



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 3 Tahun 2024 Page 3211-3219

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Hubungan *Body Image* dengan Penerimaan Diri pada Remaja Pengguna Tiktok atau Instagram

Andreas Dwi Kristano^{1✉}, Krismi Diah Ambarwati²

Universitas Kristen Satya Wacana

Email: andreasdk31@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Belakangan ini, konten atau postingan yang terkait dengan penampilan tubuh semakin marak dijumpai di media sosial, khususnya TikTok dan Instagram. Hadirnya konten atau postingan tersebut nampaknya tidak hanya memberikan dampak positif, tetapi juga menimbulkan dampak negatif terhadap pengguna yang melihatnya. Selain itu, terdapat pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial terhadap penerimaan diri penggunanya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna TikTok atau Instagram. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Partisipan dalam penelitian ini adalah 100 remaja pengguna TikTok atau Instagram yang berusia 15 sampai 18 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini diadaptasi dari skala yang disusun oleh Itani (2011) berdasarkan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) dan *Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance* yang disusun oleh Bernard (2013). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna TikTok atau Instagram dengan koefisien korelasi sebesar 0,227 dan sig. 0,011 ($p < 0,05$).

Kata Kunci: *Body Image, Penerimaan Diri, Remaja, TikTok, Instagram*

Abstract

Recently, content or posts related to body appearance have been increasingly prevalent on social media, especially TikTok and Instagram. The presence of such content or posts seems to not only have a positive impact, but also have a negative impact on users who see it. In addition, there is an influence caused by the use of social media on the self-acceptance of its users. This study aims to determine the relationship between body image and self-acceptance in adolescent TikTok or Instagram users. This study uses quantitative research methods with correlational research types. The participants in this study were 100 adolescent TikTok or Instagram users aged 15 to 18 years. The sampling technique used was purposive sampling. The measuring instrument used in this study was adapted from a scale compiled by Itani (2011) based on the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire (MBSRQ) and the Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance compiled by Bernard (2013). The results of this study indicate that there is a positive relationship between body image and self-acceptance in adolescent TikTok or Instagram users with a correlation coefficient of 0.227 and sig. 0,011 ($p < 0,05$).

Keywords: *Body Image, Self-Acceptance, Adolescent, TikTok, Instagram*

PENDAHULUAN

Akhir-akhir ini, peneliti mengamati bahwa konten *gym* dan konten-konten atau postingan lain seperti *home workout*, *diet*, *kecantikan/skincare*, dan *fashion/outfit* mulai marak di TikTok dan Instagram. Hal ini didukung dengan data dari *Statista* dan *Heepsy*, yang menunjukkan bahwa konten atau postingan yang terkait dengan penampilan tubuh cukup populer dan banyak dibagikan di media sosial TikTok dan Instagram. Selain itu, ada juga istilah atau tren baru yang disebut dengan "*fitspiration*", yang merupakan tren untuk menginspirasi orang-orang agar memiliki kebiasaan hidup sehat dan berolahraga (Jeronimo & Carraca, 2022). Idealnya, tren tersebut dan konten-konten lainnya menginspirasi orang-orang yang melihatnya untuk hidup sehat dan berolahraga. Namun faktanya, ada juga orang-orang yang justru mengalami dampak negatif dari tren ataupun konten-konten tersebut, seperti membanding-bandingkan penampilan fisik, ketidakpuasan akan tubuh dan suasana hati negatif yang meningkat (Jeronimo & Carraca, 2022). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan dampak lain dari paparan konten *fitspiration*, seperti ketidakpuasan akan tubuh, rasa cemas akan penampilan dan gejala depresi, harga diri, kecanduan dan kompulsif akan olahraga, pola makan dikontrol berlebihan, pemakaian obat peningkat stamina, dan kualitas hidup (Cataldo et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Cholili dan Pratiwi (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang ditimbulkan dari penggunaan media sosial, khususnya Instagram, terhadap penerimaan diri mahasiswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa media sosial beserta konten

yang dilihat memiliki pengaruh terhadap penerimaan diri individu yang melihatnya. Penerimaan diri sendiri ialah penerimaan individu terhadap dirinya secara penuh dan tidak bersyarat, terlepas dari perilakunya baik, benar, kompeten atau tidak, dan terlepas dari orang lain setuju dengannya, menghormatinya, mencintainya atau tidak (Bernard, 2013).

Aspek-aspek penerimaan diri menurut Bernard (2013) terbagi menjadi dua, yaitu penghargaan diri (*self-regard*) dan evaluasi diri (*self-evaluation*). Penghargaan diri (*self-regard*) merupakan proses di mana individu menyadari dan mengevaluasi secara positif aspek-aspek dalam dirinya. Sementara itu, evaluasi diri (*self-evaluation*) merupakan penilaian diri secara menyeluruh oleh individu. Individu mampu untuk tidak menilai dan menghargai diri secara negatif, sekalipun peristiwa yang tidak menyenangkan terjadi, seperti kegagalan, kritik atau penolakan dari orang lain.

Penerimaan diri seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yang terdiri dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal seperti kepercayaan diri, persepsi terhadap bentuk tubuh, cara berpikir, dan ketahanan emosi ketika ada kritik dan saran tentang tubuhnya. Sementara faktor eksternal seperti ejekan dari teman serta hubungan dengan keluarga dan lingkungan sekitar (Agustina & Naqiyah, 2020). Dari beberapa faktor tersebut terdapat persepsi terhadap bentuk tubuh atau dapat disebut juga dengan *body image*. Dengan kata lain, seseorang belum bisa dikatakan menerima diri sepenuhnya apabila ia memiliki persepsi yang buruk atau negatif akan penampilan fisiknya. Maka dapat dikatakan bahwa *body image* menjadi salah satu faktor yang cukup penting terkait dengan pengaruhnya terhadap penerimaan diri individu.

Body image merupakan persepsi, pemikiran, dan sikap individu mengenai penampilan tubuhnya (Cash & Pruzinsky, 2002). Cash dan Pruzinsky (2002) juga menyebutkan 5 aspek dari *body image*. Kelima aspek tersebut antara lain evaluasi penampilan, orientasi penampilan, kepuasan area tubuh, kecemasan akan kegemukan, dan pengkategorian tubuh. Evaluasi penampilan, yakni penilaian individu akan tubuhnya secara keseluruhan. Orientasi penampilan, yakni fokus yang diberikan individu terhadap penampilannya dan usaha yang dilakukan untuk meningkatkan penampilan dirinya. Kepuasan area tubuh, yakni penilaian individu yang terkait dengan kepuasannya terhadap bagian tubuhnya secara spesifik. Kecemasan akan kegemukan, yakni kehati-hatian individu terhadap berat badannya serta cenderung untuk melakukan diet dan membatasi pola makan. Pengkategorian tubuh, yakni persepsi dan label yang diberikan individu terhadap berat badannya. *Body image* juga dapat dipengaruhi oleh faktor media, sebab media yang ada menunjukkan proyeksi

sempurna tentang laki-laki ataupun perempuan (Hargreaves & Triggemann dalam Pamirma & Satwika, 2022).

Body image mulai terbentuk pada saat individu memasuki usia remaja. Santrock (2011) menjelaskan bahwa remaja ialah masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa awal, yang diawali dari usia 10 sampai 12 tahun dan berakhir pada usia 18 sampai 21 tahun. Santrock (2011) mengungkapkan bahwa perubahan yang terjadi selama masa remaja mencakup perubahan pada masa pubertas, perubahan pada otak, dan seksualitas. Pubertas merupakan periode pematangan fisik secara cepat, terutama pada masa remaja awal, yang mencakup perubahan hormon dan tubuh. Maka dari itu, ketertarikan remaja akan *body image*-nya menjadi cukup besar. Kemudian perubahan yang terjadi pada otak mencakup penebalan pada *corpus callosum* dan adanya kesenjangan dalam pematangan antara amigdala dan korteks prefrontal, yang berperan dalam penalaran dan regulasi diri. Sementara itu, dalam hal seksualitas, remaja menjadikan masa ini untuk mengeksplorasi dan bereksperimen seksual. Menurut Santrock (2011) perubahan yang dialami remaja dalam pemrosesan suatu informasi adalah ditandai dengan peningkatan fungsi eksekutif, yang meliputi kemajuan dalam berpikir kritis dan pengambilan keputusan. Santrock (2011) menambahkan bahwa orang tua dan teman sebaya memiliki peran yang penting dalam masa perkembangan remaja. Memantau perkembangan remaja secara efektif menjadi aspek kunci dari peran orang tua dalam mengasuh anaknya. Pemantauan yang dilakukan seperti dalam hal memilih lingkungan sosial, teman, aktivitas, dan upaya akademis.

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maryam dan Ildil (2019) menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri mahasiswi. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febriani dan Rahmasari (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna TikTok. Namun, hal tersebut bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Oktaviani, Uthomah, dan Ayu (2021), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh antara citra tubuh dengan penerimaan diri mahasiswi.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna TikTok atau Instagram. Hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri pada remaja pengguna TikTok atau Instagram. Artinya, semakin tinggi tingkat *body image* yang dimiliki seseorang, maka semakin tinggi penerimaan dirinya. Begitu juga sebaliknya.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional, yakni untuk melihat hubungan antar dua variabel yang akan diteliti. Subjek dalam penelitian ini merupakan 100 remaja dengan kriteria (1) berusia 15-18 tahun, (2) menggunakan aplikasi TikTok atau Instagram, dan (3) menyukai, mengikuti atau setidaknya pernah melihat konten atau postingan yang terkait dengan penampilan tubuh, seperti *gym*, *workout*, *diet*, *kecantikan/skincare*, dan *fashion/outfit*. Teknik pengumpulan data dilakukan secara *online* menggunakan *google form*. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur *body image* diadaptasi dari skala yang disusun oleh Itani (2011) berdasarkan *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire* (MBSRQ) yang dikemukakan oleh Cash dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala tersebut merupakan skala Likert yang terdiri dari 34 aitem. Kemudian untuk mengukur penerimaan diri, alat ukur yang digunakan mengadaptasi skala yang disusun oleh Bernard (2013) yaitu *Child and Adolescent Survey of Self-Acceptance* dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. Skala tersebut merupakan skala Likert yang terdiri dari 16 aitem. Teknik analisis data yang dilakukan terdiri dari uji asumsi dan hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan linieritas, sedangkan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson. Keseluruhan teknik analisis data dilakukan menggunakan *software* SPSS versi 25.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Kategorisasi Skor *Body Image*

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$102,7 \leq X$	3	3%
Sedang	$65,3 \leq X < 102,7$	21	21%
Rendah	$X < 65,3$	76	76%
	Σ	100	100%

Berdasarkan data dari tabel 1 di atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 3 remaja (3%) memiliki *body image* yang tergolong tinggi atau positif dan sebanyak 21 remaja (21%) memiliki *body image* yang tergolong sedang. Sementara itu, terdapat 76 remaja (76%) yang memiliki *body image* yang tergolong rendah.

Tabel 2. Kategorisasi Skor Penerimaan Diri

Kategori	Interval	N	Persentase
Tinggi	$47,7 \leq X$	26	26%
Sedang	$30,3 \leq X < 47,7$	69	69%
Rendah	$X < 30,3$	5	5%
	Σ	100	100%

Berdasarkan data dari tabel 2 di atas, diperoleh hasil bahwa sebanyak 26 remaja (26%) memiliki penerimaan diri yang tergolong tinggi, 69 remaja (69%) memiliki penerimaan diri yang tergolong sedang, dan 5 remaja (5%) memiliki penerimaan diri yang tergolong rendah.

Tabel 3. Uji Korelasi Pearson antara *Body Image* dengan Penerimaan Diri

<i>Body Image</i>	Penerimaan Diri
<i>Pearson Correlation</i>	.227*
<i>Sig. (1-tailed)</i>	.011

*korelasi signifikan pada level 0,05 (*1-tailed*)

Berdasarkan hasil dari uji korelasi Pearson yang ditunjukkan pada tabel 3, didapati bahwa koefisien korelasi yang diperoleh antara variabel *body image* dan penerimaan diri adalah sebesar 0,227 dengan nilai sig. 0,011 ($p < 0,05$). Dengan hasil ini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri, sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Pembahasan

Berdasarkan uji hipotesis menggunakan korelasi Pearson diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,227 dan nilai sig. 0,011 ($p < 0,05$) antara *body image* dengan penerimaan diri. Dengan hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri. Artinya semakin tinggi *body image*, maka penerimaan dirinya pun akan semakin tinggi. Begitu juga sebaliknya. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Maryam dan Ildil (2019) serta Febriani dan Rahmasari (2022) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *body image* dengan penerimaan diri.

Hasil ini pun selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Agustina dan Naqiyah (2020) yang mengungkapkan bahwa *body image* atau persepsi terhadap tubuh merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi penerimaan diri seseorang. Dalam studinya

tersebut dijelaskan bahwa faktor-faktor yang memengaruhi penerimaan diri terdiri oleh dua faktor, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kepercayaan diri, persepsi terhadap bentuk tubuh, cara berpikir, dan ketahanan emosi ketika ada kritik dan saran tentang tubuhnya. Sementara faktor eksternal seperti ejekan dari teman serta hubungan dengan keluarga dan lingkungan sekitar. Penerimaan diri sendiri merupakan penerimaan individu terhadap dirinya secara penuh dan tidak bersyarat, terlepas dari perilakunya baik, benar, kompeten atau tidak, dan terlepas dari orang lain setuju dengannya, menghormatinya, mencintainya atau tidak (Bernard, 2013). Secara penuh artinya secara menyeluruh, baik kemampuan, kekurangan, nilai-nilai pribadi, maupun juga penampilan fisik. Dengan demikian, seseorang dapat dikatakan memiliki penerimaan diri yang baik apabila ia mampu menerima dirinya secara menyeluruh, termasuk tubuhnya. Hal itu dikarenakan penampilan fisik merupakan bagian dari keseluruhan diri. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa persepsi individu terhadap penampilan fisiknya tersebut berkontribusi pada penerimaan dirinya.

Berdasarkan analisis data, diketahui bahwa *body image* yang dimiliki oleh 3 remaja (3%) tergolong tinggi. Kemudian sebanyak 21 remaja (21%) memiliki *body image* yang tergolong sedang. Sementara itu, sebanyak 76 remaja (76%) memiliki *body image* yang tergolong rendah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hanya 3 dari 100 remaja yang dapat dikatakan memiliki *body image* yang positif. Menurut Santrock (2011), usia remaja merupakan usia di mana ketertarikan terhadap *body image* menjadi cukup besar. Hal itu dikarenakan terjadi masa pubertas pada usia remaja. Pubertas merupakan periode pematangan fisik secara cepat yang mencakup perubahan hormon dan tubuh. Oleh karena itu, dengan adanya perubahan yang dialami pada fisiknya, remaja menjadi lebih perhatian akan penampilan tubuhnya dan juga berakibat pada bagaimana remaja mempersepsikan penampilan tubuhnya tersebut.

Di samping itu, terdapat 5 remaja (5%) dengan penerimaan diri yang tergolong rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mereka belum bisa menerima diri mereka sepenuhnya. Sementara itu, sebanyak 69 remaja (69%) memiliki penerimaan diri yang tergolong sedang. Sisanya, sebanyak 26 remaja (26%) memiliki penerimaan diri yang tergolong tinggi. Menurut teori Erikson (dalam Santrock, 2019), pada masa remaja terjadi tahap perkembangan kelima (atau krisis) yang disebut dengan kebingungan identitas *versus* identitas. Remaja akan menghadapi persoalan untuk menentukan siapa diri mereka, keinginan mereka, dan arah tujuan hidup mereka. Hal tersebut membuat mereka menghadapi banyak peran baru. Tak jarang mereka berganti-ganti peran dalam proses menemukan identitas mereka.

Munculnya perasaan akan diri baru yang dapat diterima menjadi tanda bahwa remaja berhasil dalam mengatasi persoalan identitas ini. Sementara itu, kebingungan identitas akan dialami oleh remaja yang gagal dalam mengatasi krisis identitas ini. Krisis identitas yang dialami oleh remaja dapat berakibat pada penerimaan remaja akan dirinya yang cenderung mudah berubah-ubah. Selain itu, Santrock (2011) mengungkapkan bahwa orang tua dan teman sebaya memiliki peran yang penting dalam masa perkembangan remaja, khususnya dalam perkembangan sosio-emosional remaja. Oleh karena itu, penerimaan remaja akan dirinya cenderung mudah terpengaruh oleh faktor dari luar, yakni teman sebaya dan keluarga.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa koefisien korelasi yang diperoleh antara *body image* dan penerimaan diri sebesar 0,227 dengan sig. 0,011 ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan antara *body image* dan penerimaan diri, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara *body image* dengan penerimaan diri remaja pengguna TikTok atau Instagram. Dengan kata lain, hipotesis dalam penelitian ini diterima. Bagi peneliti selanjutnya, dapat memperdalam lagi terkait faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap penerimaan diri, seperti kepercayaan diri, regulasi atau kematangan emosi, dan relasi dengan keluarga dan lingkungan sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, W. & Naqiyah, N. (2020). Studi kasus penerimaan diri rendah siswa kelas viii smpn 1 sukodono. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 525-539. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/34160>
- Bernard, M. E. (2013). *The strength of self-acceptance: Theory, practice, and research*. Springer.
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. (2002). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice*. Guilford Press.
- Cataldo, I., Burkauskas, J., Dores, A. R., Carvalho, I. P., Simonato, P., Luca, I. D., Gomez-Martines, M. A., Ventola, A. R. M., Demetrovics, Z., Szabo, A., Abel, K. E., Shibata, M., Kobayashi, K., Fujiwara, H., Arroyo-Anllo, E. M., Martinotti, G., Barbosa, F., Griskova-Bulanova, I., Pranckeviciene, A., ... Corazza, O. (2022). An international cross-sectional investigation on social media, fitspiration content exposure, and related

- risks during the COVID-19 self-isolation period. *Journal of Psychiatric Research*, 148, 34-44. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2022.01.032>
- Cholili, A. H., & Pratiwi, M. S. (2023). Relationship between instagram's social media use intensity and self-acceptance in students. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 17(1), 145-160. <https://jurnal.inkadha.ac.id/index.php/kariman/article/view/300>
- Febriani, R. A., & Rahmasari, D. (2022). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada remaja perempuan pengguna tiktok. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(4), 55-68. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/46624>
- Itani, D. (2011). *Body image, self-esteem and academic achievement of 8th and 11th grades male and female lebanese students* [Thesis, Lebanese American University]. Lebanese American University Repository.
- Jerónimo, F., & Carraça, E. V. (2022). Effects of fitspiration content on body image: a systematic review. *Eating and weight disorders: EWD*, 27(8), 3017–3035. <https://doi.org/10.1007/s40519-022-01505-4>
- Maryam, S. & Ildil (2019). Relationship between body image and self acceptance of female students. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136. [10.24036/4.23280](https://doi.org/10.24036/4.23280)
- Oktaviani, F. S., Uthomah, L., & Ayu, R. G. (2021). Pengaruh citra tubuh terhadap penerimaan diri mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. *Empowerment Jurnal Mahasiswa Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang*, 1(1), 10-17. <https://doi.org/10.36805/empowerment.v1i1.609>
- Pamirma, M. Y., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara paparan media dengan body image pada remaja perempuan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(6), 1-10. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/47316>
- Santoro, K. (n.d.). *Top instagram categories and their average engagement rates*. Heepsy. <https://blog.heepsy.com/posts/top-instagram-categories-and-their-average-engagement-rates>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development* (13th ed.). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17th ed.). McGraw-Hill Education.
- Statista. (2020). *Most popular content categories on TikTok worldwide as of July 2020, by number of hashtag views (in billions)*. <https://www.statista.com/statistics/1130988/most-popular-categories-tiktok-worldwide-hashtag-views/>