

The Effect of Self Compassion and Social Support on Body Dissatisfaction in Emerging Adulthood TikTok Users

[Pengaruh *Self Compassion* dan Dukungan Sosial Terhadap *Body Dissatisfaction* Pada *Emerging Adulthood* Pengguna *TikTok*]

Alifia Davina Diwantari¹⁾, Zaki Nur Fahmawati^{*,2)}

¹⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: zakinurfahmawati@umsida.ac.id

Abstract. *Feelings of body dissatisfaction due to TikTok content make emerging adulthood individuals have body dissatisfaction. Internal and external factors that understand body dissatisfaction are self compassion and social support. The purpose of this study is to determine whether there is an influence between self compassion and social support on body dissatisfaction. This research method is quantitative with a population of individuals in the emerging adulthood phase aged 18-29 years domiciled in East Java and active TikTok users. The sample size was 349 people using purposive sampling technique. The measuring instruments used are the Body Dissatisfaction (BDS) scale, the Self Compassion (SCS) scale, and the Social Support scale. The results of this study indicate a significance of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant simultaneous influence between self compassion and social support on body dissatisfaction with an effective contribution of 75.2%.*

Keywords - *body dissatisfaction; social support; emerging adulthood; self compassion*

Abstrak. *Perasaan tidak puas akan tubuh karena konten TikTok membuat individu emerging adulthood memiliki body dissatisfaction. Faktor internal dan eksternal yang memahami body dissatisfaction adalah self compassion dan dukungan sosial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara self compassion dan dukungan sosial terhadap body dissatisfaction. Metode penelitian ini kuantitatif dengan populasi individu di fase emerging adulthood berusia 18-29 tahun domisili Jawa Timur dan pengguna aktif TikTok. Jumlah sampel 349 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan adalah skala Body Dissatisfaction (BDS), skala Self Compassion (SCS), dan skala Dukungan Sosial. Analisa data menggunakan regresi linier berganda dengan SPSS 23. Hasil penelitian ini menunjukkan signifikansi $0.000 < 0.05$, artinya terdapat pengaruh simultan yang signifikan antara self compassion dan dukungan sosial terhadap body dissatisfaction dengan sumbangan efektif sebesar 75,2%.*

Kata Kunci - *body dissatisfaction; dukungan sosial; emerging adulthood; self compassion*

I. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi yang pesat di era ini menyebabkan pada kemajuan perangkat digital seperti *smartphone*. Berbagai aktivitas dapat dilakukan dengan *smartphone*, salah satunya adalah pemanfaatan media sosial [1]. Pada awal tahun 2023, pengguna sosial media di Indonesia diketahui mencapai 60,4 persen dari total populasi dan salah satu aplikasi yang sering digunakan adalah *TikTok*. *TikTok* merupakan aplikasi populer yang banyak digemari karena memuat konten yang menarik. Beberapa riset menyebutkan bahwa Indonesia meraih peringkat tertinggi pengguna *TikTok*. Pengguna tersebut didominasi oleh individu dengan usia 18 hingga 29 tahun [2]. Dimana di usia tersebut, berarti bahwa *TikTok* banyak digunakan oleh individu yang berada pada fase *emerging adulthood*.

Emerging adulthood merupakan fase perkembangan manusia setelah masa remaja dan sebelum memasuki masa dewasa dengan kisaran usia 18 hingga 29 tahun [3]. Dalam fase ini, individu memiliki tugas perkembangan khusus berupa eksplorasi identitas (*identity exploration*). Eksplorasi identitas adalah suatu kondisi dimana individu mencari dan menemukan beragam dimensi dalam hidup mulai dari percintaan, pekerjaan, dan bagaimana perspektif dunia menurut mereka [4]. Karena ini, mereka dituntut untuk menjadi pribadi yang lebih baik dalam berbagai hal, seperti kesiapan diri, kematangan emosi, kestabilan finansial, dan penampilan. Penampilan menarik dan citra pribadi yang positif menjadi hal yang esensial karena berpotensi untuk meningkatkan eksistensi diri dan mempermudah individu dalam melakukan eksplorasi identitas. Sebaliknya, jika individu yang kurang memiliki hal tersebut mereka akan merasa rendah diri dan kurang percaya diri sehingga tidak maksimal dalam melakukan tugas perkembangannya [5].

Akhir-akhir ini, diketahui bahwa sedang marak konten video penampilan tubuh yang dianggap sempurna pada FYP (*For Your Page*) atau beranda *TikTok* yang sedang tren di kalangan masyarakat [6]. Tren tersebut membuat para pengguna *TikTok* ingin untuk memperbaiki dan selalu mengawasi tubuhnya agar mereka mendapatkan pengakuan dari orang lain. Situasi ini tentu akan memperkuat ekspektasi individu untuk memiliki tubuh ideal karena timbulnya standar kecantikan tidak wajar yang hanya berpusat pada penampilan tubuh. Sedangkan, individu di fase *emerging adulthood*

sedang terfokus dalam eksplorasi identitas dan di tahap inilah menjadi waktu yang tepat dalam mengembangkan citra tubuh positif. Sehingga, adanya tren tersebut berpotensi menjadikan tugas perkembangan mereka terhambat [7]. Individu yang tidak puas dengan diri mereka sendiri dapat memicu perasaan khawatir dan tertekan, sehingga dapat menyebabkan kecenderungan depresi [8]. Selain itu, adanya prasangka dan pandangan negatif terhadap tubuh akan memunculkan masalah psikologis, berupa gangguan kecemasan baik terkait tubuh dan gangguan hubungan interpersonal seperti hubungan romantis dan pekerjaan. Dalam kasus yang lebih ekstrim, hal ini juga dapat menyebabkan penyalahgunaan zat psikoaktif dan berbagai masalah kesehatan [9]. Inilah yang dikenal dengan fenomena *body dissatisfaction*.

Body dissatisfaction merupakan persepsi negatif individu karena terdapat kesenjangan antara kondisi tubuh sebenarnya dengan kondisi tubuh ideal. *Body dissatisfaction* dapat muncul karena adanya aspek tubuh ideal yang belum terpenuhi [10]. *Body dissatisfaction* cenderung pada rasa tidak puas akan bentuk tubuh karena akibat dari standar kecantikan yang berlaku. Usman dkk. [11] menyatakan bahwa individu dengan *body dissatisfaction* merasa bentuk tubuhnya tidak sesuai dengan tubuh yang dianggap ideal seperti yang ada di media sosial. Puspita & Ambarini [12] juga berpendapat bahwa adanya ketidaksetaraan antara kondisi tubuh yang dimiliki dengan standar kecantikan yang tidak mungkin dicapai juga akan menyebabkan munculnya *body dissatisfaction*. Dimensi perilaku yang membentuk *body dissatisfaction* diantaranya meliputi verifikasi terhadap tubuh, berkamufase atau upaya untuk menyamarkan perihai tubuh yang tidak diinginkan, evaluasi negatif dan perasaan bersalah terhadap bentuk tubuh, serta berusaha menjauhi kegiatan dan aktivitas sosial [13]. Munculnya *body dissatisfaction* dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, status, kepribadian dan media sosial. Media sosial menjadi salah satu pengaruh yang esensial dalam konsepsi individu ketika memandang tubuh mereka [14].

Peneliti melakukan survei awal terkait *body dissatisfaction* menggunakan kuesioner *google form* pada 34 responden dengan kriteria pengguna *TikTok* aktif dan usia *emerging adulthood*. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar dari responden pernah memiliki rasa tidak puas dan pernah membandingkan tubuhnya dengan konten sempurna yang terdapat dalam aplikasi *TikTok*. Dalam hal ini, intensitas pemakaian media sosial dalam waktu yang lebih lama akan meningkatkan kecenderungan individu mengalami *body dissatisfaction* [15]. Selain itu, konten yang sedang tren dalam *TikTok* juga dapat membuat individu memiliki citra dan pandangan negatif terhadap tubuh mereka [16].

Terdapat beberapa faktor yang berperan untuk memahami *body dissatisfaction*, salah satunya adalah *self compassion*. Menurut Neff [17], *self compassion* merupakan sikap yang terbuka terhadap penderitaan yang dialami, kepedulian, rasa welas asih, penerimaan diri tanpa penghakiman atas kekurangan, serta kesadaran akan diri dengan berpandangan bahwa orang lain juga mengalami hal yang serupa. *Self compassion* terdiri dari beberapa aspek, yang pertama adalah *self kindness*. *Self kindness* menunjukkan sikap cinta dan kepedulian untuk diri sendiri. Kedua, yaitu *common humanity* yang merupakan kesadaran akan kekurangan pada diri dan menganggap semua yang dialami adalah bagian dari kehidupan. Ketiga adalah aspek yang berkaitan dengan pemikiran positif terhadap permasalahan dan penderitaan yang dialami, disebut dengan *mindfulness* [17]. *Self compassion* disini berperan sebagai belas kasih terhadap diri dan menjadi pendorong individu untuk menerima tubuh secara positif [18]. Hati & Soetjningsih [19] menyatakan bahwa pengembangan *self compassion* juga dapat mengurangi terjadinya *body dissatisfaction*, hal tersebut membuat pikiran dan perasaan individu menjadi lebih positif dan mudah untuk dikendalikan. *Self compassion* diketahui berfungsi sebagai elemen internal yang memahami *body dissatisfaction*. Selain itu, ada pula elemen eksternal yang berkontribusi terhadap *body dissatisfaction*, yaitu dukungan sosial.

Dukungan sosial merupakan suatu dorongan yang diberikan oleh orang lain yang berada di lingkungan individu, seperti keluarga, sekolah, teman sebaya, media massa, dan masyarakat. Dengan memanfaatkan dukungan sosial positif secara tepat, individu akan merasa dihargai, diterima, dan diperhatikan. Terdapat empat aspek dalam dukungan sosial diantaranya adalah dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan persahabatan [20]. Adguna & Budisetyani [21] berpendapat bahwa individu merasa diterima, diakui, dan dihargai ketika menerima dukungan sosial dari keluarga, teman, dan komunitas. Semakin tinggi dukungan tersebut maka berpengaruh pada citra tubuh yang lebih positif. Adanya dukungan sosial yang tinggi juga membuat individu merasa lebih puas akan tubuhnya sehingga dapat mengurangi *body dissatisfaction* [22]. Akan tetapi, Fitrianti dkk. [23] dalam penelitiannya mengatakan bahwa pengguna sosial media dalam fase *emerging adulthood* tetap memiliki *body dissatisfaction* ketika memperoleh dukungan sosial secara online. Hal tersebut disebabkan karena individu selalu memiliki persepsi negatif terhadap dukungan sosial sehingga adanya dukungan tersebut justru dapat meningkatkan risiko terjadinya masalah psikologis. Oleh karena ini, diketahui bahwa dukungan sosial menjadi faktor yang signifikan dalam menentukan bagaimana kepuasan terhadap tubuh masing-masing individu.

Uraian di atas menunjukkan bahwa penelitian *body dissatisfaction* dengan dukungan sosial terdapat kontradiksi dan masih sangat sedikit studi ilmiah yang menggunakan subjek *emerging adulthood* pengguna *TikTok*. Selain itu, masih jarang ditemui kajian terkait pengaruh secara simultan pada variabel *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction*. Oleh karena ini, peneliti tertarik untuk melakukan telaah lebih lanjut dan tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap

body dissatisfaction pada *emerging adulthood* pengguna *TikTok*. Fenomena ini menjadi penting untuk perhatian ilmiah, karena di fase *emerging adulthood* menjadi waktu tepat untuk membentuk identitas, hal ini agar individu mampu mencapai tugas perkembangan dan terhindar dari gangguan mental sehingga dapat melanjutkan fase perkembangan berikutnya secara optimal [24].

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah individu dengan kriteria berada pada fase *emerging adulthood* dalam rentang usia 18 hingga 29 tahun, berdomisili di Jawa Timur, dan aktif menggunakan aplikasi sosial media *TikTok*. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang merupakan teknik pengambilan sampel dengan menentukan kriteria-kriteria tertentu. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan tabel Isaac and Michael dengan jumlah populasi infinit (∞), karena jumlah populasi dalam penelitian ini melebihi satu juta individu dan tidak diketahui secara pasti. Pengambilan sampel dalam tabel tersebut menggunakan taraf kesalahan 5% sehingga menghasilkan sampel penelitian sebanyak 349 orang [25].

Variabel dalam penelitian ini meliputi *self compassion* (X1), dukungan sosial (X2), dan *body dissatisfaction* (Y). Variabel-variabel tersebut diukur dengan menggunakan skala dan masing-masing telah dilakukan uji validitas dan reliabilitasnya. Pertama, skala *Self Compassion-SCS* (X1) yang telah diadaptasi dan disusun berdasarkan teori Neff [17] dengan subskala mengasihi diri, menghakimi diri, kemanusiaan universal, isolasi, kewawasan, dan overidentifikasi [26]. Jumlah aitem valid dari skala ini adalah 26 butir, terdiri dari 13 aitem *favorable* dan 13 aitem *unfavorable* dengan nilai reliabilitas sebesar 0,963. Kedua, skala Dukungan Sosial (X2), yang diadaptasi dan disusun berdasarkan teori Sarafino & Smith [20] dengan aspek dukungan instrumental, emosional, informasional dan persahabatan dengan berbagai indikator yang mendukung [27]. Total butir dalam skala ini adalah 24 aitem valid, yang terdiri dari 12 aitem *favorable* dan 12 aitem *unfavorable* dengan reliabilitas 0,977. Ketiga, skala *Body Dissatisfaction-BDS* (Y) yang diadaptasi dan disusun atas aspek-aspek dari teori Rosen & Reiter [13] dengan beberapa yang membentuk *body dissatisfaction* diantaranya meliputi verifikasi tubuh, berkamuflase atau usaha menyamarkan perihai tubuh yang tidak diinginkan, evaluasi negatif dan perasaan bersalah terhadap bentuk tubuh, serta menjauhi kegiatan sosial [28]. Jumlah butir aitem yang terdiri dalam skala ini yaitu 19, mencakup 11 aitem *favorable* dan 8 aitem *unfavorable* dengan reliabilitas sebesar 0,882.

Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data berupa kuesioner dalam bentuk online melalui perangkat survei *google form*. Para responden kuesioner diminta untuk memilih satu diantara empat pilihan respons berupa skala *Likert*, dimulai dari 1= Sangat Tidak Setuju, 2= Tidak Setuju, 3= Setuju, dan 4= Sangat Setuju. Karena masing-masing alat ukur setiap variabel memiliki aitem *favorable* dan *unfavorable*, pemberian skor dilakukan penyesuaian. Untuk aitem *favorable*, skoring disesuaikan dan diurutkan dengan angka respons yaitu 1 sampai 4. Sedangkan untuk aitem *unfavorable*, skoring dilakukan dengan membalik nilai respons dimulai dari 4 hingga 1. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda dengan bantuan *software IBM SPSS Statistics* versi 23.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Terdapat tiga variabel yang berperan dalam penelitian ini. Deskripsi dan gambaran suatu data dari keseluruhan sampel pada variabel-variabel tersebut dituangkan dalam statistik deskriptif. Berikut merupakan hasil statistik deskriptif dari masing-masing variabel.

Tabel 1. Statistik Deskriptif

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

Tabel 1. menunjukkan bahwa jumlah sampel (N) valid sebanyak 349 dengan nilai mean atau rata-rata dari masing-masing variabel yaitu 60,8 untuk *self compassion* (X1), 57,3 untuk dukungan sosial (X2), dan 55,9 untuk *body dissatisfaction* (Y). Setelah diperoleh hasil deskriptif, maka selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik. Peneliti melakukan uji asumsi untuk memenuhi syarat statistik guna menghasilkan model uji hipotesis sesuai kriteria yang telah ditentukan. Uji asumsi yang dilakukan meliputi uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas.

Tabel 2. Uji Normalitas

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

Tabel 2. dilakukan uji normalitas Kolmogorov Smirnov karena jumlah sampel >100. Diketahui bahwa nilai signifikansi p (0,200 > 0.05). Nilai tersebut menunjukkan bahwa distribusi data penelitian dapat dikatakan normal.

Tabel 3. Uji Linieritas

Variabel	Linearity Significant
<i>Self Compassion</i> (X1)	0,000
Dukungan Sosial (X2)	0,000

Berdasarkan Tabel 3. diketahui bahwa nilai signifikansi dari *linearity* atau uji linieritas adalah $p < 0.05$, maka data dapat dinyatakan berhubungan linear.

Tabel 4. Uji Multikolinieritas

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

Berdasarkan Tabel 4. diketahui bahwa nilai VIF pada kedua variabel adalah $3,922 < 10$ dengan toleransi 0,255. Nilai tersebut menunjukkan bahwa data telah memenuhi uji multikolinieritas yang dimana pada kedua variabel bebas yaitu X1 dan X2 tidak berkorelasi antara satu sama lain.

Tabel 5. Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi
<i>Self Compassion</i> (X1)	0,660
Dukungan Sosial (X2)	0,103

Berdasarkan pada Tabel 5. diketahui bahwa nilai signifikansi dari variabel *self compassion* adalah $p (0,660 > 0,05)$ dan variabel dukungan sosial yaitu $p (0,103 > 0,05)$. Dimana nilai dari masing-masing variabel tersebut menunjukkan bahwa data homogen dan tidak terjadi adanya heteroskedastisitas. Setelah uji asumsi terpenuhi, selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik regresi linier berganda. Dalam uji regresi linier berganda, terdapat uji T yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh secara parsial, uji F untuk mengetahui pengaruh secara simultan, dan uji R (koefisien determinasi) untuk mengetahui seberapa besar kontribusi variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 6. Uji T

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

Berdasarkan Tabel 6. diketahui bahwa variabel X1 menunjukkan p ($0.000 < 0.05$). Lalu, variabel X2 juga menunjukkan p ($0.000 < 0.05$). Nilai signifikansi tersebut menunjukkan bahwa kedua variabel independen masing-masing berpengaruh secara signifikan terhadap variabel Y. Selain itu, dari Tabel 8. juga dapat diketahui bahwa nilai koefisien regresi X1 dan X2 bernilai negatif (-) sebesar -0,479 dan -0,217 maka bisa diartikan bahwa jika variabel X1 dan X2 meningkat maka variabel Y akan menurun, begitu juga sebaliknya.

Tabel 7. 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			

Berdasarkan Tabel 7. diketahui bahwa nilai F adalah 524,467 dengan signifikansi p ($0.000 < 0.05$). Maka, dapat disimpulkan bahwa variabel X1 dan variabel X2 secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel Y.

Tabel 8. Uji R Square

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

Tabel 9. Sumbangan Parsial

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

Tabel 8. menunjukkan bahwa R Square menunjukkan nilai 0.752. Oleh karena itu, hal tersebut menerangkan bahwa variabel X1 dan X2 secara bersama-sama memberikan sumbangan efektif sebesar 75,2% terhadap variabel Y. Sedangkan pada Tabel 9. ditunjukkan bahwa masing-masing variabel independen yaitu *self compassion* (X1) memberikan kontribusi sebesar 53,4%, dan dukungan sosial (X2) berkontribusi sebesar 21,8% terhadap variabel *body dissatisfaction* (Y).

Penelitian ini menyatakan adanya pengaruh yang signifikan antara *self compassion* dan dukungan sosial terhadap *body dissatisfaction*. Hal ini dibuktikan berdasarkan hasil analisis data yang menunjukkan bahwa nilai signifikansi dari uji regresi linier berganda adalah $0.000 < 0.05$. Selain itu, koefisien regresi menghasilkan nilai negatif yang berarti jika *self compassion* dan dukungan sosial meningkat maka *body dissatisfaction* akan menurun. Selaras dengan penelitian Anggraheni & Rahmadani (2019) [29] yang mengemukakan bahwa tingginya tingkat *self compassion*, akan memengaruhi citra tubuh yang semakin positif. *Self compassion* dalam konteks ini diketahui dapat membantu mengatasi *body dissatisfaction* sehingga individu dapat mempunyai citra positif terhadap kondisi tubuh. Temuan lain juga memaparkan bahwa intervensi *self compassion* mampu secara signifikan untuk menurunkan adanya *body dissatisfaction*. Intervensi *self compassion* diketahui dapat mengurangi rasa malu akan kondisi tubuh, meningkatkan kepercayaan diri dan menumbuhkan penghargaan terhadap tubuh [30].

Individu di fase *emerging adulthood* yang tidak puas dengan tubuh, cenderung fokus pada kekurangan mereka [31]. Disinilah *self compassion* berperan dalam upaya penerimaan tubuh masing-masing individu. Individu yang memiliki *self compassion* akan merasa lebih nyaman dan tidak merasa terobsesi dengan tubuh mereka [32]. Hal tersebut akan membantu individu untuk memahami bahwa ketika memiliki kekurangan, mereka akan menginterpretasikan kekurangan tersebut secara positif, dan tidak menghakimi diri karena bentuk tubuh mereka yang dirasa tidak ideal. Ditemukan dalam kajian sebelumnya mengenai hubungan antara media sosial dan *body dissatisfaction* yang menunjukkan bahwa tayangan konten video mengenai tubuh ideal dapat memengaruhi upaya individu untuk membandingkan bentuk tubuhnya [15]. *TikTok* sebagai aplikasi sosial media yang dapat menampilkan berbagai konten video terkait kecantikan yang tidak wajar dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap bentuk tubuh setiap individu. *TikTok* membuat individu memiliki keinginan obsesif untuk mencapai bentuk tubuh ideal sesuai dengan tren yang berlaku [33].

Marizka dkk. [34] menyatakan jika *self compassion* berpengaruh terhadap ketidakpuasan tubuh, namun nilai kontribusinya tergolong kecil. Berbeda dengan penelitian ini yang menerangkan bahwa *self compassion* memiliki kontribusi moderat sebesar 53,4% terhadap *body dissatisfaction*. Dalam konteks ini, *self compassion* akan membantu meminimalkan keinginan individu untuk membandingkan dirinya dengan orang lain, terutama dalam hal penampilan tubuh. Braun [35] menyatakan bahwa individu dengan *self compassion* akan secara mudah menerima bagaimanapun keadaan tubuh mereka. Individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi cenderung berfokus pada penerimaan diri daripada menilai harga diri menggunakan standar kecantikan atau tubuh yang ideal. *Self compassion* dapat membantu mengembangkan hubungan yang lebih positif dengan tubuh sehingga dapat mengurangi penilaian negatif tentang penampilan [36].

Rekapitulasi dari penelitian ini juga membuktikan bahwa dukungan sosial juga memiliki pengaruh sebesar 21,8% terhadap adanya *body dissatisfaction*, yang dimana jika terdapat peningkatan dukungan sosial maka *body dissatisfaction* akan menurun. Sesuai dengan penelitian Pratiwi & Wilani [37], yang menyatakan jika dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan citra tubuh negatif pada individu. Perasaan didukung dan diterima oleh teman sebaya, dikombinasikan dengan praktik penerimaan tubuh yang aktif, dapat meningkatkan kepercayaan diri dan citra tubuh yang lebih baik. Selaras pula dengan temuan Hariyati dkk. [38] yang mengungkapkan bahwa dukungan sosial yang mencakup penerimaan dan penghargaan terhadap individu dapat membantu menurunkan *body dissatisfaction*. Individu yang memiliki dukungan sosial dan selalu mempromosikan cita-cita positif tentang keragaman bentuk tubuh akan cenderung tidak merasa tertekan untuk menyesuaikan diri dengan standar kecantikan yang berlaku, terutama pada sosial media *Tiktok*.

Dukungan sosial meliputi dukungan emosional, instrumental, informasional, dan persahabatan dari orang-orang sekitar dapat secara signifikan mengurangi *body dissatisfaction*. Kajian oleh Fitrianti dkk. [23] mengatakan bahwa pengguna sosial media di fase *emerging adulthood* tetap mempunyai *body dissatisfaction* yang tinggi saat menerima dukungan sosial secara online. Berbeda halnya dalam temuan penelitian ini, adanya dukungan sosial justru dapat membantu individu merasa diterima dan dimengerti tanpa harus mencapai standar kecantikan yang berlaku. Merasa didukung oleh orang-orang di sekitar juga dapat membantu individu meringankan perasaan negatif yang berkaitan dengan *body dissatisfaction*. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa lebih diterima dan dihargai, dan hal tersebut tentunya akan dapat membantu mengurangi *body dissatisfaction* sekaligus meningkatkan kesejahteraan mental. Dukungan sosial disini akan memengaruhi persepsi diri dan membantu individu menciptakan sikap yang lebih positif terhadap tubuh mereka [39].

Individu yang berada di fase *emerging adulthood* diketahui seringkali merasa tidak puas dengan tubuh mereka. Mereka hanya terfokus pada kekurangan atau kesalahan yang dapat berakibat pada berkurangnya emosi yang positif [40]. Individu di fase *emerging adulthood* seringkali akan mempersepsi lingkungannya bahwa penampilan adalah hal yang terpenting untuk mencapai daya tarik dan kesuksesan hidup [5]. Di samping itu, penggunaan *Tiktok* yang konsisten dan dalam jangka waktu panjang juga akan menyebabkan individu mengalami perbandingan dan citra tubuh negatif yang dapat mengarah pada adanya *body dissatisfaction* [41]. Mengingat bahwa di fase *emerging adulthood* individu memiliki tugas khusus berkaitan dengan eksplorasi identitas, hal tersebut akan dapat menghambat tugas perkembangan mereka.

Adanya *self compassion* memungkinkan individu untuk lebih memahami dan menerima cara berpikir negatif yang berhubungan dengan tubuh. Dengan *self compassion*, memungkinkan bahwa individu dapat mengurangi ketegangan, mengalihkan perhatian mereka dari angan-angan yang tidak menyenangkan yang berkaitan dengan tubuh, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan emosional [19]. 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 [42]. Selain itu, lingkungan sosial yang positif juga dapat dinilai sebagai hal yang berperan untuk meningkatkan penerimaan diri seorang individu yang dapat mengurangi adanya potensi *body dissatisfaction* [38].

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan suatu upaya secara keseluruhan dan berkontribusi dalam rangka memperbaiki masalah yang terjadi akhir-akhir ini berkaitan dengan fenomena *body dissatisfaction*. Dimana masyarakat umum dapat mengimplementasikan terkait seberapa pentingnya memiliki *self compassion* pada diri secara personal dan memanfaatkan dukungan sosial di sekitar. Hal ini esensial untuk dilakukan karena setiap individu tentu memiliki tugas perkembangannya masing-masing, salah satunya adalah eksplorasi identitas. Dengan *self compassion* yang tinggi dan dukungan sosial yang kuat, individu akan dapat mengendalikan kondisi emosional mereka, sehingga mampu dengan mudah meningkatkan penerimaan diri, mengurangi kecenderungan masalah psikologis, terutama dalam hal penampilan tubuh dan dapat melanjutkan ke fase perkembangan selanjutnya secara optimal.

IV. SIMPULAN

Kontribusi dari *self compassion* dan dukungan sosial ditemukan dapat memahami adanya *body dissatisfaction*. Berdasarkan analisis data, hipotesis dalam penelitian ini diterima dan konklusi yang didapatkan adalah terdapat pengaruh signifikan secara simultan antara *self compassion* (X1) dan dukungan sosial (X2) terhadap *body dissatisfaction* (Y) dengan sumbangsih efektif sebesar 75,2%. *Self compassion* diketahui memiliki sumbangsih efektif yang lebih dominan dibandingkan dengan dukungan sosial, yaitu 53,4%. Hasil kategorisasi juga menunjukkan jika frekuensi distribusi masing-masing variabel berada dalam kategori sedang. Saran bagi penelitian selanjutnya, diharapkan untuk mengembangkan variabel-variabel positif lain yang dapat memahami adanya *body dissatisfaction* seperti kesejahteraan psikologis, resiliensi, kebersyukuran, dan *self confidence*. Selain itu, diharapkan juga untuk menggunakan populasi dengan latar belakang dan karakteristik yang berbeda seperti *adolenscence*, *early adulthood*, dengan domisili yang lebih luas dan beragam agar dapat lebih menjelaskan fenomena *body dissatisfaction* yang sedang terjadi saat ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tidak ada yang lebih baik yang dapat diberikan penulis daripada mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang berkontribusi dalam penulisan dan pengerjaan artikel penelitian ini. Penulis menyadari bahwa artikel penelitian ini masih memiliki kekurangan, dan penulis sangat berharap kritik, saran, dan masukan yang membangun untuk memperbaikinya. Akhir kata, penulis berharap artikel penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua orang terutama para pembaca.

REFERENSI

- [1] C. A. Aprilia, S. I. Wahyuni, and W. N. Sari, "Pemanfaatan Media Sosial Oleh Generasi Z Sebagai Media Pembelajaran Era Post Pandemi," *Peshum: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, vol. 2, no. 3, pp. 530–536, 2023, doi: 10.56799/peshum.v2i3.1797.
- [2] Ginee, "Pengguna TikTok Indonesia Gempar, Potensi Cuan Menggegar!," Ginee. [Online]. Available: <https://ginee.com/id/insights/pengguna-tiktok/>
- [3] J. J. Arnett, "Emerging Adulthood: Understanding the New Way of Coming of Age," in *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century.*, Washington DC: American Psychological Association, 2006, pp. 3–19. [Online]. Available: http://www.jeffreyarnett.com/articles/Arnett_2006_Emerging_Adulthood_Understanding_the_New_Way.pdf
- [4] J. J. Arnett, *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed. New York: Oxford University Press, 2019. doi: 10.1093/acprof:oso.
- [5] M. M. Gillen and E. S. Lefkowitz, "Emerging adults' perceptions of messages about physical appearance," *Body Image*, vol. 6, no. 3, pp. 178–185, 2009, doi: 10.1016/j.bodyim.2009.02.002.
- [6] N. S. D. B. Basir, S. L. Tsalatsa, and M. T. Kresna, "Persepsi wanita dalam menentukan standar kecantikan di tiktok dan instagram," *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Ilmu Sosial (SNIIS)*, vol. 1, no. 1, pp. 566–575, 2022, [Online]. Available: <https://proceeding.unesa.ac.id/index.php/sniis/article/view/112/97>
- [7] N. M. R. R. Apriliani and C. H. Soetjningsih, "Physical Appearance Comparison and Body Dissatisfaction in Women Users of Tiktok and Instagram," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 11, no. 4, p. 470, 2023, doi: 10.30872/psikoborneo.v11i4.12234.
- [8] N. A. H. Rahayu and A. D. Ariana, "Hubungan Body Dissatisfaction dengan Depresi pada Remaja dengan Obesitas pada Masa Pandemi COVID-19," *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, vol. 1, no. 2, pp. 1420–1426, 2021, doi: 10.20473/brpkm.v1i2.29704.
- [9] S. S. Pakki and A. Sathuyaseelan, "Issues related to body image in young adult women," *Saudi Journal of Humanities and Social Sciences*, vol. 3, no. 2, pp. 250–254, 2018, doi: 10.21276/sjhss.2018.3.2.11.
- [10] J. Ogden, *The psychology of eating: From healthy to disorder behavior*. United Kingdom: United Kingdom: Blackwell Publishing, 2010. [Online]. Available: <https://www.junkybooks.com/administrator/thebooks/63d984db7caa3-the-psychology-of-eating.pdf>
- [11] F. Usman, F. Aryani, and S. B. Thalib, "Perilaku body dissatisfaction dan penanganannya pada siswa (studi kasus pada siswa) di SMA negeri 2 Soppeng," *Pinisi Journal of Education*, no. 2, pp. 1–11, 2021, [Online]. Available: http://eprints.unm.ac.id/25358/1/1644042014_Fathurrahman_Usman_Artikel_Jurnal_Ilmuiah....pdf

- [12] A. I. Puspitasari and T. K. Ambarini, "Hubungan social comparison dan body dissatisfaction pada remaja perempuan," *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, vol. 6, no. 1, pp. 59–66, 2017, [Online]. Available: <http://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpkk758cc59006full.pdf>
- [13] J. C. Rosen, P. Orosan, and J. Reiter, "Cognitive behavior therapy for negative body image in obese women," *Behav Ther*, vol. 26, no. 1, pp. 25–42, 1995, doi: 10.1016/S0005-7894(05)80081-4.
- [14] S. Grogan, *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*, 4th ed. London: Routledge, 2021. doi: 10.4324/9781003100041.
- [15] S. Maimunah and Y. W. Satwika, "Hubungan media sosial dengan body dissatisfaction pada mahasiswa perempuan di kota Surabaya," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 8, no. 2, pp. 224–233, 2021, [Online]. Available: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41197>
- [16] J. Liu, "The influence of the body image presented through tikTok trend-videos and its possible reasons," *Advances in Social Science, Education and Humanities Research*, vol. 559, no. 1, pp. 359–363, 2021, doi: 10.2991/assehr.k.210609.072.
- [17] K. Neff, "Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself," *Self and Identity*, vol. 2, no. 1, pp. 85–101, 2003, doi: 10.1111/1467-9450.00195.
- [18] F. B. Karinda, "Belas kasih diri (self compassion) pada mahasiswa," *Cognicia*, vol. 8, no. 2, pp. 234–252, 2020, doi: 10.22219/cognicia.v8i2.11288.
- [19] C. I. P. Hati and C. H. Soetjningsih, "Hubungan self compassion dengan body dissatisfaction pada dewasa awal pengguna instagram," *RAP: Riset Aktual Psikologi*, vol. 13, no. 2, pp. 99–114, 2022, doi: 10.24036/rapun.v13i2.
- [20] E. P. Sarafino and T. W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. New York: New York: John Wiley & Sons, Inc., 2010.
- [21] N. W. Adguna and I. G. A. P. W. Budisetyani, "Dukungan sosial teman sebaya dan citra tubuh terhadap motivasi melakukan olahraga street workout dalam komunitas Semeton Workout Bali (SWB)," *Jurnal Psikologi Udayana*, vol. 1, no. 1, pp. 201–215, 2019, [Online]. Available: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/47163/28341>
- [22] M. Nindita, "Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja awal putri," Skripsi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018. [Online]. Available: [https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11659/Hubungan Dukungan Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Remaja Awal Putri.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.uui.ac.id/bitstream/handle/123456789/11659/Hubungan%20Dukungan%20Sosial%20Dengan%20Body%20Dissatisfaction%20Pada%20Remaja%20Awal%20Putri.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- [23] L. A. Fitrianti, A. P. Rini, and N. Pratitis, "Self-acceptance dan dukungan sosial online dengan kecenderungan body dissatisfaction pengguna instagram pada masa emerging adulthood," *Inner: Journal of Psychological Research*, vol. 1, no. 4, pp. 178–186, 2022, [Online]. Available: <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/300/197>
- [24] J. J. Arnett, "Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties," *American Psychologist*, vol. 55, no. 5, pp. 469–480, 2000, doi: 10.1037/0003-066X.55.5.469.
- [25] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Bandung: Alfabeta, 2012.
- [26] D. Sugianto, C. Suwartono, and S. H. Sutanto, "Reliabilitas dan validitas self-compassion scale versi bahasa Indonesia," *Jurnal Psikologi Ulayat*, vol. 7, no. 2, pp. 177–191, 2020, doi: 10.24854/jpu02020-337.
- [27] I. N. Safitri, "Pengaruh dukungan sosial terhadap grief pada dewasa awal yang kehilangan orang tua akibat covid-19," Skripsi, Universitas Negeri Islam Maulana Malik Ibrahim, Malang, 2021. <http://etheses.uin-malang.ac.id/37717/1/18410148.pdf>
- [28] A. L. Khoiriyah, "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, 2019. [Online]. Available: <http://etheses.uin-malang.ac.id/15816/1/15410239.pdf>
- [29] R. D. Anggraheni and A. Rahmandani, "Hubungan Antara Self-Compassion Dan Citra Tubuh Pada Mahasiswi Program S-1 Manajemen Universitas Katolik Soegijapranata Semarang," *Jurnal EMPATI*, vol. 8, no. 1, pp. 166–172, 2019, doi: 10.14710/empati.2019.23591.
- [30] E. R. Albertson, K. D. Neff, and K. E. Dill-Shackleford, "Self-Compassion and Body Dissatisfaction in Women: A Randomized Controlled Trial of a Brief Meditation Intervention," *Mindfulness (N Y)*, vol. 6, no. 3, pp. 444–454, 2015, doi: 10.1007/s12671-014-0277-3.
- [31] J. C. Rosen and J. Reiter, "Development of the body dysmorphic disorder examination," *Behaviour Research and Therapy*, vol. 34, no. 9, pp. 755–766, 1996, doi: 10.1016/0005-7967(96)00024-1.
- [32] K. D. Neff, K. L. Kirkpatrick, and S. S. Rude, "Self-compassion and adaptive psychological functioning," *J Res Pers*, vol. 41, no. 1, pp. 139–154, 2007, doi: 10.1016/j.jrp.2006.03.004.
- [33] D. P. Dewi, H. Pratikto, and A. R. Aristawati, "Body Dissatisfaction Pada Mahasiswi Pengguna Tik Tok: Adakah Peranan Perfeksionisme?," *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol. 1, no. 1, pp. 174–180, 2023, [Online]. Available: <https://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/jiwa/article/view/9827>

- [34] D. S. Marizka, S. Maslihah, and A. Wulandari, "Bagaimana Self-Compassion Memoderasi Pengaruh Media Sosial Terhadap Ketidakpuasan Tubuh?," *Jurnal Psikologi Insight*, vol. 3, no. 2, pp. 56–69, 2019, doi: 10.17509/insight.v3i2.22346.
- [35] T. D. Braun, C. L. Park, and A. Gorin, "Self-compassion, body image, and disordered eating: A review of the literature," *Body Image*, vol. 17, pp. 117–131, 2016, doi: 10.1016/j.bodyim.2016.03.003.
- [36] A. L. Maher, B. R. Lane, and K. E. Mulgrew, "Self-compassion and body dissatisfaction in men: Extension of the tripartite influence model.," *Psychol Men Masc*, vol. 22, no. 2, pp. 345–353, 2021, doi: 10.1037/men0000271.
- [37] N. P. R. C. Pratiwi and N. M. A. Wilani, "Peran Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Penerimaan Diri Terhadap Citra Tubuh Negatif Remaja Awal Perempuan di Kota Denpasar," *Psikologi Konseling*, vol. 14, no. 1, pp. 89–102, 2023, [Online]. Available: https://simdos.unud.ac.id/uploads/file_penelitian_1_dir/c2d5e39ef06bd846ac886cc54173f790.pdf
- [38] E. Hariyati, M. Zaini, and Y. Suryaningsih, "Hubungan dukungan sosial dengan body dissatisfaction pada remaja di RW 02 Dusun Margomulyo Malang," *National Multidisciplinary Sciences*, vol. 2, no. 5, pp. 1–148, 2023, [Online]. Available: http://repository.unmuhjember.ac.id/19417/1/12_Artikel.pdf
- [39] B. Izydorczyk, W. Walenista, A. Kamionka, S. Lizińczyk, and M. Ptak, "Connections Between Perceived Social Support and the Body Image in the Group of Women With Diastasis Recti Abdominis," *Front Psychol*, vol. 12, no. 1, pp. 1–17, 2021, doi: 10.3389/fpsyg.2021.707775.
- [40] Y. C. Kurnia and S. Lestari, "Body Dissatisfaction dan Keterkaitannya dengan Subjective Well-Being pada Perempuan Masa Emerging Adulthood," *Mediapsi*, vol. 6, no. 2, pp. 86–93, 2020, doi: 10.21776/ub.mps.2020.006.02.2.
- [41] D. B. Mink and D. M. Szymanski, "TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations," *Body Image*, vol. 43, no. 1, pp. 205–216, 2022. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>
- [42] M. H. Yusuf, M. Musawwir, and N. Nurhikmah, "Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Di Kota Makassar," *Jurnal Psikologi karakter*, vol. 3, no. 2, pp. 417–424, 2023, doi: 10.56326/jpk.v3i2.2324.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.