

HUBUNGAN ANTARA *BODY IMAGE* DENGAN PENERIMAAN DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA *TIKTOK*

Rizka Ayu Febriani

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya rizka.18168@mhs.unesa.ac.id

Diana Rahmasari

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya dianarahmasari@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif. Subyek pada penelitian ini adalah mahasiswi perempuan di salah satu jurusan di perguruan tinggi yang berusia 18-21 tahun sebanyak 473 yang merupakan pengguna media sosial *tiktok*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen dalam penelitian yakni skala *body image* dan skala penerimaan diri yang disusun oleh peneliti yang didasarkan pada aspek-aspek dari tiap variabel. Data yang telah didapatkan selanjutnya dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *product moment pearson* bantuan SPSS versi 23.00 for mac. Hasil koefisien korelasi sebesar 0,784 ($r = 0,784$) yang menunjukkan tingkat koefisien korelasi pada penelitian memiliki tingkat yang kuat, dengan taraf sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat diambil kesimpulan bahwa adanya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*.

Kata Kunci : *Body Image, Penerimaan diri, Perempuan, Tiktok*

Abstract

This study aims to determine the relationship between body image and self-acceptance in young women using tiktok. This research was conducted with a quantitative approach. The subjects in this study were 473 Psychology students of University X aged 18-21 years who were users of social media tiktok. The sampling technique used is simple random sampling technique. The instrument in this study was the body image scale and self-acceptance scale which were compiled by the researcher based on the aspects of each variable. The data that has been obtained is then analyzed using the Pearson product moment correlation technique with the help of SPSS version 23.00 for mac. The results of the correlation coefficient of 0.784 ($r = 0.784$) which indicates the level of the correlation coefficient in this study has a strong level, with a level of sig. of 0.000 ($p < 0.05$). Thus, it can be concluded that there is a relationship between body image and self-acceptance in adolescent girls who use tiktok.

Keywords : *Body Image, Self Acceptance, Women, Tiktok*

PENDAHULUAN

Di era yang serba digital saat ini, dapat dengan mudah ditemukan beragam media sosial yang digunakan oleh masyarakat. Menurut Elefant (2011), media sosial menjadi *platform* digital dengan beragam fasilitas pertukaran informasi, serta para penggunanya dapat membuat konten berupa ide, gambar, video, dan audio-video (Rustiana, 2018). Dari beragam media sosial yang ada, peneliti memfokuskan hanya pada satu media sosial saja yakni *tiktok*. Media sosial *tiktok* menjadi wadah bagi para penggunanya untuk berbagi konten yang bervariasi contohnya seperti konten kreativitas, *lipsync*, *video challenge*, lagu, menari, dan sebagainya (Dewa, C. B. & Safitri, 2021).

Menurut laporan dari Pratomo (2021), 42% pengguna dari *tiktok* berasal dari kalangan muda (generasi Z) tergolong dalam rentang usia 18-24 tahun. Remaja sebagai pengguna internet serta media sosial, penting untuk mendapatkan perhatian karena remaja masih dalam kontrol diri yang labil sehingga dapat dengan mudah terpengaruh oleh konten yang ditampilkan dalam media sosial. Hal ini disebabkan masa remaja merupakan masa terjadinya perubahan perkembangan antara masa kanak-kanak dengan masa dewasa yang menyebabkan perubahan pada aspek biologis, kognitif, dan sosio-emosional (John W. Santrock, 2018).

Media sosial *tiktok* yang kian populer tentunya mempunyai dampak yang positif maupun yang negatif. Jika melihat dampak positif dari *tiktok* yaitu media sosial ini dapat dimanfaatkan sebagai media iklan dan promosi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Dewa & Safitri (2021), *tiktok* mempunyai keuntungan untuk dijadikan promosi diantaranya yakni memberi informasi yang memadai dengan biaya yang minim, tenaga yang banyak, serta melakukannya dalam kurun waktu yang singkat. Dalam melakukan promosi, menyebabkan kemunculan seleb *tiktok* yang mempromosikan suatu produk. Hal inilah yang menjadi dampak negatifnya. Karena tidak sedikit jumlah seleb *tiktok* yang menampilkan figur tubuh ideal hingga muncul adanya istilah 'body goals'. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Brown, Z., & Tiggemann, (2016), kehadiran dari paparan seleb yang memiliki bentuk tubuh menarik dan ideal akan berdampak pada *body image* individu menjadi rendah.

Fardouly & Vartanian (2016) menyatakan bahwa paparan konten visual (gambar dan video) yang diposting pada platform media sosial memberikan dampak bagi penggunaannya dengan membandingkan penampilannya dengan pengguna yang lain. Hal ini menyebabkan penggunaannya memiliki efek negatif pada *body image*, khususnya selama masa remaja (Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., * Settanni, 2018).

Dalam suatu laporan di *platform digital* oleh Hargreaves (2020), disebutkan mengenai dampak penggunaan *tiktok* dapat mengembangkan lebih banyak kasus gangguan makan dan *body image*. Tren yang ada di *tiktok* salah satunya yakni para individu yang memasarkan rutinitas penurunan berat badan ideal mereka termasuk olahraga, pakaian olahraga, dan perencanaan makanan. Tren yang sedang naik daun ini telah menarik perhatian pada mereka yang rentan terhadap gangguan makan dan gangguan *body image*.

Adanya tren penurunan berat badan di *tiktok* dan perjuangan individu yang rentan akan adanya tren ini untuk mencapai 'ideal', dapat membahayakan kesehatan mental dan fisiknya. Karena dengan adanya standar demikian menyebabkan individu terus menerus melakukan perubahan dirinya hingga mencapai tubuh yang sempurna dan terus menerus tidak berbahagia dengan diri sendiri. Seiring dengan perubahan tren, *body image* yang kurus telah berkembang menjadi *body image* yang sehat.

Cash (dalam Denich, 2015) berpendapat bahwa *body image* adalah penilaian tentang karakteristik dirinya berdasarkan pengalaman perasaan yang telah dialaminya. Cash (1994) mengungkapkan terdapat 5 aspek pada *body image*, diantaranya yakni (1) Evaluasi penampilan (*appearance evaluation*) merupakan menilai atau melakukan pengukuran penampilan tubuh secara keseluruhan, serta menganggap menarik atau tidaknya tubuhnya; (2) Orientasi penampilan (*appearance orientation*) merupakan fokus individu pada penampilannya serta bagaimana usaha yang ia lakukan agar dapat meningkatkan penampilan diri; (3) Kepuasan akan individu dengan bagian tubuhnya (*body areas satisfaction*) merupakan menilai terkait kepuasan individu secara spesifik pada bagian tubuhnya; (4) Cemas menjadi gemuk (*overweight preoccupation*) merupakan menilai pada kehati-hatian individu akan berat badannya. Dan juga menilai mengenai kecenderungan individu melakukan diet serta membatasi pola makannya; (5) Pengkategorian tubuh (*self classified weight*) merupakan mengukur cara individu terkait berat badannya.

Menurut pendapat lain, yakni Arthur (dalam Denich & Ifdil 2015), *body image* merupakan pandangan subyektif yang dimiliki oleh individu mengenai tubuhnya, seperti pendapat dari individu yang lain, serta seberapa baik tubuhnya perlu menyesuaikan dengan persepsi-persepsi yang ada.

Berdasarkan pendapat dari kedua tokoh, dapat diambil kesimpulan bahwa *body image* merupakan gambaran dari persepsi individu terkait bentuk tubuh yang ideal dan munculnya keinginan untuk memiliki tubuh seperti itu yang didasarkan pada persepsi-persepsi orang lain. Jika individu menganggap bahwa kondisi fisiknya tidak memiliki kesesuaian dengan konsep idealnya, maka ia menganggap bahwa adanya kekurangan dalam hal fisik pada dirinya meskipun orang lain beranggapan dirinya menarik.

Dalam hal keterkaitan media sosial dan *body image* dijelaskan oleh Tiggeman dan Zaccardo (dalam Cataldo, I., Luca, I. D., Giorgetti, V., Giconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Gorazza, 2021) bahwa media sosial secara umum dapat menjadi platform yang memainkan peran negatif dalam kehidupan individu, terutama ketika penggunaannya dihadapkan pada *body image* yang tidak realistis serta tidak dapat dicapai, penggunaannya cenderung

membandingkan penampilan fisiknya dengan teman sebaya.

Kecenderungan individu untuk membandingkan penampilannya dimuat dalam salah satu laporan di *platform digital* oleh Owens (2020) yang berjudul '*i'm 29 years old, i never expected tiktok could impact my body positivity-but it did*'. Dalam tulisan tersebut, terdapat seorang perempuan berusia 29 tahun yang nyaman dengan keadaan dirinya terkait cara ia menjaga kesehatan tubuhnya dengan mengatur pola makan dan berolahraga. Namun terkadang ia terpicu dengan video yang ada di *tiktok* mengenai pola menjaga tubuh milik orang lain. Menurutnya, banyaknya waktu yang dihabiskan rata-rata pengguna (52 menit sehari) di *tiktok*, akan berdampak negatif pada pikiran yang lebih mudah dan rentan pada konten tersebut.

Dalam laporan Jennings (2021), *tiktok* memiliki efek anekdot terhadap *body image* penggunanya. *NBC News* memberitakan terkait terdapat tujuh wanita yang berusia remaja sekitar 20-an yang mengatakan konten yang mereka dilihat di *tiktok* telah mendorong mereka untuk lebih fokus pada diet dan olahraga pada tingkat yang berbahaya. *Sissy Sheridan*, seorang aktris berusia 16 tahun dan bintang media sosial yang namanya ramai diperbincangkan oleh para *tiktokers* dan sering disebut sebagai 'tujuan tubuh' pernah membuat *tweet* sebagai berikut '*saya menyukai tubuh saya sebelum saya mengunduh tiktok*'.

Berdasarkan laporan yang telah disebutkan tersebut, dapat diketahui perempuan lebih banyak menerima dampak dari media sosial. Hal ini juga disebutkan menurut pendapat dari Duggan, M. & Brenner (2013) bahwa perempuan lebih aktif dalam penggunaan media sosial dibandingkan oleh pria. Selain itu, kehidupannya pun banyak dipengaruhi oleh keberadaan media sosial. Selain itu, hal ini juga disampaikan dalam survei yang dilakukan oleh APJII (2020) bahwa untuk pengguna internet sendiri, sebanyak 7.000 sampel yang berasal dari seluruh provinsi ditemukan bahwa sebanyak 49% berjenis kelamin laki-laki dan 51% perempuan dengan tingkat pendidikan mulai SMP/ sederajat.

Body image yang rendah sering dialami oleh perempuan disebutkan oleh Bearman dkk. (dalam Santrock 2011) bahwa ada perbedaan gender pada persepsi remaja mengenai tubuhnya. Perempuan kurang puas dengan tubuhnya jika dibandingkan dengan laki-laki dan memiliki *body image* lebih negatif ketika masa pubertas. Seiring

dengan adanya perubahan yang terjadi selama masa pubertas, perempuan cenderung tidak puas akan tubuhnya dikarenakan terjadi peningkatan jumlah lemak. Sedangkan laki-laki akan menjadi lebih puas seiring meningkatnya massa otot selama melewati masa pubertas.

Dalam laporan dari Adlina (2021), disebutkan bahwa terdapat beberapa hal atau gejala yang dapat terjadi ketika remaja mengalami *body image* rendah diantaranya yakni (1) Sering bercermin serta menilai dirinya memiliki kekurangan fisik berlebihan; (2) Terlalu mendengarkan atau memikirkan ucapan orang lain terkait penampilan tubuhnya; (3) Sering membandingkan tubuhnya dengan orang lain serta merasa bahwa tubuh orang lain menarik; (4) Merasa tidak nyaman dengan tubuhnya; (5) Merasa malu dan cemas akan tubuhnya; (6) Melakukan diet ketat dengan tujuan 'memperbaiki' penampilannya.

Chaplin (2006) berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan sikap dalam diri individu yang puas pada dirinya terkait status, bakat, dan pengakuan akan keterbatasan-keterbatasannya. Sedangkan menurut Sheerer (dalam Utami, 2013) berpendapat bahwa penerimaan diri merupakan keyakinan mengenai kemampuan individu menjalani kehidupan dan menganggap bahwa dirinya berharga.

Salah satu tokoh psikologi yakni Maslow (dalam Andini, 2012) berpendapat bahwa penerimaan diri adalah sikap positif individu pada dirinya. Individu menerima kondisinya dengan baik bersamaan kelebihan dan kekurangannya. Individu juga tidak memiliki rasa bersalah, rendah diri, dan malu akibat keterbatasannya. Individu memiliki perasaan bebas dari kecemasan dengan penilaian dari individu lain pada kondisinya.

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Sheerer (dalam Utami, 2013) yakni (1) Perasaan sederajat dengan individu lain. menyadari bahwa tiap individu masing-masing terdapat kelebihan maupun kekurangan dalam dirinya; (2) Percaya akan kemampuan diri sendiri. Individu percaya dengan kemampuannya, serta akan muncul rasa optimis pada individu untuk menghadapi suatu hal; (3) Bertanggung jawab. Individu dengan penerimaan diri yang baik akan bertanggung jawab serta menerima konsekuensi tindakan yang dilakukannya; (4) Berorientasi keluar diri. Individu juga mampu berhubungan dengan lingkungan sekitarnya dan menunjukkan yang dirasakannya pada orang lain dengan bijak; (5) Berpendirian kuat.

Individu akan melakukan yang diinginkannya sesuai dengan prinsipnya sendiri tanpa membandingkannya dengan standar orang lain; (6) Menyadari kelebihan dan kekurangan. Individu akan mengoptimalkan kelebihan dirinya tanpa merasa menyesal dengan kekurangan yang dimilikinya; (7) Menerima sifat kemanusiaan. Individu mampu mengekspresikan perasaan maupun keinginannya dengan baik.

Penerimaan diri menjadi hal yang fundamental bagi remaja dalam usaha untuk mencapai konsep diri positif. Penerimaan diri merupakan akar bagi individu untuk dapat menyesuaikan diri. Ketika individu mampu menerima dirinya secara utuh dengan kelebihan maupun kelemahan yang dimiliki, maka *ideal self* dan *real self* tidak akan dapat terpisahkan (Feist, J., & Feist, 2008)

Ketidakpuasan individu terlebih lagi remaja perempuan, pada umumnya terjadi pada masa remaja. Tidak terkecuali juga remaja perempuan pengguna *tiktok*. Berdasarkan pengamatan yang dilakukan peneliti pada beberapa konten di *tiktok*, terdapat komentar dari beberapa perempuan yang mengalami *body image* rendah. Salah satu konten tersebut di unggah oleh salah satu akun yang menampilkan kegiatan olahraga dengan tubuh yang ideal. Kolom komentar tersebut didominasi oleh perempuan yang beberapa diantaranya berkomentar sebagai berikut “*pengen perut kayak dia*”, “*body goals yang aku pengen nih*”, “*body yang aku idam-idamkan ini mah*”, “*duhh badan idaman*”, “*kaki nya bagus banget*”, serta beberapa komentar lainnya yang menunjukkan menginginkan bentuk tubuh seperti yang mereka lihat.

Fenomena tersebut memberikan gambaran bahwa remaja, khususnya perempuan, tidak merasa puas dengan apa yang dimilikinya. Apabila individu tidak puas maupun merasa khawatir dengan penampilannya, akan berdampak pada kesulitannya untuk menerima dirinya. Hal ini juga menyebabkan munculnya konflik dan kebahagiaan. Padahal sejatinya, sumber kebahagiaan berasal dari diri sendiri disaat mampu untuk menerima segala karakteristik dalam diri.

Sejalan dengan pembahasan yang telah dipaparkan diatas, peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan menyebar *google form* kepada mahasiswi disalah satu jurusan perguruan tinggi sebanyak 35 pengguna *tiktok* dengan rentang usia 18-21 tahun. Sebanyak 82,8% responden mengaku

membuka *tiktok* hanya untuk melihat konten. Kemudian sebanyak 85,7% responden mengaku tidak dapat menerima diri karena melihat konten wanita yang dilihat di *tiktok*. Hal-hal yang menyebabkan responden tidak dapat menerima diri diantaranya disebabkan oleh bentuk tubuh tidak menarik (68,5%), merasa memiliki berat badan berlebih (31,4%), dan tubuh orang lain lebih ideal (45,7%). Selain itu, sebanyak 57,1% responden mengaku bahwa mengakses *tiktok* >1 jam dalam sehari dan 42,8% responden lainnya mengakses *tiktok* <1 jam dalam sehari.

Penelitian terkait *body image* dengan media sosial telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu. Salah satunya yakni penelitian dilakukan oleh Aristantya & Helmi (2019) yang menunjukkan hasil bahwa adanya hubungan yang positif antara dukungan sosial *online* dengan citra tubuh pada remaja pengguna *instagram*. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa ketika seorang remaja memperoleh dukungan sosial yang tinggi secara *online*, maka remaja tersebut akan mempunyai citra tubuh yang tinggi juga. Akan tetapi jika dukungan sosial *online* yang diperoleh rendah, maka citra tubuhnya menjadi rendah.

Selanjutnya, penelitian juga pernah dilakukan oleh Rozika & Ramdhani (2016) yang ditunjukkan hasil bahwa responden dalam penelitian mempunyai kebutuhan yang diperlukan untuk menunjang popularitas. Dengan demikian, hal tersebut mengakibatkan menjadi positifnya arah hubungan harga diri dan *online self-presentation*.

Berikutnya, penelitian mengenai *body image* dengan media sosial juga dilakukan oleh Hogue & Mills (2019) yang didapatkan hasil bahwa teman sebaya yang menarik menyebabkan *body image* memburuk pada wanita dewasa muda. Menjadi hal yang umum bagi wanita dewasa muda untuk terlibat dengan media sosial yang memaparkan foto maupun video teman sebaya. Penelitian ini menunjukkan aktivitas tersebut dapat menyebabkan sedikit peningkatan *body image* keadaan negatif.

Selain itu, penelitian terkait penerimaan diri dilakukan oleh Silalahi & Patriona (2018) yang didapatkan hasil bahwa terdapat 11 responden memiliki *body image* positif dengan penerimaan diri serta 5 responden lainnya memiliki *body image* negatif dengan penerimaan diri. Berdasarkan asumsi yang dilakukan peneliti, individu dengan *body image* positif dan penerimaan diri positif, maka ia dapat menghargai perubahan pada bentuk tubuhnya

sehingga ia akan tetap percaya diri dan juga nyaman akan tubuhnya karena adanya keluarga yang mendukung pula. Berikutnya menurut asumsi peneliti pada individu dengan *body image* negatif dan penerimaan diri yang negatif, dikarenakan individu yang tidak dapat menerima bentuk tubuhnya dan perubahan yang terjadi dalam dirinya, serta kurangnya dukungan dari keluarganya. Dengan demikian, dapat diambil simpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara *body image* dengan penerimaan diri.

Penelitian lainnya terkait penerimaan diri juga dilakukan oleh Utami (2013) yang didapatkan hasil bahwa jika semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka penerimaan diri individu pun akan semakin tinggi pula.

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan dan beberapa penelitian terdahulu yang meneliti mengenai *body image* terhadap pengguna media sosial *Instagram*, maka alasan peneliti tertarik untuk melakukan pembaharuan penelitian terkait hubungan antara *body image* terhadap pengguna media sosial yang lain yakni *tiktok*. Selain itu, penerimaan diri dipilih dikarenakan remaja tentu dalam perkembangannya akan mengalami perubahan-perubahan.

Body image positif merupakan persepsi yang positif terhadap tubuh sendiri. Individu dapat menghargai bentuk tubuhnya dan paham bahwa tiap individu memiliki penampilan fisik tidak ada yang sempurna. *Body image* penting untuk diteliti karena jika dapat memaknai *body image* dengan tepat, *body image* akan dapat membantu individu untuk berkembang dengan kondisi mental yang lebih baik, terlebih lagi ketika masa remaja.

Pada masa peralihan remaja dari anak-anak, perubahan kondisi fisik dapat berupa berat badan, bentuk tubuh, kondisi kulit, dan sebagainya. Sehingga muncul aspek psikologis berupa perasaan sedih dan tidak percaya diri. Penerimaan diri merupakan segala hal menyenangkan yang dirasakan individu sehingga adanya keinginan individu menikmati kehidupannya. Perubahan yang terjadi pada individu dapat diterima oleh mereka yang memiliki penerimaan diri dengan hati yang lapang, sehingga mereka dapat hidup dengan bahagia. Dengan demikian, peneliti menambahkan variabel penerimaan diri untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara dua variabel, yakni *body image* dan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*.

METODE

Pada penelitian ini, pendekatan yang digunakan yakni dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini terdiri atas dua variabel penelitian, yakni *body image* sebagai variabel independen (variabel X) dan penerimaan diri sebagai variabel dependen (variabel Y). Tujuan dilakukannya penelitian ini yakni untuk mengetahui ada atau tidak adanya hubungan antara variabel *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*.

Populasi dalam penelitian ini merupakan mahasiswi perempuan di salah satu jurusan di perguruan tinggi dengan kisaran usia 18-21 tahun sebanyak 473 mahasiswa/i. Pengambilan sampel yang dilakukan dengan menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Pengukuran sampel dilakukan dengan menggunakan rumus Yamane. Berdasarkan penghitungan, terpilih jumlah sampel sebanyak 216 dan 30 responden lainnya akan digunakan peneliti sebagai subjek *tryout*. Adapun kriteria sampel penelitian ini yakni sebagai berikut :

- 1) Remaja perempuan usia 18-21 tahun;
- 2) Mahasiswi perempuan di salah satu jurusan di perguruan tinggi angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021;
- 3) Memiliki akun media sosial *tiktok* (mengunggah maupun hanya melihat konten dalam *tiktok*).

Instrumen penelitian ini disusun oleh peneliti yang didasarkan pada teori oleh tokoh dari masing-masing variabel. Untuk instrumen *body image* dalam penelitian ini didasarkan sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Cash (2000). *Body image* adalah pandangan individu terkait penampilan (ukuran dan bentuk) tubuhnya serta sikapnya pada karakteristik pada tubuh yang dimiliki. Skala ini berisikan lima aspek dari *body image* yang digunakan sebagai instrumen penelitian. Aspek tersebut diantaranya yakni evaluasi penampilan, orientasi penampilannya, kepuasan akan individu dengan bagian tubuhnya, cemas menjadi gemuk, dan pengkategorian tubuh. Sedangkan untuk instrumen penerimaan diri didasarkan pada teori yang dikemukakan oleh Shereer. Penerimaan diri merupakan keadaan individu yang dapat menerima kelebihan maupun kekurangannya sehingga dapat hidup nyaman serta mengembangkan potensi dirinya. Skala ini berisikan tujuh aspek dari penerimaan diri yang digunakan sebagai instrumen penelitian. Aspek tersebut diantaranya yakni perasaan sederajat dengan

individu lain, percaya akan kemampuan diri sendiri, bertanggung jawab, berorientasi keluar diri, berpendirian kuat, menyadari kelebihan dan kekurangan, serta menerima sifat kemanusiaan.

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan skala likert yang terdapat beberapa pilihan jawaban dari nilai paling positif hingga paling negatif yang kemudian akan dijawab oleh responden. Penelitian ini terdiri atas lima pilihan jawaban. Penyebaran skala kuisioner ini dilakukan secara online melalui google form. Sebelum melakukan penyebaran kuisioner, telah dilakukan pula penyebaran tryout melalui google form dengan melibatkan 30 responden.

Hasil uji validitas pada instrumen *body image* didapatkan hasil bahwa 10 butir pernyataan gugur dari total keseluruhan 24 butir pernyataan. Sedangkan pada instrumen penerimaan diri, 3 butir pernyataan gugur dari total keseluruhan 28 butir pernyataan.

Uji reliabilitas menggunakan alpha cornbach. Hasil dari perhitungan uji reliabilitas menunjukkan nilai 0,840 untuk instrumen *body image*. Sehingga dapat dinyatakan pada instrumen *body image* termasuk reliable atau konsisten karena memiliki nilai lebih besar dari 0,60 ($p > 0,60$). Sedangkan untuk instrumen penerimaan diri menunjukkan nilai 0,923 sehingga hal ini juga menunjukkan bahwa instrumen penerimaan diri termasuk reliable atau konsisten karena memiliki nilai lebih besar dari 0,60 ($p > 0,60$).

Teknik analisis dalam penelitian menggunakan uji normalitas, uji linearitas dan uji hipotesis. Uji normalitas dengan uji *kolmogorov smirnov test* menggunakan bantuan SPSS versi 23.00 for mac. Selanjutnya, perhitungan uji linearitas dilakukan dengan dengan bantuan SPSS versi 23.00 for mac. Dan menggunakan metode *anova table* yang memiliki pedoman jika hasil sig. $<0,05$ maka kedua variabel dalam penelitian memiliki hubungan linearitas, namun sebaliknya jika hasil sig. $>0,05$ dapat dikatakan jika kedua variabel dalam penelitian tidak adanya hubungan linearitas. Berikutnya setelah melakukan uji normalitas dan uji linearitas, dilakukan uji hipotesis melalui teknik korelasi *product moment pearson* dengan bantuan SPSS versi 23.00 for mac.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif

Berdasarkan data penelitian yang telah didapatkan selanjutnya diolah serta memberikan interpretasi. Sebelum dilakukannya uji asumsi dan uji hipotesis, dilakukan analisis statistik deskriptif terlebih dahulu. Hasil penghitungan analisis statistik deskriptif sebagai berikut :

Tabel 1. Uji Statistik Deskriptif

	BM	SA
Valid	281	281
Missing	0	0
Mean	35.488	54.028
Std. Deviation	9.220	15.554
Minimum	17	26
Maximum	59	104

Berdasarkan tabel diatas, nilai valid menunjukkan banyaknya jumlah subyek yakni 281 subyek. Pada variabel *body image* mendapat nilai mean sebesar 35,488 dengan nilai *maximum* sebesar 59 dan nilai minimum sebesar 17, sedangkan pada variabel *penerimaan diri* mendapatkan nilai mean sebesar 54,028 dengan nilai *maximum* sebesar 104 dan nilai minimum sebesar 59.

Hasil penghitungan skala *body image* menunjukkan standar deviasi sebesar 9,220; sedangkan pada skala penerimaan diri sebesar 15,554. Dengan demikian, maka skor rata-rata data penelitian bervariasi dikarenakan jumlah standari deviasi yang lebih dari 6 (1 SD = 6).

Dalam penelitian ini dilakukan kategorisasi berdasarkan tiap-tiap variabel. Kategorisasi bertujuan mengetahui tingkatan dari keseluruhan subyek. Berikut ini hasil kategorisasi dari variabel *body image* :

Tabel 2. Kategorisasi Body Image

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 33$	103	37%
Sedang	$33 \leq X < 51$	160	57%
Tinggi	$51 \leq X$	18	6%
Total		281	100%

Tabel tingkat kategorisasi terhadap *body image* berpedoman dari Azwar (2019), sehingga berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa 103 (37%) remaja perempuan termasuk dalam kategori *body image* yang rendah, kemudian 160 (57%) remaja perempuan termasuk dalam kategori *body image* yang sedang, dan 18 (6%) remaja

perempuan termasuk dalam kategori *body image* yang tinggi.

Berikutnya kategorisasi pada variabel *penerimaan diri* dapat ditunjukkan pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Kategorisasi Penerimaan diri

Kategori	Nilai	Jumlah	Presentase
Rendah	$X < 58$	93	33%
Sedang	$58 \leq X < 92$	183	65%
Tinggi	$92 \leq X$	5	2%
Total		281	100%

Tabel tingkat kategorisasi terhadap penerimaan diri berpedoman dari Azwar (2019). Berdasarkan tabel diatas maka dapat diketahui bahwa 183 (65%) remaja perempuan termasuk dalam kategori penerimaan diri yang rendah, kemudian 93 (33%) remaja perempuan termasuk dalam kategori penerimaan diri yang sedang, dan 5 (2%) remaja perempuan termasuk dalam kategori penerimaan diri yang tinggi.

2. Uji Asumsi

A. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji sampel yang telah diambil mewakili atau tidak pada distribusi populasi. Sehingga apabila distribusi normal, dapat dinyatakan bahwa sampel telah mewakili populasi. Distribusi data dapat dinyatakan normal jika nilai sig. $> 0,05$. Sedangkan jika nilai sig. $< 0,05$ maka distribusi data dinyatakan tidak normal. Uji normalitas yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *kolmogorov-smirnov test* dengan bantuan SPSS versi 23.00 *for mac*. Dibawah ini hasil uji normalitas variabel *body image* dan *penerimaan diri* :

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Sig.	Keterangan
Body Image	0,200	Distribusi data normal
Penerimaan Diri		

Berdasarkan dari penghitungan tersebut, variabel *body image* dan penerimaan diri memiliki nilai *kolmogorov smirnov* sebesar 0,200 ($p > 0,05$), dengan demikian hasil dari penghitungan ini membuktikan bahwa kedua variabel penelitian mempunyai data dengan distribusi normal.

B. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk melihat peningkatan skor satu variabel dengan variabel yang lain. Jika nilai *signification deviation from linearity* $> 0,05$ maka dapat dinyatakan adanya hubungan yang linear antara kedua variabel. Sedangkan apabila nilai *signification deviation from linearity* $< 0,05$ maka dapat dinyatakan tidak ada hubungan yang linear antara kedua variabel. Dibawah ini merupakan hasil penghitungan uji linearitas pada variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri :

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

Variabel	Nilai Signifikansi	Keterangan
<i>Body Image</i>	0,000	Linear
<i>Penerimaan diri</i>		

Berdasarkan hasil dari perhitungan uji linearitas tersebut, didapatkan hasil bahwa nilai sig. sebesar 0,000. Hasil ini dapat dinyatakan bahwa nilai sig. $< 0,05$, sehingga dapat dikatakan bahwa variabel *body image* dan *penerimaan diri* memiliki hubungan yang linear.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan dengan teknik korelasi *product moment pearson* menggunakan bantuan SPSS versi 23.00 *for mac*. Tujuan dilakukannya uji ini yakni untuk mengetahui bahwa ada atau tidak ada hubungan antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri pada perempuan pengguna tiktok. Kedua variabel dapat dinyatakan memiliki korelasi jika nilai sig. $< 0,05$, sedangkan jika memiliki nilai signifikansi $> 0,05$ maka kedua variabel dinyatakan tidak berkorelasi. Dibawah omo merupakan hasil penghitungan uji hipotesis antara variabel *body image* dengan variabel penerimaan diri :

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis

	<i>Body Image</i>	<i>Penerimaan Diri</i>
<i>Body Image</i>	Pearson Correlation	1 ,784**
	Sig. (2-tailed)	,000
	N	281 281

Penerimaan Diri	Pearson	,784**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	281	281

Berdasarkan dari penghitungan uji hipotesis tersebut, dapat diketahui bahwa nilai sig. sebesar 0,000 (sig. <0,05). Dengan demikian dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang sig. antara variabel *body image* dan penerimaan diri. Pada tabel diatas membuktikan bahwa nilai *pearson correlation* variabel keduanya yakni 0,784. Hal tersebut dapat dinyatakan bahwa *body image* dan *penerimaan diri* memiliki hubungan yang berkorelasi karena memiliki nilai sig. <0,05.

Tabel 7. Tingkat Koefisien Korelasi

Nilai Pearson Correlation	Tingkat Korelasi
0,00 – 0,20	Sangat rendah
0,21 – 0,40	Rendah
0,41 – 0,60	Cukup kuat
0,61 – 0,80	Kuat
0,81 – 1,00	Sangat kuat

Berdasarkan dari tabel hasil uji analisis dapat diketahui bahwa nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,784. Hal ini membuktikan bahwa tingkat koefisien korelasi pada penelitian mempunyai tingkat yang kuat karena 0,784 berada pada nilai *pearson correlation* di 0,61 – 0,80.

Tabel 8. Hasil Rata – rata aspek tiap variabel

Variabel	Aspek	Rata-rata
Body Image	Evaluasi penampilan	607
	Orientasi penampilan	1300
	Kepuasan akan individu dengan bagian tubuh	2176
	Cemas menjadi gemuk	2767
	Pengkategorian tubuh	1822
	Penerimaan diri	Perasaan sederajat dengan individu lain

Percaya dengan kemampuan diri sendiri	2040
Tanggung jawab	1107
Berorientasi keluar diri	2401
Berpendirian kuat	2587
Sadar dengan kekurangan dan kelebihan	2841
Menerima sifat kemanusiaan	2459

Berdasarkan hasil penghitungan rata-rata aspek tiap variabel, diketahui bahwa masing-masing variabel memiliki salah satu aspek dengan nilai yang tinggi. Pada variabel *body image*, nilai yang tinggi berada pada aspek cemas menjadi gemuk dengan nilai rata-rata 691,75. Sedangkan pada variabel penerimaan diri, nilai yang tinggi berada pada aspek sadar dengan kekurangan dan kelebihan dengan nilai rata-rata 710,25.

Tabel 9. Hasil rata-rata indikator tiap aspek Variabel Body Image

Aspek	Indikator	Rata-rata
Evaluasi penampilan	Penampilan orang lain lebih menarik	151,75
	Individu memperhatikan penampilan fisiknya	430,25
Orientasi penampilan	Individu fokus dengan penampilan diri sendiri	219,75
	Individu memperhatikan bentuk tubuhnya	544
Kepuasan terhadap bagian tubuh	Individu memperhatikan bentuk tubuhnya	544
Kecemasan untuk menjadi gemuk	Individu waspada dengan berat badannya	691,75
	Individu waspada dengan berat badannya	691,75
Pengkategorian tubuh	Menerima apa adanya bentuk tubuh	455,5

Berdasarkan dari penghitungan tersebut, dapat diketahui indikator dengan nilai rata-rata tertinggi yakni indikator individu waspada dengan berat badannya yang memiliki rata-rata sebesar 2767.

Tabel 10. Hasil rata-rata indikator tiap aspek Variabel Penerimaan Diri

Aspek	Indikator	Rata-rata
Perasaan seimbang dengan individu lain	Individu menerima dirinya	436,75
Percaya akan kemampuan diri sendiri	Merasa percaya diri	510
Bertanggung jawab	Individu menerima dirinya sendiri	276,75
Berorientasi keluar	Individu bersosialisasi dengan baik	600,25
Berpendirian kuat	Berpendirian kuat	646,75
Menyadari kelebihan dan kekurangan	Menerima dirinya sendiri tanpa ada penyesalan dan kesedihan	710,25
Menerima sifat kemanusiaan	Individu menunjukkan kebahagiaan menerima dirinya	614,75

Berdasarkan dari penghitungan tersebut, dapat diketahui indikator dengan nilai rata-rata tertinggi yakni indikator menerima dirinya sendiri tanpa ada penyesalan dan kesedihan yang memiliki rata-rata sebesar 2841.

Pembahasan

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui terdapat atau tidaknya hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Berdasarkan penghitungan dengan rumus Yamane, dari 473 responden terpilih jumlah sampel sebanyak 216. Penelitian yang dilakukan kepada 216 remaja perempuan dan dianalisis dengan uji hipotesis korelasi *product moment pearson* dengan bantuan SPSS versi 23.00 *for mac* menghasilkan nilai sig. sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga hipotesis penelitian berbunyi “terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara *body image* dengan

penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*”.

Dengan demikian, apabila semakin tinggi *body image* maka akan semakin tinggi pula penerimaan diri individu pada dirinya sendiri. Cash (2002) berpendapat bahwa *body image* dikonseptualisasikan sebagai multidimensi yang didalamnya mencakup persepsi, sikap, dan aspek-aspek dari perilakunya baik positif maupun negatif. Sehingga, muncullah permasalahan mengenai pikiran serta perasaan individu yang mengganggu mengenai tubuhnya. Dengan kemunculan permasalahan tersebut, penting bagi individu untuk mampu mengelola pikirannya agar tidak berdampak buruk pada kesehatan maupun kesejahteraan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hasmalawati (2017) bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri individu.

Hubungan yang kuat dalam penelitian ini diantara kedua variabel disebabkan adanya nilai rata-rata yang berasal dari kedua variabel cukup tinggi. Pada variabel *body image* memiliki nilai rata-rata sebesar 35,488 dan variabel penerimaan diri memiliki nilai rata-rata 54,028. Berdasarkan nilai rata-rata dari kedua variabel, maka dapat dinyatakan bahwa remaja perempuan pengguna *tiktok* mempunyai tingkat penerimaan diri lebih tinggi jika dibandingkan dengan tingkat *body image*-nya sebagai pengguna *tiktok*.

Hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini memiliki nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,784. Hasil tersebut membuktikan bahwa nilai koefisien korelasi tergolong dalam kategori korelasi yang kuat. Pada nilai koefisien korelasi (r) juga menunjukkan variabel bersifat positif, sehingga hal ini menyatakan adanya hubungan positif antara variabel *body image* dengan penerimaan diri. Dengan demikian, hal ini terjadi karena remaja perempuan yang memiliki nilai *body image* tinggi, maka penerimaan diri dalam dirinya sebagai pengguna *tiktok* akan meningkat pula. Maka, *body image* yang dimiliki remaja perempuan pengguna *tiktok* mengarah pada *body image* yang positif, sehingga penerimaan diri dalam dirinya tinggi pula. Namun sebaliknya, jika remaja perempuan pengguna *tiktok* yang memiliki nilai *body image* rendah atau negatif, maka penerimaan diri-nya akan rendah pula.

Hasil korelasi pada penelitian ini didukung dengan pernyataan dalam penelitian Jameel, & Shamim (2019) yang memaparkan bahwa remaja dengan adanya kepuasan dan penerimaan keadaanya tubuhnya dapat lebih menghargai

dirinya, perasaan bersyukur atas keadaan dirinya, dan adanya rasa percaya diri. Hal tersebut berarti remaja yang menerima dirinya dengan baik, akan melakukan perawatan tubuhnya dengan baik pula.

Remaja khususnya para remaja perempuan yang melakukan perawatan pada tubuhnya, dapat dikelompokkan sebagai remaja dengan *body image* yang positif. Keberadaan *body image* positif akan membentuk suatu sudut pandang positif dalam menilai kekurangan pada dirinya, serta membentuk rasa penerimaan diri apa adanya (Hasmalawati, 2017). Namun sebaliknya, jika remaja perempuan beranggapan bahwa keadaan pada tubuhnya tidak sesuai dengan adanya konsep tubuh yang ideal, ia akan menganggap rendah diri sendiri yang menyebabkan tidak dapat menerima keadaannya. Remaja yang demikian dapat dikelompokkan sebagai remaja dengan *body image* yang negatif.

Informasi melalui konten visual dalam media sosial *tiktok* disampaikan berupa video. Remaja perempuan pengguna *tiktok* dapat dengan mudah untuk menginternalisasi informasi terkait penampilan tubuh dari media *tiktok*. Hal ini berdasarkan pada teori *picture superiority* yang mengatakan bahwa individu lebih dengan mudah mengingat gambar daripada tulisan (Brahmini, I. A. B., 2019). Dengan demikian, konten-konten dalam *tiktok* berupa video yang memperlihatkan penampilan tubuh teman sebaya, seleb, maupun orang tak dikenal dapat memengaruhi penilaian individu pada tubuhnya sehingga individu memiliki *body image* negatif.

Remaja perempuan yang mengalami *body image* negatif dari media sosial *tiktok*, akan mengalami ketidakpuasan terhadap dirinya sendiri. Kemunculan standar ideal yang berasal dari masyarakat dan media juga menjadi aspek yang utama dalam memengaruhi *body image* remaja. Adanya rasa tidak puas terhadap tubuhnya juga dapat diartikan sebagai individu dengan *body image* negatif. Dengan adanya ketidakpuasan tersebut akan sulit bagi remaja untuk menerima dirinya sendiri.

Body image erat kaitannya dengan persepsi, perasaan, serta pikiran individu terkait dengan tubuhnya. Menurut Muth & Cash (dalam Grogan, 2006), *body image* biasanya dipersepsi dengan penggabungan antara estimasi ukuran atau bentuk tubuh, evaluasi ketertarikan tubuh, dan emosi mengenai ukuran dan bentuk tubuh (Aristantya, E. K., & Helmi, 2019). Berdasarkan hasil kategorisasi *body image* yang dilakukan, subyek tertinggi berada pada kategori *body image*

sedang dengan presentase 57% (160 dari 281 subyek). Dengan demikian dapat diketahui sebagian besar subyek mempunyai kepuasan cukup tinggi akan bentuk tubuhnya

Ketidakpuasan mengenai bentuk tubuh meningkat ketika mereka remaja menjadi sangat sensitif. Beberapa remaja khususnya pada perempuan dengan berat badan yang ideal bahkan terkadang masih menganggap dirinya gemuk serta cemas akan adanya berubahnya pada berat badan maupun penampilannya (Mendonca, K., Sousa, A., Carneiro, C., Nascente, F., Povoia, T., Souza, W., Jardim, T., Jardim, 2014).

Persepsi mengenai *body image* negatif mempunyai suatu hal yang negatif bagi kesehatan psikologis maupun fisik, misalnya seperti adanya peningkatan resiko rendah diri, depresi, hingga adanya gangguan makan (Salci, L. E., & Martin, 2017). Namun, individu dengan *body image* positif akan cenderung mempunyai pandangan baik pada dirinya atau tubuhnya. Hal ini menimbulkan rasa kepuasan serta menerima kekurangan yang ada (Purbaningtyas, K., & Satwika, 2021)

Pada hasil kategorisasi berikutnya yakni variabel penerimaan diri yang diketahui bahwa subyek paling banyak berada pada kategori penerimaan diri sedang dengan presentase 65% (183 dari 281 subyek). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa responden mempunyai penerimaan diri yang cukup baik. Penerimaan diri memegang peran yang penting bagi kehidupan individu. Jika individu dapat menerima dirinya, hal ini berarti ia dapat menerima keadaannya, dan menerima segala kekurangan maupun kelebihan yang dimilikinya (Andini, 2012)

Dengan adanya penerimaan diri yang sedang pada remaja perempuan dalam penelitian ini, dapat dianggap bahwa individu memiliki kemampuan untuk membangun *body image* yang positif. Individu dengan adanya penerimaan pada bentuk fisiknya akan memiliki pengaruh pada kepercayaan diri individu yang tinggi. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dinyatakan oleh Lauster (2006) bahwa adanya penilaian positif terhadap bentuk fisik akan mengakibatkan munculnya rasa percaya diri dan nyaman akan kondisi tubuhnya sehingga individu merasa bahwa ini tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain.

Menurut Hurlock (dalam Ardilla, F., & Herdiana, 2013) faktor-faktor yang berperan dalam penerimaan diri salah satunya yakni konsep diri. Konsep diri terbagi atas 5 komponen, diantaranya

harga diri, ideal diri, peran diri, identitas diri, dan *body image* (yusuf fitriyasaki & nihayati 2015)

Pada hasil penghitungan rata-rata aspek tiap variabel, dapat diketahui bahwa tiap aspek menghasilkan rata-rata yang berbeda. Pada variabel *body image* terbagi menjadi lima aspek. Pada aspek Evaluasi penampilan, memiliki nilai rata-rata sebesar 607. Aspek evaluasi penampilan terdiri atas satu indikator yakni penampilan orang lain lebih menarik. Aspek orientasi penampilan memiliki nilai rata-rata sebesar 1300. Aspek ini terdiri atas dua indikator yakni individu memperhatikan penampilan fisiknya dan fokus dengan penampilan diri sendiri. Aspek kepuasan akan individu dengan bagian tubuhnya memiliki nilai rata-rata sebesar 2176. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni individu memperhatikan bentuk tubuhnya. Aspek cemas menjadi gemuk memiliki nilai rata-rata sebesar 2767. Aspek ini terdiri dari satu indikator yakni individu waspada dengan berat badannya. Indikator pada aspek ini juga memiliki hasil rata-rata tertinggi yakni 691,75. Aspek pengkategorian tubuh memiliki nilai rata-rata sebesar 1822. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni menerima apa adanya bentuk tubuh.

Berdasarkan hasil penghitungan aspek pada variabel *body image*, dapat disimpulkan bahwa cemas menjadi gemuk berkontribusi besar dalam *body image* individu. Cash (dalam Denich, A. U., 2015b) menyatakan bahwa cemas menjadi gemuk berarti individu kehati-hatian individu dengan berat badannya serta kecenderungan individu melakukan diet serta membatasi pola makannya.

Ketidakpuasan individu terlebih lagi remaja perempuan yang merasa cemas untuk menjadi gemuk akan melakukan aktivitas untuk menjaga tubuhnya agar menjadi sehat. Hal ini dikarenakan individu memiliki *body image* yang positif. Individu dengan *body image* positif akan menikmati kehidupannya karena timbulnya rasa mencintai tubuhnya dengan menjaga tubuhnya melalui kecukupan nutrisi yang diperlukan dan melakukan olahraga sehingga memberikan dampak yang baik bagi tubuhnya. Pemaparan tersebut didukung oleh pendapat yang disampaikan dalam Putra (2017) bahwa dampak positif dari berolahraga akan terjadi penurunan pada *body image* yang negatif. Hal lain yang dapat memengaruhi yakni adanya peningkatan perasaan positif, perasaan negatif menurun, dan frekuensi yang berpikiran bahwa berolahraga hanya untuk merubah berat badan atau bentuk cenderung menurun pula.

Pada hasil penghitungan rata-rata aspek tiap variabel penerimaan diri, didapatkan hasil rata-rata yang berbeda pula pada setiap aspek. Penerimaan diri terbagi menjadi tujuh aspek, yaitu pada aspek perasaan sederajat dengan individu lain yang memiliki rata-rata sebesar 1747. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni individu dapat menerima dirinya. Aspek percaya dengan kemampuan diri sendiri memiliki nilai rata-rata sebesar 2040. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni merasa percaya diri. Aspek tanggung jawab. memiliki nilai rata-rata sebesar 1107. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni individu menerima dirinya. Aspek berorientasi keluar diri memiliki nilai rata-rata sebesar 2401. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni individu bersosialisasi dengan baik. Aspek berpendirian kuat yang memiliki nilai rata-rata sebesar 2687. Aspek ini terdiri atas satu indikator. Aspek sadar dengan kekurangan dan kelebihan yang memiliki nilai rata-rata sebesar 2841. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni menerima dirinya tanpa penyesalan dan kesedihan. Indikator pada aspek ini juga memiliki nilai rata-rata tertinggi yakni 710,25. Aspek menerima sifat kemanusiaan yang memiliki nilai rata-rata sebesar 2459. Aspek ini terdiri atas satu indikator yakni individu menunjukkan kebahagiaan menerima dirinya.

Berdasarkan hasil penghitungan pada aspek penerimaan diri, dapat disimpulkan bahwa aspek sadar akan kelebihan dan kekurangan berkontribusi besar dalam penerimaan diri individu. Hal ini sejalan dengan Schultz (1991) yang berpendapat individu yang menerima diri sendiri merupakan individu dengan adanya rasa penerimaan pada kelemahan maupun kekuatan mereka tanpa ada keluhan.

Hasil dari penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri. Penelitian yang dilakukan oleh Ridha (dalam Hasmalawati, 2017) menyatakan bahwa dengan adanya budaya serta standarisasi dari masyarakat yang meliputi konsep penampilan dan kecantikan, menyebabkan penerimaan diri banyak dipengaruhi oleh *body image*. Selain itu, penerimaan diri dapat dipengaruhi dari adanya penilaian individu terhadap diri sendiri, baik penilaian yang positif maupun negatif, sehingga menyebabkan perasaan yang keberhargaan diri dalam menjalani kehidupan dan dapat pula berpengaruh kuat pada diri remaja perempuan. Penelitian lain yang

dilakukan oleh Damayanti & Susilawati (2018), *body image* dan penerimaan diri berpengaruh terhadap *self esteem*. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa *body image* dan penerimaan diri memberikan pengaruh 36,8% pada *self esteem*.

Penelitian lainnya yang oleh Silalahi & Patriona (2018) yang didapatkan hasil dari bahwa 11 responden dalam penelitian mempunyai *body image* positif dan penerimaan diri kemudian 5 responden yang lain dengan *body image* negatif dan penerimaan diri. Berdasarkan asumsi dari peneliti, individu dengan *body image* positif serta penerimaan diri yang positif, akan menghargai segala perubahan pada bentuk tubuhnya sehingga ia dapat percaya diri serta nyaman akan tubuhnya karena adanya dukungan dari keluarga pula.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan oleh Putri (2019) menyatakan remaja yang mengalami adanya perubahan fisik berulang kali sehingga menyebabkan pembentukan *body image* yang berubah-ubah. Perubahan *body image* dapat berubah yang pada awalnya negatif menjadi positif, ataupun sebaliknya. Remaja dengan penilaian diri yang negatif akan mengalami keresahan dengan kekurangannya. Sedangkan remaja dengan penilaian yang positif cenderung merasa nyaman dengan keadaan dirinya. Sebagai pengguna *tiktok*, remaja perempuan pada penelitian ini memiliki *body image* positif sehingga penerimaan dirinya pun baik. Remaja dengan *body image* positif akan mengapresiasi bentuk tubuhnya, menerima dan nyaman dengan tubuhnya sehingga fokus pada kelebihan dibandingkan kekurangannya, merasa bahagia menjadi diri sendiri, dan percaya diri bahwa tiap individu memiliki keunikan masing-masing.

Penelitian ini sama dengan hasil penelitian terdahulu yang ditemukan oleh peneliti, bahwa *body image* mempunyai hubungan dengan penerimaan diri. Sehingga jika remaja perempuan memiliki *body image* dan penerimaan diri yang baik, maka sebagai pengguna *tiktok* dengan paparan konten-konten visual yang ada, hal itu tidak akan memengaruhi dirinya.

Berdasarkan pembahasan yang telah dipaparkan, hasil penghitungan uji hipotesis korelasi dalam penelitian ini yakni bahwa adanya hubungan yang sig. dan positif antara variabel *body image* dan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Dengan demikian, dapat disimpulkan jika ketika terjadi peningkatan pada variabel *body image* (X) maka akan diikuti peningkatan pula pada

variabel penerimaan diri (Y). Sebaliknya, apabila variabel *body image* (X) rendah, akan diikuti pula variabel penerimaan diri (Y) yang rendah.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang meneliti mengenai *body image* terhadap pengguna media sosial *Instagram*, maka alasan peneliti tertarik untuk melakukan pembaharuan penelitian terkait hubungan antara *body image* terhadap pengguna media sosial yang lain yakni *tiktok*. Selain itu, penerimaan diri dipilih dikarenakan remaja tentu dalam perkembangannya akan mengalami perubahan-perubahan. Penelitian dilakukan dengan tujuan agar dapat diketahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Hasil dari analisis data yang dilakukan dengan uji hipotesis *pearson product moment* menyatakan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi (r) sebesar 0,784. Hal tersebut menyatakan bahwa hipotesis yang telah diajukan oleh peneliti diterima, yakni H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, maka kesimpulannya yakni hasil dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang sig. dan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Sehingga akan terjadi peningkatan pada variabel *body image* (X) yang akan diikuti peningkatan pula pada variabel penerimaan diri (Y). Sebaliknya, apabila variabel *body image* (X) rendah, akan diikuti pula variabel penerimaan diri (Y) yang rendah.

Saran

Penelitian ini membahas terkait hubungan yang terjadi antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna *tiktok*. Beberapa hal yang belum dibahas dalam penelitian ini yakni dalam mengungkap variabel maupun faktor lain yang bisa berpengaruh pada kondisi penerimaan diri individu dan hal lain yang dapat dipengaruhi oleh *body image*. Diharapkan pula peneliti selanjutnya dapat lebih mendalam mengenai penerimaan diri remaja, terutama sebagai pengguna media sosial yang lain sehingga mendapatkan gambaran lebih luas terkait topik serupa pada beragam media sosial.

Saran dari peneliti berdasarkan hasil dari penelitian yakni agar remaja perempuan sebagai pengguna *tiktok* menyadari kelebihan dan kelemahan dalam diri sehingga adanya penerimaan

dalam diri sendiri. Hal ini seperti yang dikatakan pada aspek menyadari dan menerima kekurangan bahwa individu mampu menerima dirinya tanpa penyesalan dan kesedihan. Dengan adanya hal demikian pula, individu diharapkan memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya seperti fokus pada dirinya, menerima apa adanya bentuk tubuh, cemas menjadi gemuk yang disikapi dengan melakukan perawatan tubuh yang tentunya akan berdampak positif pula pada *body imagenya* sehingga terbentuk *body image* yang positif.

DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, A. (2021). *Tanda terjadinya gangguan citra tubuh (body image) plus cara menerapkan body positivity*.
- Andini, D. R. (2012). Dukungan sosial keluarga dan spirit menjadi sehat penderita lupus eritematosus sistemik. *Developmental and Clinical Psychology*, 1(1), 49–56. <https://doi.org/https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2629>
- Ardilla, F., & Herdiana, I. (2013). Penerimaan diri pada narapidana wanita. *Jurnal Psikologi Kepribadian Dan Sosial*, 2(1). <https://doi.org/http://journal.unair.ac.id/filerPDF/Fauziya%20Ardilla%20Ringkasan.pdf>
- Aristantya, E. K., & Helmi, A. F. (2019). Citra tubuh pada remaja pengguna instagram. *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(2), 114–128. <https://doi.org/10.22146/gamajop.50624>
- Azwar, S. (2019). *Penyusunan skala psikologi* (2nd ed.). PUSTAKA PELAJAR.
- Brahmini, I. A. B., & S. (2019). Kontribusi intensitas komunikasi di media sosial instagram terhadap citra tubuh remaja perempuan pelajar SMA di Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(1), 109–119. <https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2019.v06.i01.p11>
- Brown, Z., & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Elsevier*, 19, 37–43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.007>
- Cataldo, I., Luca, I. D., Giorgetti, V., Gicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Gorazza, O. (2021). Fittsiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Elsevier*, 1. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.etedah.2021.100010>
- Damayanti, A. A. M., & Susilawati, L. K. P. A. (2018). Peran citra tubuh dan penerimaan diri terhadap self esteem pada remaja putri di kota Denpasar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 201–210. <https://doi.org/https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/40415>
- Denich, A. U., & I. (2015a). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.
- Denich, A. U., & I. (2015b). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61. <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/116500>
- Dewa, C. B. & Safitri, L. A. (2021). Pemanfaatan media sosial tiktok sebagai media promosi industri kuliner di Yogyakarta pada masa pandemi Covid-19 (Studi kasus akun tiktok Javafoodie). *Khasanah Ilmu: Jurnal Pariwisata Dan Budaya*, 12(1), 65–71. <https://doi.org/https://doi.org/10.31294/khi.v12i1.10132>
- Duggan, M. & Brenner, J. (2013). *The demographics of social media users*.
- Feist, J., & Feist, G. (2008). *Theories of personality* (7th ed.). McGraw Hill Higher Education.
- Hargreaves, M. (2020). *Tiktok's influence on eating disorders and body image disorders*. <https://doi.org/https://www.hopeseds.org/tiktok-s-influence-on-eating-disorders-and-body-image-disorders>
- Hasmalawati, N. (2017). Pengaruh citra tubuh dan perilaku makan terhadap penerimaan diri pada wanita. *Jurnal Psikoislamedia*, 2(2), 107–115. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i2.1892>
- Hogue, J. V., & Mills, J. S. (2019). The effects of active social media engagement with peers on body image in young woman. *Elsevier*, 28, 1–5. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.11.002>
- Jameel, H. T. & Shamim, F. (2019). Relationship of self-confidence with self body image of visually impaired children. *Journal of Research in Psychology*, 1(1), 9–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.31580/jrp.v1i1.517>

- Jennings, R. (2021). *The paradox of online "body positivity."*
<https://doi.org/https://www.vox.com/the-goods/22226997/body-positivity-instagram-tiktok-fatphobia-social-media>
- Lauster. (2006). *Tes Kepribadian*. PT. Bumi Aksara.
- Marengo, D., Longobardi, C., Fabris, M. A., * Settanni, M. (2018). Highly-visual social media and internalizing symptoms in adolescence: The mediating role of body image concerns. *Elsevier*, 82, 63–69.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.003>
- Mendonca, K., Sousa, A., Carneiro, C., Nascente, F., Pova, T., Souza, W., Jardim, T., Jardim, P. (2014). Does nutritional status interfere with adolescents body image perception? *Eating Behaviors*, 15, 509–512.
- Owens, A. (2020). *I'm, 29 years old, i never expected tiktok could impact my body positivity-but it did.*
<https://doi.org/https://www.purewow.com/health/tik-tok-body-positivity>
- Pratomo, Y. (2021). *Jumlah pengguna aktif bulanan tiktok terungkap.*
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan body image dengan subjective well-being pada perempuan dewasa awal yang mengalami kelebihan berat badan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250.
<https://doi.org/https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Putra, A. (2017). Body image dan hubungannya dengan aktivitas berolahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 90–97.
https://doi.org/https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjPzpjdiP_1AhVLTGwGHXWaCOUQFnoECAgQAQ&url=https%3A%2F%2Fejournal.undiksha.ac.id%2Findex.php%2FPENJAKORA%2Farticle%2Fview%2F11486&usg=AOvVaw28UNZ5n1Ia9g_Rfpr6JeIk
- Putri, M. K. (2019). Hubungan antara body image dengan kepercayaan diri pada wanita dewasa madya yang mengikuti senam. *Jurnal Psikologi Universitas Surabaya*, 8(1), 711–719.
- Rozika, L. A., & Ramdhani, N. (2016). Hubungan antara harga diri dan body image dengan online self-presentation pada pengguna instagram. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 2(3), 172–183.
<https://doi.org/10.22146/gamajop.36941>
- Rustiana. (2018). Persepsi digital dependent terhadap pemanfaatan media sosial dan dampak sosial ekonominya. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 15(1), 17–32.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24002/jik.v15i1.1325>
- Salci, L. E., & Martin, G. K. A. (2017). Acute effects of exercise on women with pre-existing body image concerns: A test of potential mediators. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 113–122.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.001>
- Santrock, J. W. (2011). *Life span development*. PT Gelora Aksara Pratama.
- Santrock, John W. (2018). *Remaja* (11th ed.). Erlangga.
- Silalahi, K. L., & Patriona, N. (2018). Hubungan body image dengan self acceptance (penerimaan diri) pada pasien Ulkus Diabetikum di rumah sakit TK II Putri Hijau Kota Medan tahun 2016. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 61–72.
<https://doi.org/http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukep/article/view/49>
- Utami, N. M. S. N. (2013). Hubungan antara dukungan sosial keluarga dengan penerimaan diri individu yang mengalami asma. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 12–21.
<https://doi.org/https://doi.org/10.24843/JPU.2013.v01.i01.p02>