

Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap *Body Dissatisfaction* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna *TikTok*

Oleh:

Alifia Davina Diwantari,

Zaki Nur Fahmawati

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Juni, 2024

Pendahuluan

1 Media sosial tidak dapat dipisahkan dari kehidupan. Riset menunjukkan bahwa TikTok akhir-akhir ini menjadi aplikasi yang paling sering digunakan, terutama oleh 18-29 tahun (*We Are Social* dan *Ginee*)

↓
Emerging Adulthood.

2 *Emerging Adulthood (late 20s n early 30s)* adalah fase perkembangan setelah remaja dan sebelum masuk ke masa dewasa (Erikson, Arnett).
Tugas yang identik dalam fase ini: **Eksplorasi Identitas**
(Mencari dan menemukan beragam dimensi kehidupan → Dituntut untuk pribadi yang lebih baik dalam banyak hal terutama penampilan)
Penampilan menjadi penting di fase ini karena berperan mempermudah menjalin relasi ketika melakukan eksplorasi identitas (Gillen dan Lefkowitz).

Namun, diketahui terdapat **konten tren TikTok berupa video penampilan tubuh dengan standar kecantikan yang dianggap sempurna.**

3 Banyak pengguna TikTok ingin memiliki tubuh ideal seperti standar kecantikan tersebut. **Mereka merasa tidak puas, berupaya memperbaiki dan mengawasi tubuh agar mendapatkan pengakuan orang lain** (Liu).
Hal ini dapat menghambat tugas perkembangan (Apriliani dan Soetjningsih).

↓
Body Dissatisfaction.

4 ***Body Dissatisfaction*** adalah persepsi negatif karena terdapat perbedaan antara kondisi tubuh sebenarnya dengan kondisi tubuh ideal (Ogden). Dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya media sosial. Media sosial menjadi salah satu faktor yang memengaruhi konsepsi tubuh individu (Grogan).

Aspek-Aspek *Body Dissatisfaction*
Penilaian negatif dan perasaan malu terhadap bentuk tubuh, Body Checking, Berkamufase, Menghindari aktivitas sosial (Rosen Reiter)

Pendahuluan

Survei awal menunjukkan bahwa sebagian besar responden pernah memiliki rasa tidak puas dan pernah membandingkan tubuhnya berdasarkan pada konten TikTok.

Dalam konteks ini, **terdapat faktor internal dan eksternal yang mampu memahami *Body Dissatisfaction***

Self Compassion (Neff)

Sikap terbuka terhadap diri, memahami dan menerima kekurangan diri tanpa menghakimi.

Berperan sebagai belas kasih terhadap diri dan menjadi pendorong untuk menerima tubuh secara positif.

Self Compassion berpengaruh dan berperan sebagai pereduksi adanya *body dissatisfaction* (Karinda, Hati).

Aspek-Aspek *Self Compassion*

Self Kindness, Common Humanity, Mindfulness.

Dukungan Sosial (Sarafino dan Smith)

Dorongan yang diberikan orang lain yang berada di lingkungan individu. **Individu akan merasa dihargai dan diterima, salah satunya berkaitan dengan kondisi tubuh.**

Dukungan Sosial memunculkan citra tubuh positif dan berpengaruh pada penurunan *Body Dissatisfaction* (Adguna, Nindita). Dukungan sosial menjadi faktor dalam menentukan kepuasan terhadap tubuh.

Aspek-Aspek Dukungan Sosial, Dukungan Emosional, Dukungan Instrumental, Dukungan Informasional, Dukungan Persahabatan.

Diketahui bahwa banyak penelitian mengenai *Body Dissatisfaction*. Namun, jarang ditemui dalam kajian simultan terkait pengaruh antara ketiga variabel tersebut (dominan parsial).

Penelitian BD dan DS juga terdapat kontradiksi. Selain itu, masih sangat sedikit yang menggunakan subjek *Emerging Adulthood* pengguna sosial media TikTok.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Apakah Terdapat Pengaruh Antara *Self Compassion* dan Dukungan Sosial terhadap *Body Dissatisfaction* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna *TikTok*?

Metode

Metode Penelitian Kuantitatif

Populasi Penelitian

>1 juta individu *Emerging Adulthood* dengan usia 18-29 tahun dan aktif menggunakan media sosial Tiktok domisili Jawa Timur (infinite atau tidak diketahui jumlah spesifik)

Teknik Sampling

Non Probability Purposive Sampling menggunakan rumus tabel **Isaac and Michael** dengan taraf kesalahan 5% : **349** orang.

Alat Ukur

Skala *Self Compassion* X1 (Neff) reliabilitas 0,963 - 26 butir aitem,
Skala Dukungan Sosial X2 (Sarafino Smith) reliabilitas 0,977 - 24 butir aitem,
Skala *Body Dissatisfaction* Y (Rosen Reiter) reliabilitas 0,882 - 19 butir aitem.

Teknik Pengumpulan Data

Kuesioner skala Likert 1-4 (*Google Form*)

Teknik Analisa Data

Regresi linier berganda dengan SPSS versi 23.

Hasil

Statistik Deskriptif

Variabel	N	Min	Maks	Mean	Std. Deviasi
Self Compassion (X1)	349	30,0	98,0	60,8653	18,72185
Dukungan Sosial (X2)	349	28,0	94,0	57,3066	17,76638
Body Dissatisfaction (Y)	349	27,0	76,0	55,9885	14,35910

Kategorisasi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah ($X < 42$)	66	19%
Sedang ($42 \leq X < 80$)	211	60%
Tinggi ($80 \leq X$)	72	21%

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah ($X < 39$)	51	15%
Sedang ($39 \leq X < 75$)	208	60%
Tinggi ($75 \leq X$)	90	26%

Kategori	Frekuensi	Persentase
Rendah ($X < 41$)	70	20%
Sedang ($41 \leq X < 71$)	222	64%
Tinggi ($71 \leq X$)	57	16%

Frekuensi pada ketiga variabel merujuk pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas dari sampel memiliki *self compassion*, dukungan sosial, dan *body dissatisfaction* di tingkat sedang.

Hasil

	Unstandardized Residual
N	349
Test Statistic	0,040
Asymp. Sig. (2 tailed)	0,200

Variabel	Linearity Significant
Self Compassion (X1)	0,000
Dukungan Sosial (X2)	0,000

Model	Tolerance	VIF
(Constant)		
Self Compassion (X1)	0,255	3,922
Dukungan Sosial (X2)	0,255	3,922

Variabel	Signifikansi
Self Compassion (X1)	0,660
Dukungan Sosial (X2)	0,103

Uji Normalitas

Kolmogorov Smirnov menunjukkan signifikansi p ($0,200 > 0.05$). Hal ini data penelitian dapat dikatakan normal.

Uji Linearitas

Diketahui signifikansi dari linearity adalah $p < 0.05$, maka data dapat dinyatakan berhubungan linear

Uji Multikolinieritas

VIF kedua variabel adalah $3,922 < 10$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua variable bebas tidak berkorelasi antara satu sama lain.

Uji Heteroskedastisitas

Signifikansi dari kedua variable $p > 0.05$, Hal ini menunjukkan bahwa data homogen dan tidak terjadi adanya heteroskedastisitas.

Hasil

Uji T

Signifikansi kedua variabel menunjukkan bahwa terdapat berpengaruh signifikan. Nilai koefisien regresi bernilai negatif (berlawanan arah)

Model	Unstandardized Coefficient		Standardized Coefficient	t	Signifikansi
	B	Std. Error	Beta		
Constant	97,589	1,346		72,506	0,000
Self Compassion (X1)	-0,479	0,041	-0,624	-11,773	0,000
Dukungan Sosial (X2)	-0,217	0,043	-0,269	-5,072	0,000

Uji F

Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Signifikansi
Regression	53954,576	2	26977,288	524,467	0,000
Residual	17797,378	346	51,438		
Total	71751,954	348			

Uji R (Simultan)

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error
1	0,867	0,752	0,751	7,17199

Sumbangan Parsial

Variabel Independen	Beta	Zero Order	R Square	Persentase
Self Compassion (X1)	-0,624	-0,856	0,534144	53,4%
Dukungan Sosial (X2)	-0,269	-0,808	0,217352	21,8%

Pembahasan

- ✓ Penelitian ini menunjukkan bahwa **self compassion dan dukungan sosial** memiliki peran yang dinilai penting karena **keduanya berkontribusi secara signifikan terhadap body dissatisfaction**.
- ✓ Hasil analisis menunjukkan **adanya pengaruh negatif** yang dimana jika *self compassion* meningkat 1% maka *body dissatisfaction* akan menurun sebesar 0,479.
- ✓ Penelitian terdahulu mengemukakan bahwa tingginya tingkat *self compassion*, akan memengaruhi citra tubuh yang positif (Anggraheni dan Rahmadani). Temuan lain memaparkan bahwa intervensi *self compassion* secara signifikan mampu menurunkan *body dissatisfaction* (Albertson). *Self compassion* membantu mengembangkan hubungan positif dengan tubuh sehingga dapat mengurangi penilaian negatif tentang penampilan (Maher). Selain itu, hasil penelitian lain menyatakan jika *self compassion* berpengaruh signifikan terhadap *body dissatisfaction* namun dengan kontribusi kecil (Marizka).
- ✓ Penelitian ini membuktikan bahwa **dukungan sosial memiliki pengaruh negatif signifikan**. Jika terdapat peningkatan dukungan sosial sebesar 1%, maka *body dissatisfaction* akan mengalami penurunan sebanyak 0,217.
- ✓ Penelitian terdahulu menyatakan jika dukungan sosial dapat menurunkan citra tubuh negatif pada individu (Pratiwi dan Prilani). Dukungan sosial yang mencakup penerimaan dan penghargaan terhadap individu dapat membantu menurunkan *body dissatisfaction* (Hariyati). Dukungan sosial disini akan memengaruhi persepsi diri dan membantu individu menciptakan sikap positif terhadap tubuh (Izydorczyk).

Pembahasan

- ✓ Di fase *emerging adulthood*, individu seringkali merasa tidak puas dengan tubuh. Mereka mempersepsi lingkungannya bahwa penampilan adalah hal yang terpenting untuk mencapai daya tarik dan kesuksesan (Gillen dan Lefkowitz). Di samping itu, penggunaan *Tiktok* yang konsisten juga akan menyebabkan individu mengalami perbandingan dan citra tubuh negatif yang dapat mengarah pada *body dissatisfaction* (Mink dan Szymanski).
- ✓ Oleh karena itu, **penelitian ini telah membuktikan bahwa adanya *self compassion* memungkinkan individu untuk lebih memahami dan menerima cara berpikir negatif mereka yang berhubungan dengan tubuh.** Lalu, **dengan dukungan sosial baik dari orang tua, teman sebaya, dan hubungan romantis sangat penting dalam mengurangi kekhawatiran akan citra tubuh yang negatif**, termasuk perspektif negatif terhadap kondisi tubuh individu.
- ✓ Individu di fase *emerging adulthood* dengan *self compassion* yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat akan dapat mengendalikan kondisi emosional mereka, meningkatkan penerimaan diri terutama dalam hal penampilan tubuh dan mampu melanjutkan ke fase perkembangan selanjutnya secara optimal.

Temuan Penting Penelitian

- Penelitian ini menjelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap adanya *body dissatisfaction*.
- Hasil uji R Square menunjukkan bahwa *self compassion* dan dukungan sosial secara simultan memiliki sumbangsih sebesar 75,2%. Hal ini tergolong dalam pengaruh yang kuat.
- *Self compassion* diketahui memiliki kontribusi yang lebih dominan dibandingkan dengan dukungan sosial, yaitu 53,4%.
- Hasil kategorisasi menunjukkan jika distribusi masing-masing variabel berada dalam frekuensi sedang, yang berarti bahwa tingkat *self compassion*, dukungan sosial, dan *body dissatisfaction* pada emerging adulthood pengguna TikTok di Jawa Timur berada pada kategori sedang.

Manfaat Penelitian

- **Manfaat Praktis**

- Bagi masyarakat umum terutama pengguna sosial media, diharapkan penelitian ini memberikan cukup informasi, wawasan, dan pengetahuan berkaitan dengan seberapa pentingnya memiliki *self compassion* dan dukungan sosial di dalam kehidupan.
- Tema penelitian ini diharapkan menjadi perhatian umum sehingga dapat bermanfaat untuk mengantisipasi, meminimalisir, dan menangani adanya fenomena *body dissatisfaction* yang sedang terjadi akhir-akhir ini.
- Penelitian ini juga diharapkan menjadi bahan pertimbangan untuk memberikan sebuah intensi masyarakat untuk memiliki *self compassion* dan memanfaatkan dukungan sosial di sekitar agar dapat terhindar dari citra tubuh yang negatif.

- **Manfaat Teoritis**

- Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan hasil penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat untuk pengembangan ilmu dan sumber referensi untuk penelitian selanjutnya.

Referensi

- Adguna, N. W., & Budisetyani, I. G. A. P. W. (2019). Dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga street workout dalam komunitas Semeton Workout Bali (SWB). *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 201–215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47163/28341>
- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. E. (2015). Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444–454. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0277-3>
- Anggraheni, R. D., & Rahmandani, A. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(1), 166–172. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.23591>
- Aprilia, C. A., Wahyuni, S. I., & Sari, W. N. (2023). Pemanfaatan Media Sosial Oleh Generasi Z Sebagai Media Pembelajaran Era Post Pandemi. *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humaniora*, 2(3), 530–536. <https://doi.org/10.56799/peshum.v2i3.1797>
- Apriliansi, N. M. R. R., & Soetjningsih, C. H. (2023). Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 11(4), 470. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v11i4.12234>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2006). Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age. In *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century*. (pp. 3–19). American Psychological Association. http://www.jeffreyarnett.com/articles/Arnett_2006_Emerging_Adulthood_Understanding_the_New_Way.pdf
- Arnett, J. J. (2019). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties* (2nd ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso>
- Basir, N. S. D. B., Tsalatsa, S. L., & Kresna, M. T. (2022). Persepsi wanita dalam menentukan standar kecantikan di tiktok dan instagram. *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNiIS)*, 1(1), 566–575. <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/112/97>
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature. *Body Image*, 17, 117–131. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>

Referensi

- Dewi, D. P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tik Tok: Adakah Peranan Perfeksionisme? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1), 174–180. <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9827>
- Fitrianti, L. A., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2022). Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood. *Inner: Journal of Psychological Research*, 1(4), 178–186. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/300/197>
- Gillen, M. M., & Lefkowitz, E. S. (2009). Emerging adults' perceptions of messages about physical appearance. *Body Image*, 6(3), 178–185. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.02.002>
- Ginee. (2021). Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggelegar! Ginee. <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- Grogan, S. (2021). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. In Routledge (4th ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003100041>
- Hariyati, E., Zaini, M., & Suryaningsih, Y. (2023). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja di RW 02 Dusun Margomulyo Malang. *National Multidisciplinary Sciences*, 2(5), 1–148.
- Hati, C. I. P., & Soetjningsih, C. H. (2022). Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram. *RAP: Riset Aktual Psikologi*, 13(2), 99–114. <https://doi.org/10.24036/rapun.v13i2>.
- Izydorczyk, B., Walenista, W., Kamionka, A., Lizińczyk, S., & Ptak, M. (2021). Connections Between Perceived Social Support and the Body Image in the Group of Women With Diastasis Recti Abdominis. *Frontiers in Psychology*, 12(1), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.707775>
- Karinda, F. B. (2020). Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(2), 234–252. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i2.11288>
- Khoiriyah, A. L. (2019). Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota Malang [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Kurnia, Y. C., & Lestari, S. (2020). Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood. *Mediapsi*, 6(2), 86–93. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.02.2>

Referensi

- Liu, J. (2021). The influence of the body image presented through tikTok trend-videos and its possible reasons. *Advances in Social Science, Education Adn Humanities Research*, 559(1), 359–363. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210609.072>
- Maher, A. L., Lane, B. R., & Mulgrew, K. E. (2021). Self-compassion and body dissatisfaction in men: Extension of the tripartite influence model. *Psychology of Men and Masculinity*, 22(2), 345–353. <https://doi.org/10.1037/men0000271>
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2), 224–233. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- Marizka, D. S., Maslihah, S., & Wulandari, A. (2019). Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh? *Jurnal Psikologi Insight*, 3(2), 56–69. <https://doi.org/10.17509/insight.v3i2.22346>
- Mink, D. B., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body Image*, 43(1), 205–216.
- Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(1), 85–101. <https://doi.org/10.1111/1467-9450.00195>
- Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41(1), 139–154. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004>
- Nindita, M. (2018). Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja awal putri [Skripsi]. Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Ogden, J. (2010). *The psychology of eating: From healthy to disorder behavior*. United Kingdom: Blackwell Publishing.
- Pratiwi, N. P. R. C., & Wilani, N. M. A. (2023). Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh Negatif Remaja Awal Perempuan di Kota Denpasar. *Psikologi Konseling*, 14(1), 89–102.

Referensi

- Puspitasari, A. I., & Ambarini, T. K. (2017). Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 59–66. <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk758cc59006full.pdf>
- Rosen, J. C., Orosan, P., & Reiter, J. (1995). Cognitive behavior therapy for negative body image in obese women. *Behavior Therapy*, 26(1), 25–42. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80081-4](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80081-4)
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1996). Development of the body dysmorphic disorder examination. *Behaviour Research and Therapy*, 34(9), 755–766. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(96\)00024-1](https://doi.org/10.1016/0005-7967(96)00024-1)
- Safitri, I. N. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap grief pada dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat covid-19 [Skripsi]. Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim, Malang.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Sutanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 7(2), 177–191. <https://doi.org/10.24854/jpu02020-337>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Usman, F., Aryani, F., & Thalib, S. B. (2021). Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa (studi kasus pada siswa) di SMA negeri 2 Soppeng. *Pinisi Journal of Education*, 2, 1–11. http://eprints.unm.ac.id/25358/1/1644042014_Fathurrahman_Usman_Artikel_Jurnal_Ilmiyah....pdf
- Yusuf, M. H., Musawwir, M., & Nurhikmah, N. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 417–424. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.2324>

