

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Remaja adalah masa ketika pubertas dimulai, serta masa transisi di kehidupan manusia yang dimana masa tersebut menghubungkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa, diawali pada umur 10 tahun sampai 12 tahun kemudian berakhir di umur 18 sampai 22 tahun. Remaja merupakan masa yang paling banyak mengalami perubahan fisik, biologis dan psikologis. Selain itu, kematangan fisik mereka akan segera terjadi dengan perubahan hormonal dan tubuh.<sup>1</sup> Pada masa pubertas remaja perempuan mengalami perkembangan yang signifikan dalam hal tinggi, berat badan, pertumbuhan payudara, kematangan ovarium, serta permulaan menstruasi.<sup>2</sup> Laki-laki mengalami pertumbuhan dalam hal tinggi badan, berat badan, kematangan testis, bentuk penis, dan pertumbuhan rambut di area kemaluan. Menurut Santrock, fokus terhadap citra tubuh yang meningkat sebagai akibat dari perubahan biologis yang terjadi pada saat itu.<sup>3</sup>

Citra tubuh adalah sebuah komponen psikologis yang terkait dengan transformasi fisik. Menerima fakta bahwa tubuhnya mengalami perubahan adalah tugas yang sangat penting selama masa remaja. Remaja kadang-kadang menghadapi masalah karena perubahan ini. Hal ini membuat remaja

---

<sup>1</sup> John W. Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*, 13th ed. (Jakarta: Penerbit Erlangga, 2012).

<sup>2</sup> Ibid.

<sup>3</sup> John W. Santrock, *Life Span Development*, 5th ed. (New York: Mc. Graw Hill, 2002).

sangat memperhatikan perkembangan yang detail mengenai fisiknya.<sup>4</sup> Perubahan fisik pada remaja membuat persepsi yang berubah-ubah mengenai citra tubuhnya, tetapi selalu bersifat *negative* serta memperlihatkan penolakan terhadap fisiknya.<sup>5</sup> Tidak sedikit remaja yang merasa bentuk tubuhnya tidak ideal dan terlalu gemuk atau kurus sehingga membuat remaja itu merasa tidak puas dengan penampilannya. Karena seseorang memiliki pemikiran tentang tubuh yang ideal, mereka menjadi tidak puas dengan tubuh mereka.<sup>6</sup> Remaja juga selalu mempersepsikan bentuk tubuhnya secara *negative*. Ketidakmampuan menyikapi ketidakpuasan ini menjadi alasan remaja merasa rendah diri.

Menurut Mueller remaja perempuan biasanya merasa tidak puas dengan bentuk tubuh serta penampilan fisik mereka dibandingkan remaja laki-laki.<sup>7</sup> Hal itu sama dengan pernyataan yang memberi pendapat bahwa remaja perempuan berusia 10 hingga 19 tahun sering mengalami transformasi fisik serta psikologisnya.<sup>8</sup> Perubahan yang jelas dalam bagian psikologis ini adalah remaja sering memperhatikan bentuk tubuhnya dan membuat citra tentang diri mereka sendiri. Remaja perempuan lebih sering mengalami kondisi

---

<sup>4</sup> P I Laksmiawati, R J Widigdo, and D Nuari, "Emotional Writing Dan Focus Group Therapy: Upaya Penanganan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja," in *Seminar & Workshop Nasional Bimbingan Dan Konseling*, vol. 3, 2017, 56–61.

<sup>5</sup> Suryanie, *Komunikasi Terapeutik: Teori Dan Praktik* (Jakarta: EGC, 2005).

<sup>6</sup> L N Fitriyah and N Laily, "Self-Love Starts from the Body: The Effect of Body Image Satisfaction on Student Self-Acceptance," *Jurnal Psikologi* 13, no. 2 (2025): 149–158.

<sup>7</sup> Muthia Nindita, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Awal Putri" (Thesis, Universitas Islam Indonesia, 2018), <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/11659>.

<sup>8</sup> Erni Susana Normate, Marselinus Laga Nur, and Sarci Magdalena Toy, "Hubungan Teman Sebaya, Citra Tubuh Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Remaja Putri," *Unnes Journal of Public Health* 6, no. 3 (2017): 141, <https://doi.org/10.15294/ujph.v6i3.17016>.

tersebut daripada remaja laki-laki. Kebanyakan remaja memberikan perhatian terhadap penampilan mereka dibandingkan dengan aspek lain yang dimiliki, dan ketika mereka bercermin, sebagian besar diantara mereka tidak menyukai apa yang mereka lihat di cermin. Remaja memiliki fokus yang tinggi terhadap bentuk tubuh dan penampilan mereka.<sup>9</sup> Ketidakpuasan karena citra tubuh umum terjadi dikalangan remaja, dengan tingkat prevalensi mulai dari 30% hingga 80%.<sup>10</sup> Remaja sering ingin mengubah bentuk tubuh karena tidak puas dengan citra tubuh mereka. Pada kenyataannya, tubuh yang dimilikinya sudah sesuai dengan standar, dan orang lain mungkin tidak melihatnya dengan cara yang *negative* bentuk tubuhnya serta remaja juga seharusnya menerima kondisi fisiknya saat ini.<sup>11</sup> Remaja juga terkadang memiliki pandangan *negative* tentang tubuh mereka, dan pandangan negatif terhadap tubuh tersebut biasa disebut dengan *Body Dissatisfaction*.

*Body Dissatisfaction* yang terjadi pada sebagian besar remaja diakibatkan oleh penggunaan media sosial untuk menampilkan gambar kecantikan yang tidak sesuai.<sup>12</sup> Remaja seringkali mengaitkan penampilan fisik yang sesuai trend di media sosial dengan kepercayaan diri. Hal tersebut mengakibatkan standar penampilan yang terbentuk dari media sosial,

---

<sup>9</sup> Ktut Dianovinina, "Depresi Pada Remaja: Gejala Dan Permasalahannya," *Journal Psikogenesis* 6, no. 1 (2018): 69–78, <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.

<sup>10</sup> Jacinthe Dion et al., "Correlates of *Body Dissatisfaction* in Children," *Journal of Pediatrics* 171, no. 0 (2016): 202–207, <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>.

<sup>11</sup> Elizabeth B. Hurlock, *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Jakarta: Penerbit Erlangga, 1991).

<sup>12</sup> Shirley S. Ho, Edmund W. J. Lee, and Youqing Liao, "Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of *Social Comparison* and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction," *Social Media and Society* 2, no. 3 (2016): 1–9, <https://doi.org/10.1177/2056305116664216>.

terutama Tiktok, menjadi acuan penting, meskipun belum tentu realistis atau sehat.

Penelitian korelasional menemukan bahwa citra tubuh ideal di media sosial secara positif meningkatkan ketidakpuasan tubuh.<sup>13</sup> Hal ini didukung oleh hasil wawancara pra penelitian terhadap dua remaja di Kota Kediri yang menyebut bahwa mereka seringkali merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya ketika melihat konten-konten yang berkaitan dengan penampilan di media sosial, terutama Tiktok.

“Tiap kali lewat video-video tentang penampilan atau bentuk tubuh yang ideal di Tiktok, aku sering merasa *insecure*. Sebenarnya aku sudah berusaha untuk diet agar bisa memiliki bentuk tubuh langsing seperti para *content creator* di Tiktok, namun hasilnya tetap saja tubuhku terlihat gemuk. Terkadang aku merasa stres karena sangat tidak puas dengan bentuk tubuhku.” (AP, 18 tahun)

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, diketahui bahwa AP mengalami ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya yang dirasa tidak sesuai dengan standar tubuh ideal dari Tiktok. Ketidakpuasan AP terkait bentuk tubuhnya juga menimbulkan perasaan *insecure*. Menurut Sumanty, Sudirman, dan Puspasari, individu cenderung merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuh dan penampilannya jika tidak sesuai dengan standar kecantikan yang menjadi trend di masyarakat.<sup>14</sup> Penggunaan media sosial, terutama Tiktok,

---

<sup>13</sup> N. DeBraganza and H. A. Hausenblas, “Media Exposure of the Ideal Physique on Women’s Body Dissatisfaction and Mood,” *Journal of Black Studies* 40, no. 4 (2010): 700–716, <https://doi.org/10.1177/0021934708317723>.

<sup>14</sup> Dessy Sumanty, Deden Sudirman, and 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>.

oleh remaja dan dewasa awal dapat memicu perilaku membandingkan diri sendiri dengan orang lain yang dianggap memiliki tubuh ideal. Perilaku membandingkan diri dengan orang lain yang dianggap lebih menarik di Tiktok atau media sosial lain, cenderung membuat individu menjadi malu, tidak percaya diri, tidak nyaman, dan tidak puas dengan tubuhnya. Semakin sering individu membandingkan penampilannya dengan standar kecantikan yang beredar, dapat membuat individu tersebut semakin tidak bisa menerima dan tidak puas dengan dirinya sendiri secara apa adanya.<sup>15</sup>

“Konten-konten di Tiktok sering nunjukkan cewek cantik dengan bentuk tubuhnya yang ideal dan kulitnya yang bersih, putih, tidak jerawat. Aku yang awalnya merasa tubuhku biasa aja, ketika melihat cewek-cewek di Tiktok jadi sadar, kulitku kusam, tubuhku cukup gemuk, dan wajahku jerawat, jauh jika dibandingkan dengan mereka yang ada Tiktok. Aku sering merasa *minder, insecure*. Aku sebenarnya sudah mulai memakai banyak produk skincare yang katanya bisa memutihkan kulit dan mengurangi jerawat, tapi sampai sekarang masih sama aja. Kulitku tidak secantik cewek-cewek di Tiktok.” (CG, 20 tahun)

Berdasarkan kutipan wawancara tersebut, diketahui bahwa CG merasa tidak puas dengan bentuk tubuh dan penampilannya yang menurutnya tidak ideal seperti di Tiktok. Ketidakpuasan ini muncul dari perilaku membandingkan diri dengan orang lain di Tiktok yang memiliki bentuk tubuh dan penampilan yang dianggap ideal. Dalam media sosial, termasuk Tiktok, standar kecantikan digambarkan dengan wajah cantik, kulit putih dan bersih,

---

<sup>15</sup> Ni Made Rutina Rizki Apriliani and Christiana Hari Soetjningsih, “Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram,” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 11, no. 4 (2023): 470, <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4%0Ap-ISSN>.

serta memiliki tubuh langsing ideal.<sup>16</sup> Angelina, Christanti, dan Mulya menyebut bahwa adanya kesenjangan antara bentuk tubuh dan penampilan individu dengan standar kecantikan yang beredar menjadi salah satu penyebab individu merasakan ketidakpuasan akan bentuk tubuhnya atau *body dissatisfaction*.<sup>17</sup>

*Body Dissatisfaction* umumnya ditandai dengan ketidaksukaan atau ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya atau bagian-bagian tertentu yang ada pada tubuhnya. *Body Dissatisfaction* terjadi ketika seseorang mempertimbangkan bentuk tubuhnya dengan membandingkannya dengan tubuh orang lain, merasa rendah diri tentang bentuk tubuhnya, dan menghindari berinteraksi dengan orang lain secara fisik.<sup>18</sup> Secara psikologis, *Body Dissatisfaction* didefinisikan sebagai persepsi buruk seseorang terhadap bentuk tubuh mereka yang mereka anggap tidak sesuai atau sesuai dengan standar mereka. Hal tersebut terjadi karena ini adalah kondisi transisi dari masa remaja akhir ke dewasa awal, dimana remaja berusia 18 hingga 22 tahun mengalami tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi.<sup>19</sup> Remaja yang tidak puas dengan penampilannya akan melakukan segala cara untuk memperbaiki penampilannya hingga mereka merasa bentuk tubuhnya sesuai dengan persepsi

---

<sup>16</sup> Siti Nawiroh and Rohmaditika Dita, "Konstruksi Kecantikan Perempuan Pada Fitur How To Do Di Kanal Beauty Fimela.Com," *Jurnal ISIP: Ilmu Sosial dan Ilmu Politik* 17, no. 1 (2020): 47–60, <https://doi.org/10.36451/jisip.v17i1.35>.

<sup>17</sup> Apriliani and Soetjningsih, "Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram."

<sup>18</sup> J C Rosen, J Reiter, and P Orosan, "Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, no. 2 (1995): 263–269, <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.538.3191&rep=rep1&type=pdf>.

<sup>19</sup> P I Cahyaningtyas, "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Ketidakpuasan Sosok Tubuh (*Body Dissatisfaction*) Pada Remaja Putri," 2009, <http://eprints.ums.ac.id/3697/5/F100040049.pdf>.

ideal mereka.

*Body Dissatisfaction* ini adalah analisis *negative* pada tubuh yang timbul sebab terdapat ketidaksesuaian ukuran dan bentuk tubuh dengan orang lain yang lebih ideal. Tidak sedikit remaja yang tidak puas dengan ukuran dan bentuk tubuhnya karena mereka telah mengalami perubahan fisik sepanjang hidup mereka dan standar yang berlaku untuk kecantikan.<sup>20</sup> Terdapat studi yang mengatakan bahwa remaja rentan *sensitive* pada perubahan tubuh serta mengambil tindakan untuk tidak memperlihatkan bentuk tubuhnya sebab perubahan fisiologis yang mereka alami.<sup>21</sup> Penelitian lain memperlihatkan bahwa remaja merasa kurang percaya diri karena tubuhnya tidak sebaik teman-temannya.<sup>22</sup> Remaja akan merasa tidak puas terhadap apa yang ia punya karena perilaku membandingkan diri dengan orang lain akan membuatnya terobsesi pada pembandingnya. Penelitian yang mirip dilakukan oleh Herawati menyampaikan bahwa 40% perempuan remaja akhir dalam kategori tinggi mengalami *Body Dissatisfaction* dan 38 % pada kategori sedang.<sup>23</sup> Penelitian lain juga yang mengemukakan responden laki-laki serta perempuan mendapati *Body Dissatisfaction* sebanyak 76,56% dan 82,87%.<sup>24</sup>

---

<sup>20</sup> A I Puspitasari and T K Ambarini, "Hubungan *Social Comparison* Dan *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Perempuan," *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental* 6 (2017): 59–66.

<sup>21</sup> Bamidele M. Bello et al., "Adolescent and Parental Reactions to Puberty in Nigeria and Kenya: A Cross-Cultural and Intergenerational Comparison," *Journal of Adolescent Health* 61, no. 4 (2017): S35--S41, <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2017.03.014>.

<sup>22</sup> A Muhsin, "Studi Kasus Ketidakpuasan Remaja Putri Terhadap Keadaan Tubuhnya (*Body Image Negative* Pada Remaja Putri)," *Procedia Manufacturing* 1 (2014): 1–17.

<sup>23</sup> Fajar Ayu Hastuti, "Pengaruh *Social Comparison* Dan *Self Esteem* Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang" (Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim., 2018), <http://etheses.uin-malang.ac.id/13551/>.

<sup>24</sup> Meiliana, Vionna Valentina, and Christiana Retnaningsih, "Hubungan *Body Dissatisfaction* Dan Perilaku Diet Pada Mahasiswa Universitas Katolik Soegijapranata Semarang," *Praxis: Jurnal*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *Body Dissatisfaction* antara lain faktor sosial, keluarga, psikologis, hubungan ibu-anak, serta *role control*.<sup>25</sup> Disamping itu, ada faktor lain yang menyebabkan *Body Dissatisfaction* yang dikemukakan Hall ialah interaksi antar teman sebaya, lingkungan sosial serta media, pola pikir yang tidak sehat dan juga kurangnya dukungan. Ketika seseorang merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya maka peningkatan faktor resiko depresi dan kecemasan akan terjadi dan terlihat.<sup>26</sup> Di sisi lain, ketidakpuasan tubuh juga akan berdampak pada pengalaman negatif individu serta mengganggu individu tersebut baik dari segi kualitas hidup fisik maupun psikososial.

Kehidupan sosial secara daring menjadi salah satu percabangan lingkungan sosial individu. Sosial media merupakan teknologi interaktif yang digunakan untuk berbagai macam kegiatan seperti komunikasi antar seseorang secara daring. Tiktok merupakan contoh media sosial populer yang sering kita dengar saat ini. Sosial media tidak hanya menawarkan individu untuk membuat serta membangun profil, akan tetapi juga digunakan untuk mengunggah konten meliputi teks, gambar atau foto serta video sebagai aktivitas penggunaannya. Tiktok merupakan salah satu aplikasi yang saat ini populer digunakan oleh remaja. Dalam hal ini, Tiktok adalah media sosial

---

Sains, *Teknologi, Masyarakat dan Jejaring* 1, no. 1 (2018): 49–62, <http://doi.org/10.1186/s12889-017-4622-z>.

<sup>25</sup> J. Ogden and J. Steward, “The Role of the Mother-Daughter Relationship in Explaining Weight Concern,” *International Journal of Eating Disorders* 28, no. 1 (2000): 78–83, [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1098-108x\(200007\)28:1%3C78::aid-eat9%3E3.0.co;2-n](https://doi.org/10.1002/(sici)1098-108x(200007)28:1%3C78::aid-eat9%3E3.0.co;2-n).

<sup>26</sup> M H Yusuf, “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Di Kota Makassar,” *Journal of Economic Perspectives* 2, no. 1 (2022): 1–4.

yang menyediakan konten secara visual yakni dengan video pendek.

Kebanyakan konten Tiktok sering berkisar pada sesuatu yang berhubungan dengan penampilan seperti musik, *dance*, dan *beauty vlogger*. Aplikasi berbasis foto dan video ini memusatkan penampilan fisik yang bisa diakses oleh sebagian besar remaja serta memungkinkan objek yang bisa diukur dari validasi penontonnya, seperti *likes* dan *view*. Berdasarkan data yang diungkap oleh statista pada Agustus 2024, saat ini Tiktok memiliki 157,6 juta pengguna aktif di indonesia yang menjadikan indonesia berada di urutan pertama dengan jumlah pengguna aktif Tiktok terbesar di seluruh dunia. Menurut data yang diunggah oleh KaloData, pengguna paling banyak yang mengakses Tiktok yakni remaja dengan usia 18-24 tahun dengan presentase 35%. Kemudian disusul dengan usia 13-17 tahun dengan presentase 28%, usia 25-34 tahun dengan presentase 18%, usia 35-44 tahun dengan presentase 11% dan usia 45+ dengan presentase 8%. Hal tersebut menunjukkan bahwa remaja mendominasi penggunaan aplikasi tersebut.

Data terbaru dari *We Are Social* dan *Meltwater* memperlihatkan bahwa indonesia menempati posisi terunggul sebagai negara dengan rata-rata durasi mengakses Tiktok terlama di ponsel android, yakni 2,495 menit per bulan. Hal tersebut menunjukkan bagaimana Tiktok sudah menyatu dengan kehidupan sehari-hari pengguna di Indonesia, terutama di kalangan remaja. Namun dibalik dari hal tersebut, media sosial memiliki dampak negatif yang dapat dirasakan oleh penggunanya. Paparan media sosial berkontribusi pada penginternalisasian idealisasi penampilan serta menciptakan standar

penampilan yang tidak realistis dicapai oleh kebanyakan individu yang membuat evaluasi negatif dan ketidakpuasan tubuh pada individu.<sup>27</sup> Terdapat penelitian yang menyatakan bahwa pemakaian media sosial dengan waktu yang lama dapat menyebabkan individu mengalami kenaikan pada tingkat *Body Dissatisfaction*. Sifat sosial media yang sangat interaktif justru menimbulkan peningkatan kemungkinan individu dalam melakukan perbandingan penampilan.<sup>28</sup>

Penilaian negatif dapat dipicu oleh aktivitas membandingkan diri dengan orang lain. Dalam hal ini aktivitas membandingkan diri terutama mengenai tubuh dengan orang lain ini yang disebut *sosial comparison*.<sup>29</sup> *Sosial comparison* ialah suatu proses saling mempengaruhi serta bersaing dalam interaksi sosial yang ditimbulkan oleh adanya kebutuhan untuk menilai diri sendiri dengan cara membandingkan diri dengan orang lain.<sup>30</sup> Disaat seseorang melakukan perbandingan sosial, sering kali objek maupun subjek pembandingan yang digunakan ialah suatu yang lebih menarik dibandingkan dengan milik pribadi. Hal tersebut yang selanjutnya dijadikan landasan mengapa *sosial comparison* menjadi salah satu faktor dalam pembentukan *body image* yang kemudian mampu mempengaruhi kepuasan tubuh pada individu.

---

<sup>27</sup> R Rodgers et al., "Trajectories of *Body Dissatisfaction* and Dietary Growth Analysis," *Journal of Adolescent Health* 45 (2016).

<sup>28</sup> D. A. de Vries et al., "Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and *Body Dissatisfaction*: Testing a Mediation Model," *Journal of Youth and Adolescence* 45, no. 1 (2016): 211–224, <https://doi.org/10.1007/s10964-015-0266-4>.

<sup>29</sup> Leon Festinger, "A Theory of *Social Comparison Processes*," *Human Relations* 7, no. 2 (1954): 117–140, <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>.

<sup>30</sup> Sarlito W. Sarwono, *Psikologi Dalam Praktek* (Jakarta: Restu Agung, 2003).

Berdasarkan penelitian salah satu faktor penting dalam pembentukan citra tubuh yang kemudian dapat mempengaruhi kepuasan tubuh individu adalah *sosial comparison*.<sup>31</sup> Pendapat tersebut diyakinkan dan diperkuat dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara *sosial comparison* terhadap *Body Dissatisfaction*.<sup>32</sup> Perilaku membandingkan diri dengan orang lain bisa menyebabkan seseorang menjadi tidak puas akan citra dirinya. Pada penelitian yang sama juga dijabarkan pula mengenai objek yang sering kali dijadikan perbandingan oleh individu seperti teman sebaya, artis, selebgram, keluarga, lingkungan sekitar serta orang asing.

Seperti yang telah disinggung sedikit diatas, menerima fakta bahwa tubuhnya mengalami perubahan merupakan tugas yang sangat penting pada masa remaja. Remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction* akan merasa kurang puas dengan bentuk tubuhnya dan melakukan apapun supaya ia terlihat menarik sesuai dengan standar kecantikan yang menurutnya sudah sesuai. Dari hal tersebut bisa diketahui bahwa remaja yang mengalami *Body Dissatisfaction* kurang mampu menerima keadaan dirinya sendiri. Seseorang yang mampu menerima dirinya merupakan orang yang mampu menyenangi dirinya sehingga ia akan menganggap bahwa ia berharga serta bisa menerima segala hal yang ada padanya baik kekurangan maupun kelebihan yang

---

<sup>31</sup> D. C. Jones, "Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers among Adolescent Girls and Boys," *Sex Roles: A Journal of Research* 45, no. 9 (2001): 645–664, <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>.

<sup>32</sup> Livian Sunartio, Monique Elizabeth Sukamto, and Ktut Dianovinina, "Social Comparison Dan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal," *HUMANITAS: Indonesian Psychological Journal* 9, no. 2 (2012): 157–168, <https://doi.org/10.26555/humanitas.v9i2.342>.

dimiliki. Penerimaan diri sendiri adalah suatu sikap yang pada dasarnya suka pada diri sendiri, menyukai kualitas-kualitas serta bakat yang dimiliki, dan mampu memberikan pengakuan atas kekurangan terhadap dirinya.<sup>33</sup> Individu yang bisa menerima dirinya sendiri tidak akan membiarkan perasaan negatif bermunculan pada dirinya, ia akan berusaha untuk tidak mempunyai beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

Penerimaan diri yang negatif bisa terjadi karena terdapat pengaruh dari budaya dan juga standarisasi masyarakat mengenai penampilan serta kecantikan meliputi konsep gemuk, kurus, *body goals*, cantik, putih.<sup>34</sup> Secara teoritis, remaja yang menghayati bentuk tubuh ideal menurut masyarakat pada dirinya maka ia akan lebih mudah memiliki ketidakpuasan tubuh apabila standar dari masyarakat tersebut tidak terpenuhi. Apabila seseorang merasa terpengaruh dengan perspektif masyarakat, itu akan memunculkan dampak yang buruk, seseorang tersebut akan merasa rendah diri serta malu yang kemudian mengalami masalah dalam penerimaan dirinya sendiri sehingga memiliki keinginan keras untuk merubah dirinya seperti standart yang mereka inginkan. Paparan diatas menunjukan bahwa penerimaan diri dan *Body Dissatisfaction* memiliki keterkaitan/hubungan. Jika individu mengalami *Body Dissatisfaction* maka ia juga akan mengalami masalah penerimaan dirinya. Namun semakin tinggi penerimaan diri individu maka akan semakin

---

<sup>33</sup> James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi* (Jakarta: Rajawali Pers, 2011).

<sup>34</sup> Muhammad Ridha, "Hubungan Antara Body Image Dengan Penerimaan Diri Pada Mahasiswa Aceh Di Yogyakarta," *Empathy* 1, no. 1 (2012): 113.

rendah pula *Body Dissatisfaction* yang dialami. Individu yang bersyukur dalam menerima kelebihan dan kekurangannya, memperlihatkan tingkat penerimaan diri yang tinggi.

Berdasarkan literatur uraian dan penelitian yang telah dijabarkan diatas mengenai *sosial comparison*, penerimaan diri, *Body Dissatisfaction*, serta bagaimana sosial media ikut andil dalam mempengaruhi keduanya, peneliti menyimpulkan bahwa *sosial comparison* dan penerimaan diri memiliki pengaruh terhadap *Body Dissatisfaction* pada mereka pengguna media sosial. Oleh karena itu, peneliti ingin menggali lebih dalam mengenai pengaruh *sosial comparison* dan penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* terutama terhadap remaja pengguna Tiktok dengan beberapa pertimbangan seperti penelitian terdahulu masih banyak berfokus pada konteks budaya barat sehingga pengujian teori *sosial comparison* dan penerimaan diri perlu dilakukan pada konteks budaya yang berbeda. Jumlah kecil penelitian yang lebih berfokus pada remaja yang menjadi urgensi pada penelitian ini. Penelitian ini berfokus pada remaja yang aktif menggunakan media sosial terutama instagram dan Tiktok. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan gambaran mengenai pengaruh *sosial comparison* dan penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna media sosial berupa Tiktok serta pengaruhnya terhadap *Body Dissatisfaction* remaja yang bisa dijadikan dasar sebagai bentuk preventif maupun kuratif akan permasalahan yang terjadi.

## B. Identifikasi Masalah

Masalah yang menjadi fokus penelitian ini adalah Pengaruh *Social Comparison* dan Penerimaan Diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada Remaja Pengguna Tiktok. Maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah:

1. *Body Dissatisfaction* ketidakpuasan individu terhadap tubuhnya sendiri merupakan perasaan serta penilaian negatif mengenai bentuk dan penampilan tubuhnya
2. *Social Comparison* kecenderungan individu dalam melakukan perbandingan dengan individu lain, baik dengan individu yang lebih baik darinya maupun lebih buruk darinya.
3. Penerimaan diri sikap yang pada dasarnya suka pada diri sendiri, menyukai kualitas-kualitas serta bakat yang dimiliki, dan mampu memberikan pengakuan atas kekurangan terhadap dirinya. Individu yang bisa menerima dirinya sendiri tidak akan membiarkan perasaan negative bermunculan pada dirinya, ia akan berusaha untuk tidak mempunyai beban perasaan terhadap diri sendiri, sehingga memiliki kesempatan lebih banyak untuk bisa beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya.

## C. Rumusan Masalah

Setelah melihat permasalahan yang telah dibahas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan dalam bentuk berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *sosial comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok ?

2. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan penerimaan diri terhadap *body dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok?
3. Apakah terdapat pengaruh yang signifikan *Social Comparison* dan penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok?

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan sebelumnya, maka tujuan dilakukannya penelitian ini, antara lain:

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh *social comparison* terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok.
2. Untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok.
3. Untuk mengetahui pengaruh *Social Comparison* dan penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang dapat diambil dari penelitian ini:

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan penelitian ini akan membantu mahasiswa psikologi yang ingin mengetahui tentang bagaimana pengaruh *social comparison* dan penerimaan diri terhadap *Body Dissatisfaction* pada remaja pengguna Tiktok. Hasilnya akan menjadi referensi bagi peneliti lain.

## 2. Manfaat Praktis

### a. Bagi Remaja

Diharapkan penelitian ini akan memberikan pengetahuan kepada remaja tentang *sosial comparison*, penerimaan diri dan ketidakpuasan tubuh ini akan membantu nantinya remaja berpikir lebih positif tentang tubuh mereka untuk menghindari ketidakpuasan bentuk tubuh.

### b. Bagi Masyarakat Umum

Diharapkan penelitian ini akan membagikan wawasan baru kepada Masyarakat umum tentang perbandingan sosial, penerimaan diri serta ketidakpuasan pada tubuh.

### c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan penelitian ini akan memberi pembaca serta peneliti banyak pengetahuan tentang pengetahuan tentang pengaruh *sosial comparison* dan penerimaan diri terhadap ketidakpuasan fisik.

## F. Ruang Lingkup Penelitian

Penegasan konseptual terkait penelitian ini yaitu *Social Comparison*, penerimaan diri dan *Body Dissatisfaction*.

- a. *Social Comparison* atau perbandingan sosial adalah suatu proses individu dalam membandingkan kemampuan atau penampilan dirinya pada orang lain secara subjektif, ia mendefinisikan bahwa *Social Comparison* merupakan kegiatan penilaian terhadap pencapaian serta pertahanan diri dalam berbagai aspek kehidupan dengan membandingkan dirinya dengan

orang lain guna mengetahui seberapa jauh kemampuan dirinya untuk bertahan.<sup>35</sup>

- b. Penerimaan diri merupakan tingkatan individu yang bisa mempertimbangkan karakteristik personalnya, serta bersedia untuk hidup dengan karakteristik personalnya tersebut. menerima artinya telah menemukan karakter yang ada pada diri serta dasar yang membentuk kerendahan hati dan integritas diri.<sup>36</sup>
- c. *Body Dissatisfaction* merupakan penilaian bentuk tubuh seseorang dengan membandingkannya dengan tubuh orang lain, merasa rendah diri tentang bentuk tubuhnya, dan menghindari berinteraksi dengan orang lain secara fisik dan sosial.<sup>37</sup>

## G. Penegasan Variabel

### 1. Penegasan Konseptual

Gagasan yang mendasari penelitian ini adalah ketidakbahagiaan terhadap tubuh, perbandingan sosial, dan penerimaan diri.

- a. *Social Comparison* atau perbandingan sosial adalah ketika orang secara subjektif membandingkan keterampilan atau penampilan mereka dengan orang lain. Ia mengatakan bahwa perbandingan sosial adalah cara bagi orang untuk menilai keberhasilan dan kelemahan mereka sendiri dalam berbagai bidang kehidupan dengan

---

<sup>35</sup> Festinger, "A Theory of *Social Comparison* Processes."

<sup>36</sup> Santrock, *Life-Span Development: Perkembangan Masa Hidup*.

<sup>37</sup> Rosen, Reiter, and Orosan, "Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder."

membandingkan diri mereka dengan orang lain untuk melihat sejauh mana mereka dapat bertahan.

- b. Penerimaan diri berarti bahwa seseorang menyadari dan baik-baik saja dengan sifat-sifat mereka sendiri. Menerima sesuatu berarti bahwa Anda telah menemukan karakter Anda sendiri dan fondasi yang membuat Anda rendah hati dan jujur.
- c. *Body Dissatisfaction* merupakan penilaian bentuk tubuh seseorang dengan membandingkannya dengan tubuh orang lain, merasa rendah diri tentang bentuk tubuhnya, dan menghindari berinteraksi dengan orang lain secara fisik dan sosial.

## 2. Penegasan Operasional

Penelitian dengan judul Pengaruh *Social Comparison* Dan Penerimaan Diri Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada Remaja Pengguna Tiktok di Kota Kediri membahas mengenai *Social Comparison* dan penerimaan diri yang diukur menggunakan skala *Social Comparison* dan skala penerimaan diri yang kemudian diregresikan secara statistik dengan hasil pengukuran pada perilaku *Body Dissatisfaction* yang menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Rosen.<sup>38</sup>

---

<sup>38</sup> *Ibid*

## **H. Sistematika Penulisan**

Berikut merupakan sistematika penulisan skripsi ini

### **1. Bagian Awal Skripsi**

Bagian awal mencakup:

- a. Halaman sampul depan
- b. Halaman judul
- c. Halaman persetujuan
- d. Halaman pernyataan keaslian
- e. Halaman pengesahan
- f. Halaman motto
- g. Halaman persembahan
- h. Halaman kata pengantar
- i. Halaman daftar isi
- j. Halaman daftar tabel
- k. Halaman daftar lampiran
- l. Abstrak

### **2. Bagian Utama Skripsi**

Bagian utama terdiri dari bab dan sub-bab sebagai berikut:

#### **a. BAB I: PENDAHULUAN**

Bab ini mencakup latar belakang, identifikasi masalah dan batasan penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, ruang lingkup penelitian, penegasan variabel, dan sistematika penulisan.

**b. BAB II: TINJAUAN PUSTAKA**

Bab ini meliputi:

1. Teori-teori yang berkaitan dengan variabel
2. Telaah penelitian sebelumnya yang relevan
3. Kerangka teori
4. Hipotesis penelitian

**c. BAB III: METODE PENELITIAN**

Pada bab ini, penulis menjekaskan metode penelitian yang dilakukan, yang mencakup:

1. Pendekatan dan jenis penelitian
2. Lokasi penelitian
3. Variabel dan pengukuran
4. Populasi, sampling, dan sampel penelitian
5. Instrumen penelitian
6. Teknik pengumpulan data
7. Analisis data
8. Tahapan penelitian

**d. BAB IV: HASIL PENELITIAN**

Bab ini menyajikan gambaran hasil penelitian serta analisis yang ditampilkan secara kuantitatif dan statistik, yang terdiri dari beberapa sub-bab antara lain:

1. Deskripsi data
2. Pengujian hipotesis

**e. BAB V: PEMBAHASAN**

Bab ini berisikan pembahasan mengenai hasil penelitian

**f. BAB VI: PENUTUP**

Bab ini mencakup kesimpulan serta saran dari seluruh penelitian yang telah dilakukan. Kesimpulan menyajikan masalah yang ditemukan serta hasil analisis objektif, sedangkan sara memberikan solusi untuk mengatasi masalah dan kelemahan yang ada, yang ditujukan untuk ruang lingkup penelitian

**3. Bagian Akhir Skripsi**

Bagian akhir skripsi ini berisi daftar pustaka, daftar lampiran serta daftar riwayat hidup.