



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research
Volume 5 Nomor 4 Tahun 2025 Page 10021-10029
E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246
Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Gambaran Body Image Pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana

Valentina Pradnya Ina Barek^{1✉}, M. K. P. Abdi Keraf², Theodora Takalapeta³

Universitas Nusa Cendana

Email: valentinapradnya82@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Penggunaan TikTok yang semakin populer di kalangan mahasiswa mendorong munculnya dinamika dalam cara individu memandang tubuh mereka. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan body image pada mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode analisis tematik, data diperoleh melalui wawancara semi terstruktur terhadap lima partisipan yang aktif menggunakan TikTok. Hasil penelitian mengungkap enam tema utama, yaitu pandangan terhadap tubuh, pengaruh TikTok terhadap pandangan diri, respon terhadap kritik sosial, budaya dan nilai lokal, motivasi membuat konten, serta perubahan pandangan diri. Temuan menunjukkan bahwa meskipun TikTok dapat memicu perbandingan sosial, platform ini juga mendorong penerimaan diri, kepercayaan diri, dan apresiasi terhadap keberagaman tubuh. Budaya lokal dan dukungan sosial turut membentuk pengalaman partisipan dalam menggunakan TikTok. Kesimpulannya, TikTok memiliki peran kompleks dalam membentuk body image, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada konteks sosial dan personal pengguna.

Kata Kunci: *Body Image, Mahasiswa, TikTok*

Abstract

The growing popularity of TikTok among university students has brought about new dynamics in how individuals perceive their bodies. This study aims to describe body image among TikTok users at Nusa Cendana University. Using a qualitative approach with thematic analysis, data were collected through semi-structured interviews with five active TikTok users. The study identified six main themes: body perception, the influence of TikTok on self-view, responses to social criticism, local culture and values, motivations for content creation, and changes in self-perception. Findings reveal that although TikTok may trigger social comparison, it also fosters self-acceptance, confidence, and appreciation for body diversity. Local culture and social support play a significant role in shaping participants' experiences on the platform. In conclusion, TikTok has a complex role in shaping body image, with both positive and negative impacts depending on the users' social and personal context.

Keywords: *Body Image, University Students, TikTok*

PENDAHULUAN

Di era digital, media sosial telah menjadi sarana penting dalam membentuk persepsi diri, termasuk citra tubuh atau body image. TikTok, sebagai salah satu platform video pendek paling populer, tidak hanya memfasilitasi ekspresi diri, tetapi juga menjadi ruang di mana individu terpapar berbagai representasi tubuh yang sering kali mengacu pada standar kecantikan tertentu. Data dari We Are Social (2023) menunjukkan bahwa Indonesia merupakan negara dengan pengguna TikTok terbanyak kedua di dunia, dengan mayoritas pengguna berusia 18 tahun ke atas. Akses yang luas dan konten yang dikurasi algoritma membuat TikTok menjadi alat sosial yang sangat berpengaruh terhadap persepsi tubuh, baik secara positif maupun negatif (Roainina, 2021; Rizqiyah, 2024).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi faktor signifikan dalam membentuk body image melalui mekanisme perbandingan sosial (social comparison) dan ekspektasi terhadap tubuh ideal (Cash & Pruzinsky, 2002; Anas et al., 2023). Penelitian oleh Urfiyah (2022) dan Hulsing (2021) mengungkapkan bahwa remaja pengguna media sosial cenderung mengalami tekanan terhadap penampilan fisik, yang berdampak pada perilaku seperti diet ekstrem dan penggunaan produk kecantikan. Namun, beberapa studi juga menemukan bahwa media sosial dapat menjadi sarana peningkatan penerimaan diri dan apresiasi terhadap keberagaman bentuk tubuh (Kristano & Ambarwati, 2024).

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian sebelumnya dilakukan dalam konteks budaya urban dan homogen, sehingga belum banyak yang menggambarkan bagaimana *body image* dibentuk dalam konteks budaya lokal seperti di Kota Kupang, yang memiliki karakteristik fisik dan budaya yang berbeda dari standar kecantikan arus utama. Kota

Kupang, sebagai kota yang multietnis dan beriklim tropis, memperlihatkan keragaman fisik masyarakatnya seperti kulit gelap, rambut keriting, dan bentuk tubuh beragam yang tidak selalu sesuai dengan konstruksi "cantik" versi media sosial. Menariknya, mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana tetap aktif dan percaya diri menampilkan diri mereka, meskipun menghadapi ekspektasi sosial atau bahkan kritik terkait penampilan mereka.

Penelitian ini bertujuan untuk mengisi celah dalam literatur dengan mengeksplorasi bagaimana mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana membentuk dan memaknai *body image* mereka. Dengan menggunakan pendekatan kualitatif, penelitian ini tidak hanya mengkaji pengaruh TikTok terhadap persepsi diri, tetapi juga mengidentifikasi dinamika adaptasi, resistensi, dan penerimaan diri para pengguna dalam menghadapi tekanan sosial. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang bermakna bagi studi *body image* dalam perspektif budaya lokal serta membuka wawasan baru mengenai hubungan antara media sosial dan konstruksi identitas tubuh di era digital.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan bagaimana mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana membentuk dan memaknai *body image* mereka.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif, bertujuan untuk menggambarkan secara mendalam pengalaman subjektif partisipan dalam memaknai *body image* sebagai mahasiswa pengguna aktif TikTok di Universitas Nusa Cendana. Desain ini sesuai dengan pendekatan fenomenologis yang dijelaskan oleh Creswell (2016), yang bertujuan mengeksplorasi dan memahami makna pengalaman hidup individu terhadap suatu fenomena sosial. Penelitian ini menitikberatkan pada pendalaman makna dan pengalaman personal yang tidak dapat diukur secara kuantitatif.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, sebagai lokasi dengan keragaman fisik dan budaya lokal yang khas. Waktu pelaksanaan penelitian berlangsung selama Desember 2024 hingga Januari 2025.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang mahasiswa pengguna TikTok aktif di Universitas Nusa Cendana yang memenuhi kriteria inklusi: (1) merupakan kreator konten

(*influencer*) TikTok dengan minimal 1000 pengikut, (2) berdomisili di Kota Kupang, (3) bersedia menjadi partisipan dengan menandatangani *informed consent*. Pemilihan partisipan dilakukan menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian (Sugiyono, 2022).

Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui wawancara semi-terstruktur menggunakan pedoman wawancara yang telah disusun berdasarkan aspek-aspek *body image* menurut Cash dan Pruzinsky (2002). Wawancara dilakukan secara tatap muka dan direkam dengan persetujuan partisipan untuk menjaga keakuratan data. Teknik ini dipilih agar peneliti dapat fleksibel menyesuaikan pertanyaan dengan dinamika wawancara di lapangan (Sugiyono, 2017), serta dokumentasi melalui catatan lapangan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan metode analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006), yang meliputi enam tahapan: (1) memahami data secara menyeluruh melalui transkripsi dan pembacaan ulang, (2) membuat *coding*, (3) mengidentifikasi tema, (4) mereview tema, (5) memberi nama dan definisi pada tema, serta (6) menyusun laporan. Proses ini dilakukan secara manual dan sistematis, serta menggunakan kerangka pelaporan *COREQ* (Consolidated Criteria for Reporting Qualitative Research) oleh Tong et al. (2007) untuk memastikan kualitas pelaporan data.

Uji Kredibilitas Data

Validitas data diuji menggunakan teknik *member check*, di mana hasil transkrip dan interpretasi awal disampaikan kembali kepada partisipan untuk dikonfirmasi keakuratannya (Sugiyono, 2017). Partisipan diberikan kesempatan menyetujui, merevisi, atau menolak hasil interpretasi peneliti demi menjaga validitas dan integritas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk memahami bagaimana mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana membentuk dan memaknai *body image* mereka dalam interaksinya dengan media sosial, budaya lokal, serta lingkungan sosialnya. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa TikTok tidak hanya menjadi medium hiburan, tetapi juga ruang

ekspresi yang membentuk kepercayaan diri, penerimaan tubuh, hingga cara individu mengelola tekanan sosial dan membangun relasi dengan citra tubuhnya.

Sebagian partisipan memaknai tubuh mereka secara selektif, yakni menyukai bagian tertentu seperti rambut, kulit, atau bentuk wajah. Di sisi lain, beberapa partisipan menyatakan penerimaan penuh terhadap seluruh tubuh mereka. Variasi ini menunjukkan bahwa *body image* merupakan spektrum pengalaman yang dipengaruhi oleh aspek personal dan sosial. Penilaian terhadap tubuh tidak bersifat mutlak positif atau negatif, melainkan sangat kontekstual. Beberapa partisipan mengakui bahwa mereka tetap menghadapi ketidakpuasan terhadap perubahan fisik, dalam hal ini terkait berat badan, namun hal tersebut tidak selalu mengarah pada penolakan tubuh secara keseluruhan.

Temuan ini sejalan dengan konsep *body image* sebagai pengalaman psikologis yang terbentuk dari interaksi antara persepsi subjektif dan pengaruh lingkungan (Cash & Pruzinsky, 2002). Ketidakpuasan terhadap tubuh bukanlah indikasi langsung dari gangguan psikologis, namun bisa menjadi motivasi untuk merawat diri. Misalnya, salah satu partisipan menyebutkan bahwa keinginan untuk menurunkan berat badan dilandasi oleh semangat hidup sehat, bukan tekanan sosial eksternal. Ini menunjukkan bahwa persepsi negatif terhadap tubuh tidak selalu berujung pada krisis identitas, tergantung bagaimana individu memaknai dan meresponsnya.

Berdasarkan pengalaman mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana, *platform* ini memainkan peran ganda: sebagai ruang berekspresi dan juga sebagai arena sosial baru yang menyediakan umpan balik langsung dari publik. Seluruh partisipan dalam penelitian ini merasakan bahwa TikTok memberikan dampak positif terhadap kepercayaan diri mereka. Ini tidak lepas dari adanya fitur algoritmik yang memunculkan konten serupa, komentar yang cenderung positif, serta kecenderungan pengguna lokal yang memberikan dukungan sosial. Hal ini menjadikan TikTok sebagai lingkungan yang relatif aman untuk membangun identitas diri, terutama bagi individu yang memiliki ciri fisik berbeda dari standar kecantikan umum.

Lebih jauh, TikTok menjadi medium belajar sosial. Banyak partisipan menyebutkan bahwa mereka terdorong untuk menerima tubuh mereka setelah melihat kreator lain yang percaya diri meski memiliki bentuk tubuh atau penampilan yang tidak konvensional. Mekanisme ini menunjukkan bagaimana pengaruh media dapat bersifat positif ketika konten yang dikonsumsi berisi pesan afirmatif, bukan perbandingan destruktif. Dalam hal ini, penggunaan TikTok menjadi proses edukatif yang memperkuat aspek penerimaan diri (*self-acceptance*), yang dalam jangka panjang berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Meskipun TikTok memberikan ruang untuk mengekspresikan diri, ia juga membuka peluang bagi munculnya kritik sosial. Namun, partisipan menunjukkan bahwa mereka memiliki mekanisme yang adaptif dalam merespons komentar negatif. Respon ini meliputi sikap selektif terhadap komentar, membatasi fitur interaksi, hingga mencari dukungan sosial dari lingkungan sekitar. Mekanisme tersebut memperlihatkan adanya resiliensi dalam menghadapi tekanan digital, dan menggarisbawahi pentingnya kemampuan regulasi emosi dalam penggunaan media sosial.

Respon partisipan terhadap kritik juga menunjukkan kedewasaan dalam membedakan opini publik dari nilai diri. Partisipan yang menerima komentar negatif tidak serta-merta kehilangan rasa percaya diri, tetapi memaknai komentar tersebut sebagai bagian dari dinamika digital. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa *body image* yang sehat bukan berarti bebas dari kritik, melainkan mampu bertahan dan berkembang meski dihadapkan pada opini eksternal yang merendahkan.

Salah satu temuan yang paling signifikan adalah peran budaya lokal dalam membentuk sikap positif terhadap tubuh. Kota Kupang, yang memiliki keragaman fisik dan nilai sosial yang cenderung menerima keberagaman, menjadi lingkungan yang memungkinkan partisipan mengekspresikan dirinya tanpa tekanan besar dari standar kecantikan global. Partisipan tidak merasa harus memiliki tubuh langsing, kulit putih, atau hidung mancung untuk bisa eksis di TikTok. Justru sebaliknya, mereka merasa tampil lebih otentik dan percaya diri ketika menampilkan identitas lokal.

Kontribusi budaya ini menjadi pembeda utama dibandingkan dengan penelitian lain yang dilakukan di wilayah urban besar atau dalam budaya yang sangat terpapar standar kecantikan Barat. Misalnya, Alfarid dkk. (2023) menemukan bahwa tingginya intensitas penggunaan TikTok berkorelasi dengan citra tubuh negatif. Namun, berdasarkan mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana, TikTok berperan sebaliknya sebagai agen afirmatif yang mendukung ekspresi diri dan keberagaman fisik.

Motivasi partisipan dalam membuat konten juga menjadi faktor penting dalam pembentukan *body image*. Tidak semua partisipan menggunakan TikTok untuk mendapatkan validasi; sebagian besar justru menjadikan platform ini sebagai tempat untuk menyalurkan kreativitas, berbagi pesan edukatif, atau menyuarakan isu sosial. Motivasi seperti ini bersifat intrinsik, dan sering kali berkaitan dengan tujuan yang lebih besar daripada sekadar penampilan.

Penggunaan TikTok dengan motivasi intrinsik berkontribusi pada peningkatan citra diri yang sehat. Individu yang membuat konten karena ingin berbagi pesan positif lebih kecil kemungkinannya untuk terjebak dalam perbandingan sosial yang merusak. Sebaliknya, mereka menjadi agen perubahan yang memberikan contoh kepada pengguna lain bahwa setiap orang bisa tampil percaya diri tanpa harus memenuhi ekspektasi fisik tertentu.

Salah satu aspek paling kuat dari hasil penelitian ini adalah bahwa penggunaan TikTok memunculkan perubahan jangka panjang dalam cara partisipan memandang tubuh mereka. Mereka tidak hanya menjadi lebih percaya diri, tetapi juga lebih reflektif terhadap tekanan yang ada. Proses ini terjadi seiring waktu dan didorong oleh pengalaman personal, komentar dari pengguna lain, serta interaksi dengan komunitas yang suportif.

Transformasi ini tidak terjadi secara instan, tetapi melalui pengalaman berulang dalam mengekspresikan diri, menerima tanggapan, dan menilai kembali nilai diri di tengah arus digital. Dalam konteks ini, TikTok menjadi bukan sekadar aplikasi hiburan, tetapi juga ruang tumbuh (*growth space*) yang memungkinkan individu berefleksi dan membangun identitas diri secara positif.

Penelitian ini menghadirkan narasi berbeda dari beberapa studi terdahulu. Temuan Alfarid dkk. (2023), Hulsing (2021), dan Anas dkk. (2023) cenderung menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berkaitan dengan peningkatan kecemasan terhadap tubuh, khususnya akibat perbandingan sosial. Namun, partisipan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mereka mampu mengelola tekanan tersebut dan bahkan menemukan ruang aman dalam TikTok untuk mengembangkan potensi diri.

Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui dua faktor: (1) konteks budaya Kupang yang lebih inklusif terhadap keragaman fisik, dan (2) motivasi partisipan yang lebih didorong oleh nilai-nilai internal. Dengan demikian, penelitian ini menambahkan perspektif baru bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif—faktor konteks dan penggunaan yang sadar sangat menentukan efek psikologisnya.

Implikasi Ilmiah dan Sosial

Secara ilmiah, penelitian ini memperluas kajian body image ke wilayah yang selama ini kurang mendapat perhatian, yaitu Indonesia Timur. Penelitian ini menunjukkan bahwa pengalaman digital sangat dipengaruhi oleh nilai budaya, struktur sosial, dan motivasi personal. Secara sosial, hasil ini menegaskan pentingnya menciptakan ruang digital yang menghargai keberagaman tubuh dan mendorong narasi penerimaan diri.

Bagi pengguna TikTok dan media sosial lainnya, penting untuk membangun literasi emosional dalam menavigasi ruang digital. Sementara itu, bagi pembuat kebijakan, hasil ini menunjukkan perlunya pendekatan lokal dalam merancang program literasi media dan promosi kesehatan mental.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana membentuk body image yang positif melalui penerimaan diri, dukungan sosial, dan pengaruh budaya lokal. TikTok berperan sebagai ruang afirmasi diri, bukan sekadar tempat perbandingan sosial. Temuan ini memperluas pemahaman bahwa media sosial tidak selalu berdampak negatif pada citra tubuh; konteks budaya dan cara pengguna memaknai pengalaman digital sangat menentukan. Penelitian ini memberikan kontribusi baru dalam literatur body image berbasis konteks lokal Indonesia Timur. Studi lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi dinamika serupa pada kelompok usia atau wilayah yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfarid, Elviera, & Siti. (2023, Juni 30). Pengaruh Perilaku Penggunaan Tiktok Terhadap Citra Tubuh pada Mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman. *Jurnal IPTEK-KOM (Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi)*, 57-68.
- Anas, Yassmeen, Raghad, Salman, Ahmed, Fahad, Khalid, & Reem. (2023, November 3). Social Comparison and Body Image in Teenage Users of the TikTok App. *Cureus*, 1-11.
- Braun V., & Clarke V. (2006, Jan 1). Using thematic analysis in psychology. *Journal Qualitative research in psychology*, 77-101.
- Cash T. F., & Pruzinsky T. (2002). *Body Image : A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York London: The Guilford Press.
- Creswell, J. W. (2016). *Research Design : Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif dan Campuran*. Yogyakarta: Pustaka pelajar.
- Hülsing, G. M. (2021). A qualitative study on the influences of TikTok consumption on the Body Image of adolescents. *Bachelor Thesis in Communication Science*, 1-78.
- Kristano, A. D., & Ambarwati, K. D. (2024, May 14). Hubungan Body Image dengan Penerimaan Diri pada Remaja Pengguna Tiktok atau Instagram. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3211-3219.

- Rizqiyah, W. (2024, Januari 29). Analisis Pemanfaatan Aplikasi TikTok Sebagai Media Sosial Dalam Memberikan Pemahaman Keislaman Bagi Generasi Milenial. thesis, 1-99.
- Roainina, F. (2021, September 12). Pengaruh Sosial Media Terhadap Body Image. Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta, 60-63.
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta
- Tong A., Sainsbury P., Craig J. (2007, Sep 14). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): a 32-item checklist for interviews and focus groups. International Journal for Quality in Health Care, 349 –357.
- Urfiyah, S. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram Dengan Body Image Remaja Akhir Putri di Desa Sepuluh Bangkalan. Skripsi, 1-97.