3%), gejala depresi (75%), rendahnya *self-esteem* (12,8%), dan ketidakpuasan tubuh (78,2%).⁴ Kecanduan media sosial memunculkan perilaku adiktif yang berdampak negatif pada kesehatan mental, termasuk *self-esteem* dan kesejahteraan.⁵ Remaja, dalam fase pengembangan citra tubuh, rentan terhadap gangguan seperti *body dysmorphic disorder* (BDD), di mana ketidakpuasan terhadap tubuh yang berlebihan menjadi faktor pemicu.⁶

Berdasarkan survei *Global Web Index*, rata-rata mahasiswa menggunakan media sosial 3,26 jam per hari.⁷ Penelitian dari Kayinga et al menyebutkan bahwa penggunaan media sosial lebih dari dua jam dapat memicu tekanan psikologis dan ide bunuh diri. Pemakaian selama tiga jam atau lebih berisiko menimbulkan depresi, gangguan tidur, citra tubuh buruk, pelecehan online, dan rendahnya *self-esteem*.⁸

Penelitian ini mengambil fokus di Universitas Tanjungpura dengan pertimbangan bahwa institusi ini merupakan perguruan tinggi negeri terbesar dan memiliki populasi mahasiswa paling banyak di Kalimantan Barat. Mahasiswa harus selalu mampu melakukan penyesuaian diri terhadap tuntutan-tuntutan yang berbeda sejak awal ia masuk ke dunia perkuliahan, hingga akhirnya harus menamatkan pendidikannya. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan mampu melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan yang muncul di dunia perkuliahan, sehingga tetap membutuhkan *self-esteem* yang cenderung tinggi untuk membantunya menyesuaikan diri dalam rentang masa perkuliahan yang berlangsung.⁹ Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh peneliti terhadap 50 responden mahasiswa angkatan 2020 Universitas Tanjungpura didapatkan bahwa semua responden menggunakan dan mengakses media sosial tiktok setiap harinya. Usia responden yang mengisi survei juga berada pada rentang 18-20 tahun. Saat menggunakan media sosial tiktok, responden yang menghabiskan waktu selama 1-2 jam/hari sebanyak 29 orang, responden yang menghabiskan waktu dengan durasi 3-4 jam/hari sebanyak 13 orang, responden yang menghabiskan waktu dengan durasi 4-5 jam/hari sebanyak 4 orang, serta responden yang menghabiskan waktu dengan durasi >6 jam/ hari untuk mengakses media sosial tiktok sebanyak 4 orang.

Pada saat melakukan survei, didapatkan bahwa rata-rata responden merasa kepikiran dan cemas akan bentuk tubuhnya yang dirasa kurang menarik dibandingkan dengan individu lain. Sekitar 42 responden juga mengaku pernah membandingkan penampilan fisiknya dengan penampilan orang sekitar serta selebriti. Sebanyak 35 responden pernah berpikiran bahwa bentuk tubuhnya buruk

dan memiliki banyak kekurangan dibandingkan individu lain. Serta sebanyak 16 responden menyatakan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimilikinya. Hal ini menyatakan bahwa masih banyak individu yang cenderung memiliki harga diri yang rendah. Urgensi dilakukan penelitian ini adalah karena masih terbatasnya literatur terkait topik *self esteem* dan *body image*, serta diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan sarana edukasi mengenai dampak penggunaan media sosial tiktok terhadap tingkat harga diri dan timbulnya gangguan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa sehingga mahasiswa diharapkan dapat menggunakan media sosial dengan bijak agar dapat terhindar dari dampak negatif.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi durasi penggunaan TikTok terhadap *self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder* pada mahasiswa S1 Universitas Tanjungpura angkatan 2020.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional* dan dilaksanakan secara daring melalui *Google Form* pada Maret–April 2022 di Universitas Tanjungpura. Sampel dipilih menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *purposive sampling*. *Purposive sampling* memungkinkan peneliti untuk memilih responden berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan kebutuhan penelitian. Adapun kriteria yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Tanjungpura yang aktif menggunakan aplikasi TikTok dalam kesehariannya. Hal ini penting karena variabel utama yang diteliti adalah durasi penggunaan TikTok, sehingga hanya individu yang menggunakan platform tersebut yang dapat memberikan data yang relevan dan akurat. Berdasarkan perhitungan rumus Slovin, diperlukan 99 responden, namun sebanyak 109 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi berpartisipasi. Sampel berasal dari 9 fakultas, dan peserta yang sedang menjalani perawatan psikiatri/psikolog dan pengguna pasif TikTok dikecualikan.

Data yang dikumpulkan adalah data primer melalui dua jenis kuesioner: *RSES (Rosenberg Self Esteem)*, dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*. Validitas dan reliabilitas kuesioner tidak diuji ulang karena telah divalidasi oleh peneliti

sebelumnya. Kuesioner penilaian kecenderungan *body dysmorphic disorder* ini diadaptasi dan telah dilakukan uji validitas dan uji reliabilitas oleh Mochamad Indra Wahyudi (2018) pada 75 mahasiswa yang berbeda dari subjek penelitian, dalam penelitiannya yang berjudul “Body Image dan Kecenderungan Body Dysmorphic Disorder Pada Mahasiswi”.

Tabel 1. Kuisisioner RSES¹⁰

No	Pernyataan
1	Secara keseluruhan, saya merasa puas dengan diri saya
2	Kadang-kadang saya merasa bahwa diri saya tidak baik.
3	Saya merasa bahwa saya memiliki sejumlah kualitas yang baik dari diri saya
4	Saya mampu memecahkan masalah seperti yang dapat dilakukan oleh orang lain
5	Saya merasa tidak banyak yang dapat saya banggakan pada diri saya.
6	Saya merasa tidak berguna pada saat memecahkan suatu masalah.
7	Saya merasa bahwa diri saya cukup berharga, setidaknya tidaknya sama dengan orang lain
8	Saya berharap saya dapat lebih dihargai
9	Saya orang yang gagal dalam memecahkan masalah
10	Saya menerima keadaan diri saya seperti apa adanya.

Hasil dari uji reliabilitasnya yaitu 0,954 dan hasil uji validitasnya yaitu 0,431-0,824. Pada uji validitas sebanyak 26 item pernyataan berdasarkan skala kecenderungan *body dysmorphic disorder* diuji dan didapatkan jumlah item yang valid sebanyak 23 item dengan menggunakan program aplikasi SPSS versi 24.¹¹

Kuesioner penilaian *self-esteem* diadaptasi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Rahma Fitra (2015) uji coba terkait instrumen penelitian dilakukan pada 30 mahasiswa PSIK UIN Syarif Hidayatullah Jakarta angkatan 2014 dan di dapatkan hasil validitas yaitu 0,477 sampai 0,877. Nilai ini kemudian dibandingkan dengan *r* tabel pada signifikansi 5% dengan *n*=30, yaitu sebesar 0,361. Karena seluruh item memiliki nilai *r* hitung $\geq$ nilai *r* tabel, maka dapat dinyatakan kuisisioner pernyataan no 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, dan 10 valid dan layak digunakan untuk penelitian. Serta hasil reliabilitas yang didapatkan menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* yaitu 0,877. Sehingga dapat disimpulkan bahwa Kuesioner RSES dalam Fitra (2015) valid dan reliabel untuk mengukur harga diri seseorang.¹⁰

Tabel 2. Kuesioner Kecenderungan *Body Dysmorphic disorder*¹¹

No	Pernyataan
1	Saya selalu memikirkan penampilan saat bersama keluarga, teman, atau kekasih
2	Warna kulit yang saya miliki menjadikan daya tarik tersendiri
3	Saya bercermin hanya sekedar merapikan penampilan saya
4	Saya berulang kali menyentuh kekurangan pada bagian tubuh yang dirasa tidak menarik
5	Setiap menemui cermin saya selalu memperhatikan penampilan saya yang kurang menarik
6	Saya merasa bahwa warna kulit yang saya miliki membuat saya tidak terlihat cantik
7	Saya percaya diri dengan pakaian yang saya gunakan sehari-hari
8	Saya menghabiskan waktu lama untuk berhias sebelum berpergian
9	Saya enggan bertemu orang lain, karena saya merasa penampilan saya tidak menarik
10	Saya merasa wajah saya tidak menarik, sehingga saya menghindari bercermin
11	Saya tidak mempermasalahkan penampilan saya saat bertemu dengan orang lain
12	Saya akan memilih diam dirumah dari pada keluar dengan wajah yang memiliki bekas luka
13	Bagi saya tidaklah penting berhias terlalu lama
14	Saya mengenakan pakaian apapun saat bertemu orang lain
15	Saya bercermin karena saya menyukai penampilan saya
16	Saya hanya mencoba satu produk skin care atau produk perawatan badan yang memang cocok untuk diri saya
17	Saya melakukan berbagai macam gaya bebas dalam pengambilan gambar (berfoto)
18	Saya mencari posisi tubuh yang cocok untuk menutupi kekurangan pada penampilan fisik saya saat berfoto
19	Saya selalu menggunakan berbagai macam make up saat akan berpergian
21	Saya mengambil foto secara berulang kali hingga hasilnya memuaskan
22	Saya mengambil foto diri saya hanya satu kali saja, karena tidak masalah bagi saya terhadap wajah dan bentuk tubuh saya
23	Ketika berpergian saya menggunakan make up seperlunya / tidak menggunakan make up sama sekali
24	Saya selalu mengenakan pakaian yang membuat bentuk tubuh saya lebih menarik

Analisis data dilakukan menggunakan SPSS versi 23.0. Analisis univariat digunakan untuk menampilkan frekuensi variabel, termasuk karakteristik demografi (usia, fakultas, berat dan tinggi badan, jenis kelamin, Indeks massa tubuh (IMT)), serta pola penggunaan TikTok (frekuensi harian dan jenis konten). Variabel independen adalah durasi penggunaan TikTok, sedangkan variabel dependen adalah *self-esteem* dan kecenderungan *body dysmorphic disorder*.

Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura dengan surat keterangan lolos etik No. 7959/UN22.9/PG/2021.

Hasil

Responden pada penelitian ini seperti dilihat pada Tabel 3, didominasi oleh mahasiswa Universitas Tanjungpura Angkatan 2020 yang berjenis kelamin perempuan (76,1%), berusia 19 tahun (58,7%), memiliki IMT yang normal (58,7%), sudah menggunakan media sosial tiktok >6 bulan (89,9%), serta mengakses media sosial TikTok setiap hari (76,1%). Sebagian besar

responden penelitian ini juga menggunakan TikTok untuk mengakses lebih dari satu jenis konten. Konten yang paling banyak di akses oleh Mahasiswa S1 Angkatan 2020 Universitas Tanjungpura yaitu konten mengenai tutorial dan tips (15,3 %) dan konten yang paling sedikit diakses yaitu konten mengenai restoran dan hotel (4,5%).

Hasil analisis pada Tabel 4 menunjukkan bahwa tidak terdapat korelasi yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dan *self-esteem* pada mahasiswa S1 Angkatan 2020 Universitas Tanjungpura ($r_s = 0,034$; $p = 0,722$). Sebaliknya, terdapat korelasi positif yang signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok dan kecenderungan BDD ($r_s = 0,329$; $p < 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin lama durasi penggunaan media sosial TikTok, semakin tinggi kecenderungan *Body Dysmorphic Disorder*, dan sebaliknya. Selain itu, terdapat korelasi negatif yang signifikan antara *self-esteem* dan kecenderungan BDD ($r_s = -0,230$; $p = 0,016$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self-esteem*, semakin rendah kecenderungan BDD, dan sebaliknya.

Hasil

Tabel 3. Distribusi Sampel berdasarkan Karakteristik Demografi

Karakteristik Demografi	<i>Self Esteem</i>				Kecenderungan BDD			
	Rendah (n=76)		Tinggi (n=33)		Rendah (n=96)		Tinggi (n=13)	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Fakultas								
F. Hukum	5	4,6	3	2,8	8	7,3	0	0
F. Kedokteran	16	14,7	4	3,7	17	15,6	3	2,8
F. Kehutanan	7	6,4	8	7,3	15	13,8	0	0
F. Pertanian	6	5,5	4	3,7	10	9,2	0	0
F. Teknik	7	6,4	4	3,7	9	8,3	2	1,8
F. Ekonomi dan Bisnis	6	5,5	2	1,8	5	4,6	3	2,8
F. Ilmu Sosial dan Politik	9	8,3	4	3,7	11	10,1	2	1,8
F. Keguruan dan Ilmu pengetahuan	12	11	1	0,9	11	10,1	2	1,8
F. Matematika dan Ilmu Pengetahuan	8	7,3	3	2,8	10	9,2	1	0,9
Jenis Kelamin								
Laki-laki	16	14,7	10	9,2	24	22	2	1,8
Perempuan	60	55	23	21,1	72	66,1	11	10,1
Usia								
18	1	0,9	1	0,9	2	1,8	0	0
19	44	40,4	20	18,3	57	52,3	7	6,4
20	25	22,9	12	11	31	28,4	6	5,5
21	4	3,7	0	0	4	3,7	0	0
22	1	0,9	0	0	1	0,9	0	0
23	1	0,9	0	0	1	0,9	0	0
Indeks Massa Tubuh								
Kurus	20	18,3	5	4,6	22	20,2	3	2,8
Normal	42	38,5	22	20,2	57	52,3	7	6,4
Gemuk	4	3,7	3	2,8	7	6,4	0	0
Obesitas	10	9,2	3	2,8	10	9,2	3	2,8
Lama Menggunakan Tiktok								
<2 Minggu	2	1,8	0	0	2	1,8	0	0
>3 Bulan	4	3,7	5	4,6	9	8,3	0	0
>6 Bulan	70	64,2	28	25,7	85	78	13	11,9
Penggunaan Setiap hari								
Ya	65	59,6	23	21,1	75	68,8	13	11,9
Tidak	11	10,1	10	9,2	21	19,9	0	0
Durasi penggunaan media sosial tiktok								
<2 jam	17	15,6	7	6,4	24	22	0	0
2-3 jam	23	21,1	12	11	30	27,5	5	4,6
>3 jam	36	33	14	12,8	42	38,5	8	7,3

Tabel 4. Hasil Analisis Hubungan Durasi Penggunaan Media Sosial TikTok, *Self-esteem*, dan Kecenderungan BDD

Variabel	Durasi penggunaan media sosial TikTok	<i>Self-esteem</i>	Kecenderungan BDD
Durasi penggunaan media sosial TikTok	–	$r_s = 0,034$ $p = 0,722$	$r_s = 0,329$ $p < 0,001$
<i>Self-esteem</i>		–	$r_s = -0,230$ $p = 0,016$
Kecenderungan BDD			–

Keterangan: r_s = koefisien korelasi Spearman rho, p = nilai signifikansi.

Pembahasan

Sebagian besar mahasiswa S1 angkatan 2020 Universitas Tanjungpura menggunakan TikTok dengan durasi tinggi, rata-rata 3 jam per hari. Menurut Rachmawati (2017), durasi penggunaan media sosial dibagi menjadi 3 kategori yaitu: rendah, dengan durasi penggunaan <2 jam perhari; sedang, dengan durasi penggunaan 2-3 jam perhari; tinggi, dengan durasi penggunaan >3 jam perhari.¹²

Temuan ini konsisten dengan penelitian di Universitas Negeri Jakarta, di mana mahasiswa mengakses TikTok 3-5 jam per hari. Data penelitian ini juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang menggunakan TikTok dengan durasi tinggi umumnya berusia 19 hingga 20 tahun.¹³

Pengguna aktif cenderung berinteraksi dengan menyukai, mengomentari, atau mengunggah konten seperti kegiatan pribadi dan tren *fashion*, sebagai bentuk pemenuhan kebutuhan sosial. Hal ini bertujuan untuk diterima dalam komunitas dan meningkatkan koneksi sosial, yang sejalan dengan teori kebutuhan Abraham Maslow.^{14,15}

Hasil analisis data menunjukkan adanya perbedaan tingkat *self-esteem* antara laki-laki dan perempuan. Dibandingkan laki-laki, perempuan lebih rentan terhadap penurunan harga diri dan cenderung memiliki pandangan lebih negatif tentang diri mereka. Pada usia remaja, mempertahankan *self-esteem* yang tinggi dan stabil menjadi tantangan khusus. Laki-laki umumnya memiliki *self-esteem* lebih tinggi karena merasa lebih mandiri dan percaya diri, meski bukan berarti mereka tidak memiliki kekhawatiran atau keraguan, hanya saja mereka cenderung lebih baik dalam mengatasi aspek emosional.¹⁶

Berdasarkan jenis konten yang diakses, mahasiswa S1 angkatan 2020 Universitas Tanjungpura paling sering mengonsumsi konten terkait tutorial dan tips (15,3%), tren dan model (15%), gaya berpakaian (14,8%), serta *fashion* (14,4%). Tingginya minat pada konten *fashion* mencerminkan bahwa penampilan sering digunakan sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan menemukan identitas. Mengikuti tren *fashion* dapat meningkatkan *self-esteem*, karena membuat individu merasa lebih percaya diri, diterima lingkungan, dan bahkan memperoleh popularitas. Sebaliknya, ketidakmampuan untuk memenuhi kebutuhan *self-esteem* bisa membuat seseorang merasa rendah diri, malu, dan mengalami penolakan sosial.^{17,18}

Durasi penggunaan TikTok berjalan lurus dengan kecenderungan BDD. Temuan penelitian ini sejalan dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa penggunaan media sosial, seperti Facebook, berkaitan dengan ketidakpuasan *body image* dan risiko gangguan makan.¹⁹

Intensitas tinggi penggunaan media sosial dapat memicu ketidakpuasan *body image* karena platform tersebut sering digunakan untuk menampilkan foto-foto yang sudah diedit.²⁰ Media sosial memungkinkan individu memilih dan menyunting citra diri sesuai keinginan, memperkuat ekspektasi terhadap “tubuh sempurna,” seperti yang dijelaskan oleh Hamilton.²¹ Gambar tubuh ideal yang sering muncul di media sosial bisa mendorong individu membuat target untuk meniru penampilan tersebut, terutama dari teman sebaya yang dianggap menarik.

Dalam penelitian ini, mahasiswa dengan kecenderungan BDD tinggi cenderung menggunakan TikTok lebih dari 3 jam per hari. Foto tubuh ideal dapat memicu perbandingan sosial, menyebabkan ketidakpuasan dengan bentuk tubuh sendiri dan perasaan tertinggal dalam hal gaya berpakaian atau kecantikan dibandingkan teman sebaya.^{22,23}

Meski media sosial dapat mendukung interaksi sosial dan ekspresi diri, penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa S1 angkatan 2020 Universitas Tanjungpura memiliki tingkat *self-esteem* yang rendah. Kondisi ini selaras dengan hasil penelitian di Universitas Batanghari. *Self-esteem* yang rendah dapat menyebabkan individu merasa gelisah, kurang percaya diri, mudah putus asa, dan sulit bergaul. Maslow menyebutkan bahwa kebutuhan harga diri mencakup dua aspek: kemampuan pribadi dan pengakuan sosial. Keluarga, lingkungan, dan status sosial turut berperan dalam pembentukan *self-esteem*.^{24,25,26}

Penelitian ini menemukan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki kecenderungan BDD tinggi dan *self-esteem* rendah. Individu dengan BDD umumnya menunjukkan ciri-ciri seperti rendahnya *self-esteem*, banyak waktu dihabiskan memikirkan penampilan, menghindari interaksi sosial, dan mengalami gejala depresi.²⁷ Ketidakpuasan tubuh sering mendorong individu mencari validasi melalui media sosial, yang memberikan kebebasan untuk menampilkan citra ideal dan memilih foto terbaik guna memperoleh respons positif.²⁸

Citra diri berkembang dari aktivitas sehari-hari dan pandangan orang lain. Penilaian negatif tentang tubuh dapat merusak *self-esteem* dan menurunkan kepercayaan diri.²⁹ *Self-esteem* sendiri dipengaruhi oleh tekanan sosial terkait standar kecantikan, seperti tubuh ideal yang kurus, mendorong individu untuk menyesuaikan diri dengan lingkungannya.³⁰

Saat ini, citra tubuh menjadi sarana penting untuk mendapatkan tempat dalam masyarakat. Akibatnya, banyak pria dan wanita berinvestasi dalam penampilan, seperti menggunakan kosmetik, tindik, tato, operasi plastik, atau olahraga.²⁹ Khususnya remaja perempuan, penampilan fisik memiliki peran penting karena adanya keinginan untuk diterima dan disukai. Semakin tinggi kepuasan dan kepercayaan diri terhadap penampilan tubuh, semakin tinggi pula *self-esteem* seseorang.³¹

Simpulan

Penelitian ini menemukan bahwa tidak terdapat pengaruh signifikan antara durasi penggunaan media sosial TikTok terhadap *self-esteem* pada mahasiswa S1 angkatan 2020 Universitas Tanjungpura, namun durasi penggunaan TikTok berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan *body dysmorphic disorder* (BDD). Selain itu, kecenderungan BDD juga memiliki pengaruh signifikan terhadap *self-esteem* mahasiswa tersebut.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih untuk semua pihak yang turut berkontribusi dalam berjalannya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Sukanto M, Hamidah, Fajrianti. Can I look like her? Body image of adolescent girls who use social media. *Makara Hum Behav Stud Asia*. 2019;23(1):60-72. doi:10.7454/hubs.asia.1120519.
- Lee-Won RJ, Herzog L, Park SG. Hooked on Facebook: the role of social anxiety and need for social assurance in problematic use of Facebook. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2015;18(10):567-74. doi:10.1089/cyber.2015.0002.
- Walker CS. TikTok sweeps Britain but Norwegians watch more videos [Internet]. *Bloomberg*. 2020 [cited 2021 May 23]. Available from: <https://www.bloomberg.com/news/articles/2020-09-30/tiktok-users-in-ukgermany-france-italy-norway-ages-screentime-open-rates>
- Kelly Y, Zilanawala A, Booker C, Sacker A. Social media use and adolescent mental health: findings from the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*. 2019;6:59-68. doi:10.1016/j.eclinm.2018.12.005.
- Rozika LA, Ramdhan N. Hubungan antara harga diri dan body image dengan online self-presentation pada pengguna Instagram. *Gadjah Mada J Psychol*. 2016;2(3):172-83. doi:10.22146/gamajop.36941.
- Raharja D, Yuniardi M. Self-esteem dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. *Psycho Holistic*. 2019;1(1):23-9. doi:10.35747/ph.v1i1.589.
- Azis AAA. Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychol*. 2020;2(2):92-107. doi:10.21831/ap.v2i2.35100.
- Sampasa-Kanyinga H, Lewis RF. Frequent use of social networking sites is associated with poor psychological functioning among children and adolescents. *Cyberpsychol Behav Soc Netw*. 2015;18(7):593-600. doi:10.1089/cyber.2015.0055.
- Salami SO. Psychosocial predictors of adjustment among first year college of education students. *US-China Educ Rev*. 2011;8(2):239-48.
- Fitra R. Hubungan harga diri mahasiswa dengan kemampuan aktualisasi diri dalam proses belajar metode seven jump di Program Studi Ilmu Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta [skripsi]. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta; 2015 [cited 2026 May 2].
- Wahyudi MI. Body image dan kecenderungan body dysmorphic disorder pada mahasiswi. *Psycho Holistic*. 2019;1(1):30-7. doi:10.35747/ph.v1i1.588.
- Rachmawati A, Nurhamida Y. Dukungan sosial teman virtual melalui media Instagram pada remaja akhir. *J Ilm Psikol Terap*. 2018;6(1):111-30. doi:10.22219/jipt.v6i1.5534.
- Purushothaman V, McMann T, Nali M, Li Z, Cuomo R, Mackey TK. Content analysis of nicotine poisoning (Nic Sick) videos on TikTok: retrospective observational infodemiology study. *J Med Internet Res*. 2022;24(3). doi:10.2196/34050.
- Anjarwati T. Motivasi dari sudut pandang teori hierarki kebutuhan Maslow, teori dua faktor Herzberg, teori X Y McGregor, dan teori motivasi prestasi McClelland. *J Ilmu Ekon Manaj*. 2015;1(1):45-54. doi:10.30996/jmm17.v2i01.422.
- Mustofa A. Hierarchy of human needs: a humanistic psychology approach of Abraham Maslow. *Kawanua Int J Multicult Stud*. 2022;3(2):30-5. doi:10.30984/kijms.v3i2.282.
- Minev M, Petrova B, Mineva K, Petkova M, Strebkova R. Self-esteem in adolescent. *Trakia J Sci*. 2018;2:114-8. doi:10.15547/tjs.2018.02.007.
- Lestari S. Analisis konstruk fashion involvement remaja pada masa pandemi COVID-19. *Personifikasi*. 2020;11(2):125-223. doi:10.21107/personifikasi.v11i2.9101.
- Kodžoman D. The psychology of clothing: meaning of colors, body image and gender expression in fashion. *Text Leather Rev*. 2019;2(2). doi:10.31881/TLR.2019.22.
- Cohen R, Blaszczynski A. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction. *J Eat Disord*. 2015. doi:10.1186/s40337-015-0061-3.
- Saiphoo AN, Vahedi Z. A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Comput Human Behav*. 2019;101(1):259-75. doi:10.1016/j.chb.2019.07.028.
- Aristantya EK, Helmi AF. Citra tubuh pada remaja pengguna Instagram. *Gadjah Mada J Psychol*. 2019;5(2):114-28. doi:10.22146/gamajop.50624.
- Adlya SI, Zola N. Kecenderungan body dysmorphic disorder pada remaja. *JRTI J Ris Tindakan Indones*.

- 2019;4(2):59–64. doi:10.29210/3003269000.
23. Hasanah U, Hidayati BM. Hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial Instagram pada wanita dewasa awal. *DEA J Psikol.* 2021;5(2):117–32. doi:10.29313/.V6I2.24452.
 24. Yurni. Perasaan kesepian dan self-esteem pada mahasiswa. *J Ilm Univ Batanghari Jambi.* 2015;15(4):123–8. doi:10.33087/jiubj.v15i4.134.
 25. Andjarwati T. Motivasi dari sudut pandang teori hierarki kebutuhan Maslow, teori dua faktor Herzberg, teori X Y McGregor, dan teori motivasi prestasi McClelland. *J Ilmu Ekon Manaj.* 2015;1(1):45–54. doi:10.30996/jmm17.v2i01.422.
 26. Refnadi R. Konsep self-esteem serta implikasinya pada siswa. *J Educ.* 2018;4(1):16–22. doi:10.29210/120182133.
 27. Kuck N, Cafitz L, Bürkner PC, Hoppen L, Wilhelm S, Buhlmann U. Body dysmorphic disorder and self-esteem: a meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 2021;21(310):1–16. doi:10.1186/s12888-021-03185-3.
 28. Sakinah H, Sumaryanti IU. Hubungan body dissatisfaction dan adiksi media sosial Instagram pada wanita dewasa awal. *Pros Psikol.* 2020;6(2). doi:10.29313/.v6i2.24452.
 29. Pop C. Self-esteem and body image perception in a sample of university students. *Eurasian J Educ Res.* 2016;64:31–44. doi:10.14689/ejer.2016.64.2.
 30. Nurvita V, Handayani MM. Hubungan antara self-esteem dengan body image pada remaja awal yang mengalami obesitas. *J Psikol Klin Kesehat Ment.* 2015;4(1):41–50.
 31. Syalsadila DA, Nawangsih E. Pengaruh body image terhadap self-confidence pada remaja putri pengguna TikTok. *Bandung Conf Ser Psychol Sci.* 2022;2:326–34. doi:10.29313/bcsps.v2i3.3022.