

Hubungan Citra Tubuh dan Harga Diri pada Perempuan Pengguna TikTok Usia 18-24 Tahun

Luthfania^{1*}, Oktavia²

¹ Mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Teknologi Nusantara, Bogor, Indonesia

² Program Studi Psikologi, UIN Syarif Hidayatullah, Jakarta

* Corresponding author: luthfania9@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history

Received : 10 September 2025
Revised : 30 September 2025
Accepted : 12 Februari 2026
Available Online : 30 Juni 2026

Keywords

anxiety; psychopressure; psychology;
akupressure; elderly

Kata Kunci

kecemasan; tekanan psikologis; psikologi;
akupresur; lansia

ABSTRACT

*This study aimed to determine the effect of psychopressure therapy on anxiety in the elderly at the Wijaya Kusuma 2 Posyandu, Sindangsari, Bogor. Conducted over 14 days, this study used a pretest and posttest experimental design with 15 respondents experiencing anxiety. Primary data were obtained through the Geriatric Anxiety Inventory (GAI) questionnaire, while secondary data were obtained from Posyandu visit records. The results showed that 6 respondents (40.0%) experienced mild anxiety, 7 respondents (46.7%) moderate anxiety, and 2 respondents (13.3%) severe anxiety before the intervention. After psychopressure therapy, 7 respondents (46.7%) experienced no anxiety, 6 respondents (40.0%) experienced moderate anxiety, 2 respondents (13.3%) experienced mild anxiety, and none experienced severe anxiety. A paired *t*-test yielded a *p*-value of 0.000, indicating that psychopressure therapy at HT 7 (shenmen) and PC 6 (neiguan) points was effective in reducing anxiety in the elderly. This finding highlights the importance of both physical and psychological interventions to improve the physical and mental well-being of the elderly.*

ABSTRAK

Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui pengaruh terapi psikopresur pada kecemasan lansia di Posyandu Wijaya Kusuma 2 Sindangsari Bogor. Dilaksanakan selama 14 hari, penelitian ini menggunakan desain eksperimental *pretest* dan *posttest* dengan 15 responden yang mengalami kecemasan. Data primer diperoleh melalui kuesioner *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI), sementara data sekunder didapat dari catatan kunjungan posyandu. Hasil menunjukkan 6 responden (40.0%) mengalami kecemasan ringan, 7 responden (46.7%) kecemasan sedang, dan 2 responden (13.3%) kecemasan berat sebelum dilakukan intervensi. Setelah terapi psikopresur diperoleh sebanyak 7 responden (46.7%) tidak mengalami kecemasan, 6 responden (40.0%) mengalami kecemasan sedang, 2 responden (13.3%) kecemasan ringan, dan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Uji *paired t*-test diperoleh hasil *p*-value 0.000, menunjukkan bahwa terapi psikopresur titik HT 7 (*shenmen*) dan PC 6 (*neiguan*) efektif dalam menurunkan kecemasan pada lansia. Temuan ini menyoroti pentingnya intervensi “fisik” dan “psikis” untuk meningkatkan kesejahteraan fisik serta mental lansia.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



1. Pendahuluan

Media sosial berbasis visual seperti TikTok semakin berpengaruh dalam membentuk persepsi penampilan di kalangan generasi muda, terutama wanita. Platform



<https://doi.org/https://ejournal.utm.ac.id/index.php/psycoeco>



ini mendominasi konsumsi konten visual yang menampilkan standar kecantikan tertentu, sehingga menciptakan tekanan sosial yang dapat memengaruhi evaluasi diri. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan tubuh ideal di media sosial berkaitan dengan penurunan kepuasan tubuh dan harga diri pada wanita muda [1][2], [3].

Menurut Objectification Theory oleh Fredrickson & Roberts, wanita lebih rentan mengalami objektifikasi diri karena sering menilai tubuhnya berdasarkan standar eksternal yang diperkuat oleh media. Fenomena seperti TikTok dysmorphia dapat dijelaskan melalui teori ini karena paparan berulang terhadap wajah dan tubuh yang difilter mendorong self-objectification dan evaluasi tubuh secara kritis. Di sisi lain, Social Comparison Theory (Festinger, 1954) menjelaskan bahwa pengguna cenderung melakukan *upward comparison* ketika melihat konten ideal, yang dapat menurunkan citra tubuh dan harga diri.

Citra tubuh mencakup persepsi, keyakinan, emosi, serta evaluasi individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya [4]. Sementara itu, harga diri merupakan penilaian menyeluruh individu terhadap nilai dan keberhargaan dirinya, yang berhubungan erat dengan penerimaan terhadap tubuh [5]. Hubungan keduanya telah banyak diteliti, namun hasilnya tidak selalu konsisten; beberapa studi melaporkan hubungan kuat [2], [6], sedangkan studi lain menunjukkan hubungan lemah atau dipengaruhi faktor moderasi seperti budaya, usia, dan paparan media [7][8].

Meskipun penelitian mengenai media sosial dan penampilan banyak dilakukan di negara Barat, di Indonesia, khususnya wilayah urban seperti Jabodetabek, masih kurang dieksplorasi, padahal norma kecantikan lokal dan karakteristik demografis berpotensi mempengaruhi bagaimana wanita muda merespons konten visual [9]. Selain itu, penelitian terkait TikTok sebagai platform yang dominan di kalangan wanita usia 18–24 tahun belum banyak dipublikasikan, sehingga diperlukan kajian yang lebih terfokus pada kelompok ini.

Berdasarkan celah tersebut, research gap penelitian ini terletak pada kurangnya studi yang secara spesifik menganalisis hubungan citra tubuh dan harga diri pada wanita muda pengguna TikTok dalam konteks budaya Indonesia, serta inkonsistensi temuan sebelumnya yang menunjukkan perlunya analisis lebih mendalam.

Dengan demikian, penelitian ini dirumuskan untuk:

1. menggambarkan citra tubuh pada wanita usia 18–24 tahun pengguna TikTok di Jabodetabek;
2. mengukur tingkat harga diri pada kelompok tersebut; dan menganalisis hubungan antara citra tubuh dan harga diri.

Perumusan tujuan ini didasarkan pada kebutuhan untuk menjelaskan mekanisme psikologis yang menghubungkan paparan konten TikTok dengan kesejahteraan psikologis wanita muda dalam konteks lokal.

2. Metode Penelitian

2.1 Desain dan Asumsi Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara citra tubuh (variabel independen) dan harga diri (variabel dependen). Desain korelasional dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengidentifikasi arah dan kekuatan hubungan antarvariabel tanpa melakukan manipulasi atau intervensi. Menurut Heppner, Wampold, & Kivlighan (2013), desain korelasional merupakan pendekatan yang tepat ketika peneliti berupaya memahami asosiasi alami antarvariabel psikologis dalam konteks kehidupan sehari-hari. Selain itu, Creswell & Creswell [10] menegaskan bahwa desain ini umum digunakan dalam penelitian perilaku dan sosial ketika variabel tidak dapat atau tidak pantas untuk dimanipulasi secara eksperimental.

Skala pengukuran dalam penelitian ini berbentuk Likert (1–5), sehingga data berada pada level ordinal. Dalam analisis statistik, pengujian normalitas dilakukan untuk menentukan apakah teknik parametrik dapat digunakan atau apakah diperlukan pendekatan non-parametrik. Uji normalitas dilakukan menggunakan Shapiro–Wilk karena ukuran sampel kurang dari 500 responden, sesuai rekomendasi Ghasemi & Zahediasl (2012) [11]. Kriteria keputusan ialah $p > 0,05$ menunjukkan distribusi normal, sedangkan $p < 0,05$ menunjukkan distribusi tidak normal.

Hasil uji Shapiro–Wilk pada penelitian ini menunjukkan bahwa salah satu atau kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, analisis korelasi dilakukan menggunakan Spearman rho, sesuai rekomendasi Field [12] dan Pallant [13] untuk data skala Likert yang tidak memenuhi asumsi normalitas. Batas signifikansi yang digunakan adalah $\alpha = 0,05$. Seluruh analisis dilakukan menggunakan perangkat lunak SPSS.

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh wanita berusia 18–24 tahun yang berdomisili di wilayah JABODETABEK dan menggunakan TikTok. Sampel penelitian dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria inklusi: (1) perempuan berusia 18–24 tahun, (2) berdomisili di JABODETABEK, (3) menggunakan TikTok minimal 1 jam per hari atau ≥ 5 hari per minggu sebagai indikator “pengguna aktif”, dan (4) bersedia mengisi kuesioner secara lengkap. Kriteria eksklusi meliputi responden yang tidak mengisi instrumen secara lengkap atau memberikan jawaban tidak konsisten.

Pemilihan 200 responden didasarkan pada rekomendasi ukuran sampel minimum untuk penelitian korelasional, yaitu 100–200 partisipan agar menghasilkan kekuatan statistik (statistical power) yang memadai (Cohen, 1992; Pallant, 2020). Selain itu, jumlah 200 dapat meningkatkan ketepatan estimasi korelasi dan mengurangi error sampling.

Data dikumpulkan secara daring melalui Google Form pada periode Mei–Juni 2025 dengan penyebaran melalui media sosial dan komunitas mahasiswa di wilayah JABODETABEK. Total 215 respons terkumpul, tetapi hanya 200 yang memenuhi kriteria kelayakan data sehingga digunakan sebagai sampel akhir penelitian.

2.3 Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian mencakup beberapa tahapan utama yang relevan secara metodologis yaitu peneliti menyusun instrumen penelitian berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu, kemudian melakukan uji coba awal (*pilot study*) untuk memastikan kejelasan item serta kelayakan instrumen. Setelah instrumen dinyatakan layak, pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form, disertai penyampaian *informed consent* yang berisi tujuan penelitian, kerahasiaan data, serta hak partisipan untuk mengundurkan diri.

Selanjutnya, data yang masuk diseleksi sesuai kriteria inklusi, kemudian dilakukan proses penskoran dan pembersihan data (*data cleaning*). Pada tahap berikutnya, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen, diikuti uji asumsi statistik sebagai prasyarat analisis. Tahap terakhir adalah melakukan analisis korelasi antara citra tubuh dan harga diri, kemudian menyusun interpretasi serta laporan hasil penelitian.

2.4 Instrumen Penelitian

Body Citra tubuh diukur menggunakan adaptasi skala Multiple Body-Self Relations Questionnaire - Appearance Scales (MBSRQ-AS) yang dikembangkan Cash & Puzinsky (2002) dan telah diadaptasi dalam konteks Indonesia oleh Febry Syahsaomieta (2020). Pada penelitian ini, peneliti melakukan modifikasi dengan menyesuaikan beberapa item agar lebih relevan dengan konteks pengguna media sosial TikTok, khususnya terkait eksposur konten visual dan perbandingan sosial. Modifikasi dilakukan

pada aspek redaksional (penyesuaian bahasa), penambahan 3 item terkait *appearance comparison*, dan penghapusan 2 item yang dinilai kurang sesuai dengan populasi usia 18–24 tahun. Justifikasi perubahan ini merujuk pada teori objektifikasi (Fredrickson & Roberts, 1997) [14] yang menekankan bahwa media sosial meningkatkan fokus pada tubuh sebagai objek evaluasi publik.

Validitas konstruk diuji menggunakan Exploratory Factor Analysis (EFA) dengan metode Principal Axis Factoring dan rotasi Promax. Hasil analisis menunjukkan lima faktor sesuai struktur teoritis MBSRQ-AS, dengan nilai KMO > 0,80 dan factor loadings $\geq 0,40$. Reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha dan diperkuat dengan Corrected Item-Total Correlation, seluruh item memenuhi batas $\geq 0,30$, sehingga instrumen dinyatakan reliabel.

Harga diri diukur menggunakan Rosenberg Harga diri Scale (RSES), yang pada penelitian ini dimodifikasi menjadi 18 butir untuk mempertegas dua dimensi utama: self-liking dan self-competence. Penambahan dan penyesuaian item didasarkan pada temuan Tafarodi & Swann (2001) [15] yang menegaskan bahwa struktur harga diri sebaiknya dipisahkan menjadi dua faktor, bukan satu faktor tunggal seperti versi asli RSES.

Validitas konstruk diuji menggunakan Confirmatory Factor Analysis (CFA), dan menunjukkan model dua faktor dengan *goodness of fit* yang memadai (CFI > 0,90; RMSEA < 0,08). Reliabilitas diukur menggunakan Cronbach's Alpha untuk tiap dimensi ($\geq 0,80$), serta pemeriksaan item-total correlation yang menunjukkan seluruh item valid secara internal.

2.5 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas isi dan konstruk dievaluasi melalui uji coba; pada skala citra tubuh terdapat 5 butir tidak valid (no. 7, 9, 12, 25, 28) sehingga 31 butir digunakan pada analisis utama. Untuk harga diri, seluruh 18 butir valid (r hitung > 0,254; $p < 0,05$).

Reliabilitas internal dihitung dengan Cronbach's Alpha: citra tubuh $\alpha = 0,869$ dan harga diri $\alpha = 0,910$, yang menunjukkan konsistensi internal yang tinggi pada kedua skala.

2.6 Analisis Data dan Pengujian Statistik

Data Analisis data dilakukan menggunakan SPSS dengan mempertimbangkan karakteristik skala pengukuran. Kedua variabel diukur menggunakan skala Likert 1–5 yang secara teoretis bersifat ordinal, namun dalam penelitian psikologi sering diperlakukan sebagai skala interval apabila memenuhi asumsi distribusi normal (Carifio & Perla, 2008). Oleh karena itu, klasifikasi skala ditentukan berdasarkan hasil uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan menggunakan Kolmogorov-Smirnov (KS) dan Shapiro–Wilk (SW). Karena SW lebih sensitif untuk ukuran sampel < 2000, maka Shapiro–Wilk dijadikan acuan utama apabila kedua hasil berbeda, dengan batas keputusan $p > 0,05$ sebagai indikator distribusi normal. Selain normalitas, dilakukan pula pemeriksaan linearitas menggunakan *curve estimation* serta homoskedastisitas dengan scatterplot residual, sebagai prasyarat penggunaan korelasi parametrik (Pearson).

Pemilihan uji korelasi didasarkan pada pemenuhan asumsi-asumsi tersebut. Jika data memenuhi normalitas, linearitas, dan dapat diperlakukan sebagai interval, maka digunakan korelasi Pearson. Sebaliknya, jika data tidak normal atau hanya layak diperlakukan sebagai ordinal, maka digunakan Spearman's rho, yang lebih sesuai untuk data non-parametrik.

Karena data dikumpulkan melalui Google Form, beberapa langkah dilakukan untuk meminimalkan bias respon online. Kontrol kualitas meliputi: *attention check*, deteksi pola jawaban ekstrem (straightlining), pemeriksaan durasi pengisian, serta penyaringan IP untuk menghindari duplikasi. Outlier diuji menggunakan *z-score*, boxplot, dan analisis nilai ekstrem; data dengan $z > \pm 3.29$ dievaluasi kembali sebelum diputuskan untuk dihapus atau tetap digunakan sesuai konteks substantif.

Setiap prosedur analitik dipilih berdasarkan justifikasi metodologis bahwa pemilihan teknik statistik harus sesuai dengan distribusi data, karakteristik skala, serta tujuan menguji hubungan antarvariabel secara valid dan reliabel.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Hasil Penelitian

3.1.1 Data Demografi Partisipan

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	18 tahun	26	13,0
	19 tahun	28	14,0
	20 tahun	31	15,5
	21 tahun	25	12,5
	22 tahun	30	15,0
	23 tahun	24	12,0
	24 tahun	36	18,0
Lama (Durasi)	Kurang dari 1 tahun	47	23,5
	1 tahun	47	23,5
	Lebih dari 1 tahun	106	53,0
Frekuensi	Jarang (kurang dari 1 kali/minggu)	18	9,0
	1–2 kali seminggu	26	13,0
	3–5 kali seminggu	23	11,5
	Setiap hari, 1 kali	36	18,0
	Setiap hari, lebih dari sekali	97	48,5
Domisili	Bekasi	34	17,0
	Bogor	42	21,0
	Depok	45	22,5
	Jakarta	50	25,0
	Tangerang	29	14,5

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berada pada rentang usia 18–24 tahun, dengan proporsi terbesar pada usia 24 tahun (18,0%). Dari sisi durasi, lebih dari separuh responden (53,0%) telah menjalani aktivitas terkait selama lebih dari satu tahun, menunjukkan tingkat penggunaan aplikasi TikTok yang relatif cukup lama.

Ditinjau dari frekuensi, hampir setengah responden (48,5%) melakukan aktivitas tersebut setiap hari lebih dari satu kali, yang mengindikasikan intensitas keterlibatan yang tinggi. Sementara itu, responden paling banyak berdomisili di Jakarta (25,0%), diikuti oleh Depok (22,5%) dan Bogor (21,0%).

3.1.2 Data Deskriptif Citra Tubuh dan Harga Diri

Tabel 2. Data Deskriptif Citra Tubuh

	N Statistic	Range Statistic	Minimum Statistic	Maximum Statistic	Mean		Std. Deviation Statistic
					Statistic	Std. Error	
Citra tubuh	200	89	63	152	122.81	1.373	19.424
Harga diri	200	58	32	90	67.74	.624	8.826

Penelitian ini melibatkan 200 responden untuk mengukur dua variabel utama. Untuk variabel Citra tubuh (Citra Tubuh), skor berkisar antara 63 hingga 152 dengan rata-rata 122.81 (SD = 19.424), menunjukkan variabilitas yang cukup tinggi dalam persepsi citra tubuh responden.

Sementara itu, variabel Harga diri (Harga Diri) memiliki rentang skor yang lebih sempit, yaitu 32 hingga 90 dengan rata-rata 67.74 (SD = 8.826). Standar deviasi yang lebih kecil pada harga diri mengindikasikan bahwa responden memiliki tingkat harga diri yang relatif lebih homogen dibandingkan dengan persepsi citra tubuh mereka.

Perbedaan rentang dan variabilitas antara kedua variabel ini menunjukkan bahwa citra tubuh memiliki spektrum persepsi yang lebih luas di antara responden dibandingkan dengan harga diri.

3.1.3 Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Tabel 3. Uji Asumsi dan Uji Hipotesis

Variabel	Uji Normalitas (Kolmogorov–Smirnov)		Uji Normalitas (Shapiro–Wilk)		Korelasi Spearman's rho	Sig. (2-tailed)
	Statistik	Sig.	Statistik	Sig.	Koefisien Korelasi (r_s)	
Body Image	0,150	0,000	0,911	0,000	0,358**	0,000
Self Esteem	0,118	0,000	0,928	0,000	0,358**	0,000

Uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa distribusi data tidak normal ($p < 0,05$), sehingga analisis dilanjutkan dengan uji korelasi Spearman. Hasil korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara citra tubuh dan harga diri dengan nilai $r = 0,358$; $p < 0,05$. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin positif persepsi individu terhadap tubuhnya, semakin tinggi pula harga diri yang dimiliki.

3.2 Pembahasan

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita muda pengguna TikTok di JABODETABEK memiliki *body image* yang positif. Untuk memahami hasil ini secara teoretis, perlu dihubungkan dengan *social comparison theory* yang dikemukakan oleh Festinger (1954) [16]. Teori ini menjelaskan bahwa individu cenderung mengevaluasi diri mereka sendiri melalui perbandingan dengan orang lain, terutama dalam domain evaluasi sosial seperti penampilan fisik. Pada konteks media sosial yang kaya dengan konten visual, proses *perbandingan sosial* dapat meningkatkan evaluasi terhadap citra tubuh maupun self-esteem, baik positif maupun negatif, tergantung pada konteks dan arah perbandingan (*upward vs. downward comparisons*) [17].

Literatur empiris menunjukkan bahwa penggunaan TikTok berkaitan dengan proses *social comparison* yang memengaruhi persepsi tubuh. Penelitian menemukan bahwa *state-level social comparison* saat penggunaan TikTok memediasi hubungan antara jenis penggunaan (aktif vs. pasif) dan aspek-aspek *body image* seperti *appearance-esteem* dan *weight-esteem* [18]. Selain itu, penelitian di Indonesia juga menemukan bahwa *social comparison* berpengaruh signifikan terhadap *body image* pengguna perempuan TikTok dengan arah pengaruh negatif, menunjukkan peran proses teoretis yang konsisten dengan Festinger [19].

Dalam penelitian ini ditemukan hubungan positif signifikan antara *body image* dan *self-esteem* ($r = 0,364$; $p < 0,05$), meskipun kekuatannya tergolong lemah-sedang. Temuan ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa persepsi tubuh yang lebih positif berkorelasi dengan self-esteem yang lebih tinggi, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain di luar *body image* [20]. Hal ini sejalan dengan pandangan bahwa *self-esteem* merupakan konstruk psikologis yang multidimensional, dipengaruhi oleh pengalaman pribadi, dukungan sosial, dan penilaian terhadap berbagai domain kehidupan (misalnya prestasi, relasi sosial), bukan hanya evaluasi fisik semata [21].

Penelitian longitudinal tentang perkembangan *self-esteem* menunjukkan bahwa *self-esteem* cenderung meningkat dari masa remaja menuju dewasa awal sebagai bagian dari perkembangan kehidupan (*life-span trajectory*), stabilitas trait *self-esteem*, dan pengalaman hidup yang membentuk harga diri. Temuan Orth & Robins [21] menunjukkan bahwa *self-esteem* relatif stabil dalam jangka panjang dan dipengaruhi oleh faktor pengalaman personal serta aspek sosial yang lebih luas. Temuan ini memberikan kerangka teoritis bahwa *self-esteem* tinggi yang ditemukan pada mayoritas responden dapat menjadi refleksi dari tahap perkembangan dewasa awal, di mana individu memiliki kontrol personal dan pengalaman yang semakin stabil.

Meskipun demikian, terdapat subkelompok (12%) dengan *self-esteem* rendah. Untuk memberikan nilai ilmiah pada temuan ini, penting mengaitkannya dengan faktor risiko yang dipelajari dalam literatur, seperti kenaikan perilaku *upward social comparison* yang dapat menurunkan *self-esteem* pada pengguna media sosial. Misalnya, studi yang menunjukkan bahwa *upward appearance comparison* berkaitan dengan *body dissatisfaction* di kalangan pengguna Gen Z Indonesia [22].

Selain itu, hasil penelitian lain menunjukkan hubungan negatif antara durasi intensitas penggunaan TikTok dengan *self-esteem*, di mana penggunaan berlebih mendorong evaluasi diri yang lebih kuat terhadap standar kecantikan yang ideal, konsisten dengan temuan literatur lain [23]. Dalam hal ini penting untuk menegaskan bahwa klaim hubungan penggunaan TikTok dengan *body dissatisfaction* dan *self-esteem* berdasarkan studi lain, bukan temuan primer studi ini, untuk menghindari klaim spekulatif.

Konstruksi *body image* tidak hanya terkait dengan evaluasi visual tubuh (*appearance evaluation*) tetapi juga dengan *functionality appreciation*, yaitu menghargai fungsi tubuh di luar penampilan fisik. Literatur terkini menunjukkan bahwa *functionality appreciation* merupakan komponen positif dari *body image* yang berkorelasi dengan kesejahteraan psikologis dan dapat menurunkan ketidakpuasan tubuh [24]. Dalam konteks temuan ini, penting untuk menghubungkan aspek apresiasi fungsi tubuh dengan bagaimana responden berpikir tentang tubuh mereka, jika data tersedia, atau menyatakan kebutuhan penelitian lebih lanjut jika data tidak tersedia.

Selanjutnya, studi lintas budaya dan kontekstual (misalnya di kawasan urban seperti JABODETABEK) menekankan bahwa literasi media dan paparan terhadap representasi tubuh yang lebih beragam dapat memperkuat resilience terhadap standar kecantikan sempit, tetapi klaim ini harus didukung data empiris lebih kuat. Studi naratif menunjukkan bahwa pengalaman pengguna lokal dapat menciptakan persepsi lebih beragam terhadap tubuh yang tidak semata terpaku pada ideal estetika dominan [25].

Akhirnya, perlu dieksplorasi kemungkinan bias sosial dalam penilaian diri karena *self-report bias* dan norma budaya Indonesia dapat membuat responden melaporkan evaluasi tubuh yang lebih positif daripada yang sebenarnya dirasakan. Hal ini sesuai dengan kritik umum terhadap penelitian *body image* berbasis survei, di mana *social desirability bias* sering terjadi. Oleh karena itu, reframing temuan dengan memperhatikan kemungkinan bias menjadi langkah penting untuk interpretasi yang lebih hati-hati dan ilmiah.

4. Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas perempuan usia 18–24 tahun pengguna TikTok di wilayah JABODETABEK memiliki tingkat citra tubuh pada kategori tinggi berdasarkan skor instrumen MBSRQ-AS yang telah dimodifikasi. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengevaluasi dan menilai aspek penampilan serta bagian tubuhnya secara relatif positif sesuai indikator dalam skala, bukan semata-mata interpretasi subjektif peneliti. Demikian pula, harga diri responden berada pada kategori sedang hingga tinggi, yang menunjukkan bahwa penilaian diri

mereka terhadap kompetensi dan keberhargaan personal berada pada tingkat yang adaptif menurut kerangka teori harga diri pada dewasa awal.

Uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara citra tubuh dan harga diri. Meskipun kekuatan hubungan berada pada kategori lemah–sedang, hasil ini mendukung literatur sebelumnya bahwa persepsi tubuh merupakan salah satu kontributor penting terhadap harga diri perempuan muda, terutama dalam konteks budaya visual dan penggunaan media sosial. Dengan demikian, citra tubuh yang lebih positif berkaitan dengan tingkat harga diri yang lebih tinggi, sementara persepsi tubuh yang negatif berkaitan dengan harga diri yang lebih rendah.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat model-model psikologi perkembangan dan teori citra tubuh yang menekankan bahwa masa dewasa awal merupakan periode di mana evaluasi diri terkait penampilan memiliki peran penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis. Dalam konteks sosial budaya JABODETABEK yang urban dan multikultural, hasil penelitian ini memberikan kontribusi tambahan bahwa eksposur terhadap keragaman representasi tubuh serta dinamika penggunaan media digital dapat menjadi faktor yang turut membentuk persepsi tubuh dan harga diri perempuan muda.

Namun demikian, kesimpulan ini perlu dibaca dengan mempertimbangkan sejumlah keterbatasan, seperti penggunaan instrumen yang dimodifikasi, potensi bias self-report daring, serta desain korelasional yang tidak memungkinkan penarikan sebab–akibat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mempertimbangkan variabel-variabel lain yang berperan dalam membentuk citra tubuh dan harga diri, serta menerapkan desain longitudinal atau analisis mediasi dan moderasi untuk memahami mekanisme hubungan yang lebih kompleks.

Secara praktis, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi pengembangan program literasi media, intervensi psikososial, maupun kampanye kesehatan mental yang ditujukan pada perempuan muda, khususnya terkait peningkatan citra tubuh positif dan penguatan harga diri di era media sosial.

Daftar Pustaka

- [1] J. Fardouly, P. C. Diedrichs, L. R. Vartanian, and E. Halliwell, “Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women’s body image concerns and mood,” *Body Image*, vol. 13, pp. 38–45, Mar. 2015, doi: 10.1016/J.BODYIM.2014.12.002.
- [2] Z. Brown and M. Tiggemann, “Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women’s mood and body image,” *Body image*, vol. 19, pp. 37–43, Dec. 2016, doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.007.
- [3] R. M. Perloff, “Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research,” 2014, *Springer, Perloff, Richard M.: School of Communication, Cleveland State University, 2121 Euclid Ave., Cleveland, OH, US, 44115, r.perloff@csuohio.edu*. doi: 10.1007/s11199-014-0384-6.
- [4] T. Cash, Pruzinsky, and T. (Eds, *Cash, T.F., & Pruzinsky, T. (Eds.). Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice*. 2002.
- [5] M. Rosenberg, “Society and the adolescent self-image,” vol. 21, no. July, pp. 1154–1157, 1965.
- [6] R. Engeln, R. Loach, M. N. Imundo, and A. Zola, “Compared to Facebook, Instagram use causes more appearance comparison and lower body satisfaction in college women,” *Body Image*, vol. 34, pp. 38–45, 2020, doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.04.007>.
- [7] P. M. Valkenburg, M. Koutamanis, and H. G. M. Vossen, “The concurrent and longitudinal relationships between adolescents’ use of social network sites and their social self-esteem,” *Computers in Human Behavior*, vol. 76, pp. 35–41, 2017, doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.008>.

- [8] E. P. Meier and J. Gray, "Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls.," *Cyberpsychology, behavior and social networking*, vol. 17, no. 4, pp. 199–206, Apr. 2014, doi: 10.1089/cyber.2013.0305.
- [9] N. Syuhada *et al.*, "The social construction of beauty in the digital era: Gen z's interpretation of beauty standards in Jakarta," *Gender Equality International Journal of Child and Gender Studies*, vol. 11, pp. 122–139, Mar. 2025, doi: 10.22373/equality.v11i1.28836.
- [10] J. W. Creswell and J. D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches*. SAGE Publications, 2017.
- [11] A. Ghasemi and S. Zahediasl, "Normality Tests for Statistical Analysis: A Guide for Non-Statisticians," *International journal of endocrinology and metabolism*, vol. 10, pp. 486–489, Dec. 2012, doi: 10.5812/ijem.3505.
- [12] A. Field, *Discovering Statistics Using IBM SPSS Statistics*. SAGE Publications, 2018.
- [13] J. Pallant, *This is what readers from around the world say about the SPSS Survival Manual: Whenever*. Routledge, 2011.
- [14] B. L. Fredrickson and T.-A. Roberts, "Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks.," 1997, *Blackwell Publishing, United Kingdom*. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x.
- [15] R. W. Tafarodi and W. B. Swann, "Two-dimensional self-esteem: Theory and measurement.," 2001, *Elsevier Science, Netherlands*. doi: 10.1016/S0191-8869(00)00169-0.
- [16] Leon Festinger, "A Theory of Social Comparison Processes," *Human Relations*, vol. 7, no. 2, pp. 117–140, May 1954, doi: 10.1177/001872675400700202.
- [17] W. Pan, Z. Mu, Z. Zhao, and Z. Tang, "Female Users' TikTok Use and Body Image: Active Versus Passive Use and Social Comparison Processes.," *Cyberpsychology, behavior and social networking*, vol. 26, no. 1, pp. 3–10, Jan. 2023, doi: 10.1089/cyber.2022.0169.
- [18] A. J. Etrata, C. J. Araujo, K. A. Perater, and A. M. Quicho, "Influence of TikTok Video Advertisements on Generation Z's Behavior and Purchase Intention," Feb. 2022.
- [19] Elsa Maulina, "PENGARUH SOCIAL COMPARISON TERHADAP BODY IMAGE PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA APLIKASI TIKTOK DI INDONESIA," 2024.
- [20] F. A. Malasari and M. Mukhlis, "Apakah Body Image Berperan Terhadap {Self-Esteem}? Studi Pada Mahasiswi {UIN} Suska Riau," *J. Psikol.*, vol. 18, no. 2, p. 103, Dec. 2022.
- [21] U. Orth and R. W. Robins, "The development of self-esteem.," 2014, *Sage Publications, Orth, Ulrich: Department of Psychology, University of Bern, Fabrikstrasse 8, Bern, Switzerland, 3012, ulrich.orth@psy.unibe.ch*. doi: 10.1177/0963721414547414.
- [22] H. Ariana, I. Almuhtadi, N. J. Natania, P. W. Handayani, S. Bressan, and P. D. Larasati, "Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach.," *JMIR human factors*, vol. 11, p. e58371, Sep. 2024, doi: 10.2196/58371.
- [23] A. A. A. Meisya Dewi and N. Rina, "Pengaruh Penggunaan {TikTok} terhadap {Self-Esteem} dengan Social Comparison sebagai Variabel Mediasi pada Generasi {Z} di Kota Denpasar," *Ganaya*, vol. 8, no. 4, pp. 199–209, Oct. 2025.
- [24] J. Linardon, M. Messer, and T. L. Tylka, "Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis.," *Body image*, vol. 45, pp. 65–72, Jun. 2023, doi: 10.1016/j.bodyim.2023.02.002.

-
- [25] V. Pradnya, I. Barek, M. K. P. A. Keraf, and T. Takalapeta, "Gambaran Body Image Pada Mahasiswa Pengguna TikTok di Universitas Nusa Cendana," vol. 5, pp. 10021–10029, 2025.