

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, umumnya berusia 18–25 tahun. Pada fase transisi menuju dewasa awal ini, mereka dituntut untuk mengembangkan kemampuan intelektual sekaligus membentuk identitas dan tujuan hidup.¹ Sejalan dengan hal tersebut, MacNeill menyatakan bahwa mahasiswa pada tahap dewasa awal cenderung memiliki perhatian yang lebih besar terhadap penampilan fisik.² Perhatian tersebut tidak hanya berkaitan dengan aspek estetika, tetapi juga berhubungan dengan upaya meningkatkan kepercayaan diri, menarik pasangan, serta menunjang peluang karier.³ Oleh karena itu, mahasiswa pada fase ini menjadi lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*.

National Eating Disorders Association mendefinisikan *body dissatisfaction* sebagai ketidaksesuaian persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya. Individu yang mengalami kondisi ini cenderung menganggap penampilan orang lain lebih menarik dan meyakini bahwa bentuk tubuhnya

¹ Bayu, “Apa Itu Mahasiswa? Pengertian, Tugas, dan Perannya dalam Masyarakat,” Artikel Pendidikan Universitas Alma Ata, 2025, <https://almaata.ac.id/apa-itu-mahasiswa-pengertian-dan-perannya/>.

² L P Macneill, L A Best, dan L L Davis, “The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women,” 2017, 1–10, <https://doi.org/10.1186/s40337-017-0177-8>.

³ Siska Bella Megawati dan Siti Rohmah Nurhayati, “Pengaruh Perbandingan Sosial terhadap Body Image pada Mahasiswi,” *Acta Psychologia* 4, no. 2014 (2022): 65–71.

menjadi penyebab kegagalan atau ketidakpuasan dalam kehidupan pribadi.⁴ Keadaan ini juga disertai dengan perasaan malu, kecemasan yang berkaitan dengan bentuk tubuh, serta ketidaknyamanan terhadap tubuhnya sendiri.⁵ Sejalan dengan itu, Ogden menjelaskan bahwa *body dissatisfaction* muncul ketika individu merasakan ketidaksesuaian antara persepsi dan kondisi tubuh aktualnya, kesenjangan antara tubuh aktual dan tubuh ideal, serta munculnya rasa tidak puas terhadap ukuran dan bentuk tubuh.⁶ Salah satu faktor yang dapat memengaruhi munculnya *body dissatisfaction* adalah *social comparison*.

Leon Festinger menjelaskan bahwa *social comparison* merupakan kecenderungan individu menjadikan orang lain sebagai acuan dalam menilai diri sendiri, baik melalui perbandingan kemampuan maupun pendapat. Individu terdorong untuk mengevaluasi posisi dan perkembangan dirinya berdasarkan norma serta standar sosial yang berlaku.⁷ Sebagai makhluk sosial, manusia secara alami memiliki dorongan untuk menilai kemampuan dan pandangannya melalui perbandingan dengan orang lain.⁸ Pada era digital, *social comparison* semakin mudah terjadi melalui media sosial. Tingginya intensitas penggunaan media sosial menyebabkan

⁴ Muhamad Nursyaifuddin, "Pengaruh Perbandingan Sosial, Self-Esteem, dan Thin Ideal Internalization terhadap Body Dissatisfaction pada Ibu di Jakarta Selatan" (Universitas Islam negeri Syarif Hidayatullah, 2016), 1–124.

⁵ Afiya Dianar Najla dan Uun Zulfiana, "Pengaruh social comparison terhadap body dissatisfaction pada laki-laki dewasa awal pengguna instagram," *Cognicia* 10, no. 1 (2022): 64–71, <https://doi.org/10.22219/cognicia.v10i1.20084>.

⁶ Kariena Permanasari, "Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecenderungan Eating Disorder Remaja" (Universitas Airlangga, 2022), 23–24.

⁷ Arthantie dan Rahmasari, "Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna TikTok," 465–480.

⁸ Iis Novalia, Dedy Setiawan, dan Mohammad Ilhami, "Pengelompokan Generasi Z Kota Jambi Pengguna Instagram Berdasarkan Perbandingan Sosial, Citra Diri, dan Self-Esteem Metode Agglomerative," *Juornsl of Artificial Intelligence and Digital Bussiness (RIGGS)* 4, no. 3 (2025): 7272–79.

individu semakin sering terpapar konten visual yang dapat mendorong terjadinya perbandingan sosial.⁹

Model sosiokultural juga menjelaskan bahwa media sosial berperan dalam membentuk standar tubuh ideal yang sulit dicapai individu.¹⁰ Dalam konteks TikTok, perbandingan tersebut cenderung bersifat *upward comparison*, yaitu membandingkan diri dengan individu yang dianggap lebih unggul, terutama dalam aspek penampilan fisik.¹¹ Perhatian terhadap penampilan fisik semakin diperkuat oleh penggunaan media sosial yang kini menjadi bagian dari keseharian mahasiswa. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi ruang representasi diri dan pembentukan identitas sosial.¹² TikTok merupakan salah satu platform yang banyak digunakan oleh kelompok remaja akhir hingga dewasa awal karena menyajikan distribusi konten visual secara cepat melalui algoritma *For You Page* (FYP).¹³ Fenomena tersebut diperkuat oleh penelitian Minadeo dan Pope yang menunjukkan bahwa konten TikTok banyak didominasi oleh tema diet, penurunan berat badan, dan tubuh ideal. Paparan konten seperti ini dapat memperkuat internalisasi standar kecantikan sehingga meningkatkan ketidakpuasan terhadap tubuh."

⁹ Amarylis Puan Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok" (Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023), 19–33.

¹⁰ Nabila, 19–33.

¹¹ Nila Latifatul Isaroh, "Pelaksanaan Kegiatan Syi'iran Sebagai Upaya Menanamkan Nilai-Nilai Akhlakul Karimah Pada Santri Kelas VII Di Pondok Pesantren Hidayatus Sholihin Wringinajar Mraggen Demak" (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2026), 1–73.

¹² Desti Agustin, Prihastuti, dan Fitri Andriani, "Pengaruh Antara Social Comparison terhadap Body Dissatisfaction pada Mahasiswi Pengguna Instagram di Program Studi Profesi Psikolog Fakultas Psikologi Universitas Airlangga," *Jurnal Simki Pedagogia* 8, no. 2 (2025): 384–96.

¹³ Sunggiale Vina Mahardika et al., "Faktor-Faktor Penyebab Tingginya Minat Generasi Post-Millennial Indonesia Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik-Tok," *SOSEARCH, Social Sciece Educational Research* 2, no. 1 (2021): 40–53.

Karakteristik TikTok yang dominan visual membuat platform ini dipenuhi oleh konten mengenai penampilan fisik, gaya hidup ideal, kebugaran tubuh, hingga transformasi tubuh. Konten tersebut umumnya disertai validasi sosial berupa *likes*, komentar, dan jumlah tayangan. Kondisi ini mendorong pengguna menjadikan penampilan fisik sebagai standar penerimaan sosial, sementara penggunaan filter dan proses penyuntingan visual turut memperkuat standar kecantikan yang sering kali tidak realistis.¹⁴ Tingginya penggunaan TikTok menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap paparan konten visual secara intens. Platform ini banyak digunakan oleh kelompok usia remaja akhir hingga dewasa awal dengan durasi penggunaan yang tinggi setiap hari sehingga memungkinkan terjadinya paparan berulang yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis pengguna.¹⁵

Selain popularitasnya, TikTok juga memiliki karakteristik penggunaan yang cenderung intens. Sekitar 90% pengguna TikTok mengakses aplikasi tersebut setiap hari dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 52 menit per hari.¹⁶ Sifat *For You Page* (FYP) yang bersifat personal dan terus menyajikan konten baru mendorong pengguna menghabiskan waktu lebih lama dalam aplikasi. Kondisi tersebut berpotensi menimbulkan pola penggunaan yang kompulsif atau mengarah pada

¹⁴ Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok," 19–33.

¹⁵ Shendiva Dinda Arthantie dan Diana Rahmasari, "Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna TikTok," *Character Jurnal Penelitian Psikologi* 11, no. 01 (2024): 465–480.

¹⁶ Maryam Mohsin, "10 Social Media Statistics You Need To Know In 2025 (Infographic)," oberlo.com, 2025, <https://www.oberlo.com/blog/social-media-marketing-statistics>.

kecanduan.¹⁷ Kecenderungan Kecanduan merupakan kondisi ketergantungan individu terhadap suatu aktivitas hingga kehilangan kontrol atas perilakunya dan merasa tidak nyaman ketika tidak melakukannya.¹⁸ Andreassen mendefinisikan *social media addiction* sebagai penggunaan media sosial secara berlebihan yang mendorong individu terus mengaksesnya hingga mengganggu berbagai aspek kehidupan, seperti studi, hubungan sosial, pekerjaan, kesehatan, dan kesejahteraan psikologis.¹⁹

Kecenderungan kecanduan media sosial merupakan gangguan psikologis yang ditandai dengan meningkatnya intensitas penggunaan demi kesenangan, namun berdampak pada munculnya kecemasan, depresi, kesulitan beradaptasi, dan terganggunya kehidupan sosial.²⁰ Dalam konteks ini, TikTok sebagai media sosial berbasis video pendek juga memiliki potensi menimbulkan kecanduan, terutama ketika individu mulai kehilangan kontrol terhadap durasi penggunaannya.²¹

Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa kecanduan TikTok secara nyata dialami penggunanya. Penelitian Mink dan Szymanski menemukan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan TikTok, semakin besar pula kecenderungan pengguna mengalami *body dissatisfaction*

¹⁷ Rizka Annisa Sari et al., "Kajian Desain Algoritma Video Pendek TikTok terhadap Perilaku Adiktif Remaja," *JMPIS: JURNAL MANAJEMEN PENDIDIKAN DAN ILMU SOSIAL* 6, no. 5 (2025): 4271–4287.

¹⁸ Salsha Billa Izzul Mala, "Teknik Self Management Untuk Menangani Kecanduan Aplikasi TikTok Pada Seorang Remaja Di Desa Sumberejo Kediri" (UIN Sunan Ampel, 2021), 1147–1152.

¹⁹ Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok," 19–33.

²⁰ Aspin Aspin Yulastri Ambar Pambudhi, Ardenal Pata, "Kontrol Diri Siswa Terhadap Kecanduan Media Sosial," *JURNAL SUBLIMAPSI* 2 (2021), <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36709/sublimapsi.v2i2.16279>.

²¹ Amelia Permata Indah dan Dimas Avian Maulana, "Model Dinamika Kecanduan Media Sosial : Studi Kasus Kecanduan TikTok Pada Mahasiswa FMIPA Unesa," *MATHunesa: Jurnal Ilmiah Matematika* 10, no. 1 (2022): 131–139, <https://doi.org/10.26740/mathunesa.v10n1.p131-139>.

melalui mekanisme *upward appearance comparison* dan *body surveillance*.²² Selain itu, penelitian Nabila pada 292 mahasiswi pengguna aktif TikTok menunjukkan bahwa *social media addiction* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction*, dengan *mood modification* sebagai dimensi yang paling dominan.²³ Temuan-temuan ini memperkuat alasan mengapa kecanduan TikTok dan bukan sekadar penggunaan biasa menjadi variabel yang relevan untuk diteliti, karena justru pada kondisi adiktif inilah paparan konten visual berlangsung secara intens, berulang, dan tidak terkontrol, sehingga dampaknya terhadap *body dissatisfaction* menjadi lebih signifikan.

Namun demikian, tidak semua individu merespons paparan media sosial dengan cara yang sama. Hal ini menunjukkan adanya faktor lain yang turut memengaruhi *body dissatisfaction*, salah satunya adalah religiusitas. Huber memandang religiusitas sebagai sistem keyakinan yang memengaruhi cara individu memahami dan merespons kehidupan, termasuk dalam menghadapi tekanan sosial.²⁴ Glock dan Stark menjelaskan bahwa religiusitas berfungsi sebagai sistem nilai yang menjadi pedoman perilaku dan sumber makna hidup.²⁵

²² Danielle Bissonette Mink dan Dawn M Szymanski, "TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations," *Body Image*, 2022, 205–16, <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>.

²³ Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok."

²⁴ Titis Tri Fahrani, "Hubungan Social Comparison Dengan Ketidakpuasan Bentuk Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Semarang" (Universitas Islam Sultan Agung Semarang, 2016), 1–23.

²⁵ Dessy Sumanty, Deden Sudirman, dan Diah Puspasari, "Hubungan Religiusitas dengan Citra Tubuh pada Wanita Dewasa Awal," *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya* 1, no. 1 (2018): 9–28, <https://doi.org/10.15575/jpib.v1i1.2076>.

Penelitian lain menunjukkan bahwa religiusitas dapat membantu individu mengembangkan penerimaan diri, rasa syukur, serta regulasi emosi yang lebih adaptif sehingga individu tidak mudah terpengaruh oleh standar tubuh ideal di media sosial. Dengan demikian, religiusitas diduga dapat berperan sebagai faktor protektif yang membantu mengurangi kecenderungan *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna TikTok.²⁶ Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *social comparison* dan penggunaan media sosial berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*, sedangkan faktor psikologis seperti religiusitas dapat berperan sebagai faktor pelindung. Penelitian Arthantie dan Rahmasari menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *social comparison* dan *body dissatisfaction* pada pengguna TikTok.²⁷ Sementara itu, penelitian Nabila menemukan bahwa *social media addiction* dan *social comparison* secara simultan memengaruhi *body dissatisfaction*, dengan *gratitude* sebagai faktor penurun.²⁸ Penelitian Azzahro dkk. juga menunjukkan bahwa religiusitas berpengaruh terhadap *body dissatisfaction*, meskipun belum dikaji secara khusus dalam konteks TikTok.²⁹ Namun, penelitian yang secara khusus mengkaji pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok dan tingkat

²⁶ Iis Novalia, Dedy Setiawan, dan Mohammad Ilhami, "Pengelompokan Generasi Z Kota Jambi Pengguna Instagram Berdasarkan Perbandingan Sosial, Citra Diri, dan Self-Esteem Metode Agglomerative," *Juornsl of Artificial Intelligence and Digital Bussiness (RIGGS)* 4, no. 3 (2025): 7272–7279.

²⁷ Arthantie dan Rahmasari, "Hubungan antara social comparison dengan body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna TikTok," 465–480.

²⁸ Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok," 19–33.

²⁹ Jasmin Fatimah Azzahro, I Gusti Ayu Agung Noviekayati, dan Aliffia Ananta, "Religiusitas dan Self-Esteem: Pilar Psikologis dalam Menghadapi Body Dissatisfaction Pada Santriwati," *Jurnal Pendidikan Tambusai* 9 (2025): 5355–5360.

religiusitas terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa FUAD masih terbatas.

Sebagai gambaran awal, peneliti melakukan prapenelitian terhadap mahasiswa dari empat fakultas, yaitu FUAD, FTIK, FEBI, dan FASIH. Hasil prapenelitian menunjukkan bahwa 47,7% mahasiswa merasa tidak puas terhadap tubuhnya, 38,1% mahasiswa sering membandingkan bentuk tubuhnya dengan orang lain di TikTok, dan 85,7% mahasiswa memiliki keinginan untuk mengubah penampilan fisiknya. Selain itu, hasil prapenelitian juga menunjukkan bahwa mahasiswa FUAD memiliki tingkat religiusitas yang relatif lebih kuat dan konsisten dibandingkan fakultas lain. Kondisi tersebut disertai dengan kecenderungan *body dissatisfaction* yang lebih terkendali. Temuan ini mengindikasikan adanya kemungkinan peran religiusitas dalam memengaruhi *body dissatisfaction* pada mahasiswa.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini difokuskan pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung untuk mengkaji pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok dan tingkat religiusitas terhadap *body dissatisfaction*. Penelitian ini diarahkan untuk memperoleh gambaran empiris mengenai hubungan antara kecenderungan kecanduan TikTok, tingkat religiusitas, dan *body dissatisfaction* pada mahasiswa FUAD. Oleh karena itu, penelitian ini dirumuskan dalam judul “Pengaruh Kecenderungan Kecanduan TikTok dan Tingkat Religiusitas terhadap *Body Dissatisfaction* pada Mahasiswa FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung”.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

1. Identifikasi Masalah

Penelitian ini mengkaji pengaruh kecenderungan kecanduan penggunaan media sosial TikTok dan tingkat religiusitas terhadap ketidakpuasan terhadap tubuh (*body dissatisfaction*).

- a. TikTok sebagai platform media sosial yang berbasis konten video visual memperkuat kecenderungan perbandingan sosial dan paparan standar kecantikan yang ideal namun sering tidak realistis, yang dapat memicu *body dissatisfaction* di kalangan pengguna khususnya remaja dan dewasa muda.
- b. Kecenderungan kecanduan TikTok meningkatkan risiko ketidakpuasan tubuh karena karakteristik adiktifnya seperti durasi penggunaan yang panjang, intensitas paparan konten standar tubuh ideal, serta penggunaan TikTok untuk pelarian emosional (*mood modification*).
- c. Religiusitas dipelajari sebagai faktor protektif yang potensial membantu individu menerima tubuhnya sebagai anugerah Tuhan dan menurunkan efek negatif dari tekanan sosial dan media sosial terhadap *body dissatisfaction*.

2. Batasan Penelitian

Agar penelitian lebih terarah, maka batasan penelitian ditentukan sebagai berikut:

- a. Subjek penelitian dibatasi pada mahasiswa aktif tahun ajaran 2025/2026 Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
- b. Responden berusia 18–25 tahun yang termasuk dalam kategori dewasa awal.
- c. Responden adalah pengguna aktif TikTok dengan kriteria minimal penggunaan 1 jam per hari dalam satu minggu terakhir.
- d. Variabel independen penelitian ini adalah kecenderungan kecanduan TikTok (X1) dan religiusitas (X2), sedangkan variabel dependennya adalah body dissatisfaction (Y).
- e. Instrumen yang digunakan adalah:
 - 1) Skala Kecenderungan Kecanduan Media Sosial TikTok berdasarkan model Andreassen.
 - 2) Skala Religiusitas berdasarkan teori Glock dan Stark.
 - 3) Skala *Body Dissatisfaction* berdasarkan teori Odgen.
- f. Penelitian dibatasi pada hubungan/pengaruh antar variabel, tanpa membahas faktor lain seperti *self-esteem*, budaya, atau dukungan sosial secara mendalam.
- g. Penelitian ini membatasi konteks konten TikTok pada konten yang berkaitan langsung dengan penampilan fisik, meliputi konten kecantikan (*beauty*), kebugaran (*fitness*), diet dan penurunan berat badan, serta transformasi penampilan. Pembatasan ini didasarkan pada temuan empiris Minadeo dan Pope yang menunjukkan bahwa jenis konten tersebut paling dominan memuat standar tubuh ideal

dan terbukti mendorong terjadinya *social comparison* yang berujung pada *body dissatisfaction*. Konten TikTok yang tidak berkaitan dengan penampilan fisik, seperti konten edukasi, humor, atau berita, tidak menjadi fokus dalam penelitian ini.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah kecenderungan kecanduan TikTok berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
2. Apakah religiusitas berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?
3. Apakah kecenderungan kecanduan TikTok dan religiusitas secara simultan berpengaruh terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mengetahui pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

2. Mengetahui pengaruh religiusitas terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.
3. Mengetahui pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok dan religiusitas secara simultan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa pengguna aktif TikTok di FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung.

E. Kegunaan Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi, khususnya psikologi klinis dan sosial, terkait faktor-faktor yang memengaruhi *body dissatisfaction* pada pengguna media sosial. Temuan ini dapat memperkaya literatur mengenai peran kecenderungan kecanduan TikTok sebagai bentuk penggunaan media sosial yang tidak adaptif serta religiusitas sebagai faktor protektif kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya untuk mengembangkan model dan teori mengenai hubungan antara media sosial, religiusitas, dan *body dissatisfaction* pada populasi yang berbeda.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. **Mahasiswa**, sebagai informasi dan edukasi untuk meningkatkan kesadaran akan dampak negatif penggunaan TikTok secara

berlebihan terhadap citra tubuh dan kesehatan mental, serta mendorong peningkatan religiusitas sebagai faktor protektif dalam penerimaan diri.

- b. **Tenaga pendidik dan kampus**, sebagai bahan pertimbangan dalam merancang program edukasi dan promosi kesehatan mental yang menekankan penggunaan media sosial secara bijak.
- c. **Masyarakat umum**, agar lebih memahami pentingnya pengelolaan penggunaan media sosial dan penguatan nilai spiritual untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis.
- d. **Pihak profesional (seperti konselor dan psikolog)**, sebagai informasi tambahan dalam memberikan intervensi atau layanan konseling terkait masalah citra tubuh dan kecanduan media sosial.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini mengkaji pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok (X1) dan religiusitas (X2) terhadap *body dissatisfaction* (Y) pada mahasiswa aktif FUAD UIN Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung berusia 18–25 tahun pengguna aktif TikTok. Penelitian dibatasi pada ketiga variabel tersebut dengan pendekatan kuantitatif korelasional, menggunakan instrumen berupa skala kecenderungan kecanduan TikTok, skala religiusitas, dan skala *body dissatisfaction* yang disusun berdasarkan teori yang relevan.

G. Penegasan Variabel

1. Kecenderungan Kecanduan TikTok (X1)

Kecenderungan kecanduan TikTok adalah kondisi psikologis di mana individu menggunakan TikTok secara berlebihan dan kompulsif hingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Perlu ditegaskan bahwa istilah "kecenderungan kecanduan" dalam penelitian ini tidak merujuk pada diagnosis klinis, melainkan mengacu pada kecenderungan perilaku penggunaan TikTok yang berlebihan dan tidak terkontrol. Andreassen memandang kecanduan media sosial sebagai kontinum perilaku yang dapat dialami individu dalam derajat yang berbeda-beda, bukan sebagai kondisi patologis absolut. Dengan demikian, istilah ini lebih tepat dipahami sebagai kecenderungan intensitas penggunaan yang tinggi dengan karakteristik adiktif, dan bukan sebagai gangguan klinis yang terdiagnosis secara formal. Dalam penelitian ini, kecenderungan kecanduan TikTok diukur menggunakan skala *Social Media Addiction* dari Andreassen dengan enam dimensi: *salience*, *mood modification*, *tolerance*, *withdrawal symptom*, *conflict*, dan *relapse*.³⁰

2. Religiusitas (X2)

Religiusitas adalah tingkat keyakinan, penghayatan, dan pengamalan individu terhadap ajaran agamanya. Penelitian ini mengacu pada teori Glock dan Stark yang mencakup lima dimensi: ideologis, ritualistik, eksperiensial, intelektual, dan konsekuensial.³¹

3. *Body Dissatisfaction* (Y)

³⁰ Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok," 19–33.

³¹ Muhammad Alfikri, "Analisis Religiusitas Remaja Kalilembu Pekalongan Dalam Perspektif Psikologi Dakwah" (Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2024), 31–38.

Body dissatisfaction adalah kondisi psikologis yang ditandai oleh ketidakpuasan, penilaian negatif, serta perasaan cemas atau malu terhadap penampilan fisik.³² *Body dissatisfaction* diukur menggunakan skala berdasarkan aspek-aspek menurut Ogden, meliputi distorsi persepsi ukuran tubuh, kesenjangan antara kondisi ideal dan aktual, serta munculnya pikiran dan perasaan negatif terhadap tubuh. Instrumen ini menilai gangguan citra tubuh secara objektif dan dapat digunakan pada populasi klinis maupun nonklinis.³³

H. Sistematika Penulisan

1. Bab I : Pendahuluan

Bab pendahuluan adalah bagian pembuka dalam sebuah penelitian yang memberikan gambaran menyeluruh tentang penelitian yang akan dilaksanakan. Di dalamnya terdapat latar belakang masalah yang menguraikan alasan serta fenomena yang menjadi dasar dilakukannya penelitian. Identifikasi masalah memuat berbagai permasalahan yang ditemukan dari fenomena yang diteliti, sementara batasan masalah berperan untuk mempersempit cakupan penelitian sehingga lebih terfokus dan terarah. Rumusan masalah menyajikan pertanyaan-pertanyaan yang akan dijawab sepanjang proses penelitian berlangsung. Tujuan penelitian menguraikan hasil yang hendak dicapai oleh peneliti, sedangkan kegunaan penelitian menjelaskan kontribusi penelitian

³² Nabila, "Pengaruh Social Comparison, Social Media Addiction, Gratitude Terhadap Body Dissatisfaction Remaja Putri Pengguna TikTok," 19–33.

³³ Permanasari, "Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecenderungan Eating Disorder Remaja," 23–24.

tersebut, baik dari sisi teoritis maupun praktis. Selain hal-hal tersebut, bab ini turut mencakup ruang lingkup penelitian, penegasan istilah atau variabel guna menghindari perbedaan penafsiran makna, serta sistematika penulisan skripsi sebagai panduan alur penyusunan karya ilmiah.

2. **Bab II : Landasan Teori**

Bab landasan teori merupakan bagian yang memaparkan berbagai teori dan konsep yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Teori-teori tersebut berfungsi sebagai pijakan dalam menjelaskan masing-masing variabel penelitian sekaligus mendukung proses analisis secara ilmiah. Dalam bab ini dibahas teori-teori yang berkaitan dengan kecenderungan kecanduan TikTok, religiusitas, *body dissatisfaction*, serta *social comparison theory*. Di samping itu, bab ini juga memuat kajian penelitian terdahulu yang dijadikan sebagai bahan perbandingan dan penguat bagi penelitian yang sedang dilakukan, kerangka berpikir yang menggambarkan keterkaitan antarvariabel secara sistematis, serta hipotesis penelitian yang merupakan jawaban sementara atas permasalahan penelitian yang masih perlu dibuktikan melalui pengujian empiris.

3. **Bab III : Metode Penelitian**

Bab metode penelitian merupakan bagian yang menguraikan cara dan prosedur yang ditempuh peneliti dalam melaksanakan penelitian. Bab ini memuat penjelasan mengenai pendekatan dan jenis penelitian yang digunakan, lokasi pelaksanaan penelitian, serta variabel-variabel

yang menjadi fokus penelitian. Selain itu, dipaparkan pula mengenai populasi dan sampel penelitian, teknik pengambilan sampel, instrumen yang digunakan sebagai alat pengumpulan data, teknik pengumpulan data, serta teknik analisis data yang diterapkan untuk mengolah dan menginterpretasikan hasil penelitian. Bab ini disusun dengan tujuan agar seluruh proses penelitian dapat berjalan secara sistematis, terstruktur, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

4. **Bab IV : Hasil Penelitian**

Bab hasil penelitian merupakan bagian yang menyajikan data serta temuan-temuan yang diperoleh selama proses penelitian berlangsung di lapangan. Bab ini mencakup gambaran umum mengenai objek penelitian, karakteristik responden yang menjadi subjek penelitian, deskripsi data hasil penelitian, serta kategorisasi data berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Di samping itu, bab ini juga memuat hasil uji asumsi klasik sebagai prasyarat analisis statistik, serta hasil pengujian hipotesis yang diperoleh melalui serangkaian analisis statistik yang telah dilakukan.

5. **Bab V : Hasil Pembahasan**

Bab pembahasan merupakan bagian yang memaparkan penjelasan dan interpretasi terhadap hasil penelitian yang telah diperoleh. Dalam bab ini, temuan penelitian dikaitkan dengan teori-teori yang relevan serta penelitian terdahulu sebagai upaya untuk menjawab rumusan masalah yang telah ditetapkan. Pembahasan mencakup tiga hal pokok, yaitu pengaruh kecenderungan kecanduan TikTok terhadap *body*

dissatisfaction, pengaruh religiusitas terhadap *body dissatisfaction*, serta pengaruh kedua variabel tersebut secara simultan terhadap *body dissatisfaction* pada mahasiswa FUAD.

6. **Bab VI : Penutup**

Bab penutup merupakan bagian akhir dari penelitian yang menyajikan kesimpulan atas hasil penelitian yang telah dilaksanakan. Kesimpulan tersebut disusun berdasarkan hasil analisis dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya. Selain kesimpulan, bab ini juga memuat keterbatasan penelitian yang menjelaskan kekurangan atau kendala yang dihadapi selama proses penelitian berlangsung, serta saran yang ditujukan bagi peneliti selanjutnya maupun pihak-pihak terkait sebagai rekomendasi yang didasarkan pada hasil penelitian.