



Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Pengguna Tiktok Di SMA X

Kania Annisa Putri, Sandra Adetya

^{1,2,3}Universitas Bhayangkara Jakarta Raya

Abstract

Received: 05 November 2025

Revised: 17 November 2025

Accepted: 28 November 2025

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna TikTok di SMA X. Penelitian menggunakan metode kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 265 siswa, terdiri dari 103 laki-laki dan 162 perempuan, yang dipilih menggunakan tabel Isaac Michael. Instrumen penelitian berupa skala ketidakpuasan tubuh yang disusun berdasarkan aspek dari Cooper dkk. (1987) dan skala kepercayaan diri berdasarkan aspek Lauster (1976). Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa kedua instrumen layak digunakan. Analisis data menggunakan Kendall's Tau-B menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh ($r = -0.571$, $p < 0.001$). Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri remaja, maka semakin rendah tingkat ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kepercayaan diri dalam upaya mengurangi ketidakpuasan tubuh pada remaja, terutama dalam konteks penggunaan media sosial seperti TikTok.

Keywords: Ketidakpuasan Tubuh, Kepercayaan Diri, Remaja, TikTok

(*) Corresponding Author:

How to Cite: Putri, K., & Adetya, S. (2025). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Ketidakpuasan Tubuh Pada Remaja Pengguna Tiktok Di SMA X. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(12.A), 161-171. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13298>

INTRODUCTION

Masa remaja merupakan tahap penting dalam kehidupan yang ditandai oleh berbagai perubahan fisik, kognitif, dan sosioemosional serta perubahan fisik yang terjadi selama masa pubertas mencakup perubahan komposisi tubuh, penambahan tinggi badan, serta perkembangan organ reproduksi di mana masa remaja yang biasanya berlangsung antara usia 12 hingga 18 tahun dapat dikatakan periode transisi di mana individu mengalami berbagai perubahan yang mempersiapkan remaja untuk memasuki tahap kehidupan dewasa (Santrock, 2018). Pendapat Erikson, (1968) dalam buku *Youth and Crisis*, menjelaskan bahwa remaja menghadapi tantangan dalam perkembangan sosioemosional yang di mana remaja mulai mencari identitas diri, mengembangkan kemandirian, serta membangun relasi dengan teman sebaya dan keluarga, bisa disebut "*Identity vs role confusion*" atau proses di mana remaja mencoba untuk mencari tahu siapa dirinya adalah aspek perkembangan yang sangat penting pada masa remaja pada saat ini.

Pada penelitian Firamadhina dan Krisnani, (2021) menemukan bahwa era digital media sosial juga berdampak pada lingkungan sosial remaja, penggunaan media sosial oleh remaja telah berkembang secara signifikan yang memberikan remaja sarana untuk mengekspresikan diri, berkomunikasi, dan membangun

identitas diri. Media sosial atau jejaring sosial terdiri dari beberapa platform. TikTok merupakan platform yang dominan digunakan saat ini. Berdasarkan laporan dari *Cable News Network* tahun 2024, Indonesia telah menjadi salah satu negara dengan jumlah pengguna TikTok terbanyak di dunia, yakni mencapai 56,8%. Data dari Statista pada Agustus 2024 juga menunjukkan bahwa jumlah pengguna TikTok di Indonesia mencapai 157,6 juta, melampaui Amerika Serikat dengan 120,5 juta pengguna, serta Rusia dengan 56,01 juta pengguna.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Bozzola dkk., (2022) menjelaskan bahwa penggunaan media sosial dikaitkan dengan sejumlah dampak negatif, terutama bagi remaja. Selanjutnya pada penelitian Alfina dan Soetjningsih, (2023) media sosial dapat menimbulkan hal-hal negatif, satu di antara yang ada yaitu dapat memengaruhi seseorang untuk menilai tubuhnya. Remaja akan merasa kurang menarik, tidak layak, atau tidak bahagia dengan tubuh remaja. Inilah yang dikatakan sebagai *body dissatisfaction* atau ketidakpuasan tubuh. Selaras dengan penelitian Setiawan dkk. (2023) memperlihatkan adanya pengaruh negatif yang berarti bahwa peningkatan cinta terhadap diri sendiri dapat menurunkan tingkat ketidakpuasan tubuh pada pengguna aplikasi tiktok (Setiawan dkk., 2023).

Berkaitan dengan masalah ketidakpuasan tubuh hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan oleh Stice dan Shaw, (2002) menyatakan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah evaluasi negatif subjektif terhadap tubuh fisik seseorang, seperti bentuk, berat, dan perut. Dalam penelitian Permanasari dan Arbi, (2022) menjelaskan bahwa banyaknya remaja yang mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya sehingga mengalami gangguan pada pola makan. Selaras dengan penelitian Astuti dan Daud, (2022) menunjukkan bahwa sebagian besar yang sering mengalami ketidakpuasan tubuh adalah remaja.

Kepercayaan diri menurut Santrock, (2012) merupakan salah satu faktor psikologis yang memiliki pengaruh yang signifikan terhadap ketidakpuasan tubuh. Remaja dengan kepercayaan diri yang rendah biasanya kesulitan dalam berkomunikasi dan berinteraksi sosial, individu dengan kepercayaan diri yang kuat biasanya lebih mudah berkomunikasi dan menyuarakan ide-idenya (Damayanti dkk., 2023).

Berdasarkan uraian penelitian yang telah dipaparkan, maka dapat dijelaskan bahwa remaja yang merasakan tidak puas dengan tubuhnya cenderung memiliki kepercayaan diri yang rendah, terutama dalam hal berpenampilan, karena remaja percaya bahwa bentuk tubuhnya tidak sempurna. Adapun penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan sama sekali, menunjukkan bahwa lebih banyak faktor lainnya yang berperan dalam hubungan ini

METHODS

Definisi yang dinyatakan Sugiyono, (2013) metode penelitian kuantitatif adalah penelitian yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu dengan mengumpulkan data berupa angka-angka yang dianalisis secara statistik, metode ini bertujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, mendeskripsikan hubungan antar variabel, atau menentukan pengaruh antar variabel yang hasilnya diharapkan dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas. Pada penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif korelasional karena untuk menentukan hubungan atau keterkaitan antara dua atau lebih variabel

(Azwar, 2012). Penelitian ini terdapat dua variabel, yaitu ketidakpuasan tubuh sebagai variabel terikat dan variabel kepercayaan diri sebagai variabel bebas yang telah diangkat dari fenomena yang terjadi pada remaja pengguna tiktok di SMA X.

Populasi pada penelitian ini adalah remaja pengguna tiktok di SMA X berjumlah 1.071. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan rumus tabel Isaac Michael karena dalam pengambilan sampel jumlah sampel dalam penelitian harus akurat. Rumus tabel Isaac Michael digunakan untuk menghitung ukuran sampel minimum ketika ukuran populasi diketahui, dengan tingkat signifikansi sebesar 5%, sehingga sampel minimal yang didapatkan dari jumlah populasi 1.071 adalah 265. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner yang disebarluaskan melalui *Google Form* dan menggunakan skala likert karena menurut Azwar, (2012) skala likert memudahkan peneliti untuk mengukur sikap.

Untuk mengukur ketidakpuasan tubuh pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala ketidakpuasan tubuh yang disusun oleh peneliti berdasarkan empat aspek yang dikembangkan P. J. Cooper dkk., (1987) terdiri dari Persepsi diri terhadap tubuh, Persepsi komparatif tentang tubuh, Sikap mengenai perubahan bentuk tubuh, Perubahan persepsi tubuh secara drastis. Selanjutnya, untuk mengukur kepercayaan diri pada penelitian ini, peneliti menggunakan skala kepercayaan diri yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan Lauster (1976), terdiri dari aspek Yakin terhadap kemampuan diri, Optimis, Objektif, Bertanggung jawab, dan Rasional dan Realistis.

Pada penelitian ini, uji validitas instrumen yang digunakan adalah uji daya beda item. Azwar, (2012) berpendapat uji daya beda item adalah proses untuk menentukan sejauh mana suatu item dalam instrumen mampu membedakan antara individu yang memiliki kemampuan atau karakteristik yang tinggi dan rendah sesuai dengan apa yang diukur oleh instrumen tersebut. Daya beda dihitung menggunakan indeks diskriminasi atau analisis kelompok ekstrem. Item dengan indeks daya beda $\geq 0,25$ dianggap memiliki daya beda yang baik. Skor reliabilitas berkisar antara 0 sampai 1,00. Jika skor reliabilitas 0,70 menunjukkan 70% ketepatan alat ukur dengan kesalahan pengukuran sebesar 30% (Azwar, 2012). Untuk menguji reliabilitas, salah satu metode yang sering digunakan adalah koefisien *Cronbach's alpha* (Sugiyono, 2013).

RESULTS & DISCUSSION

Results

Penelitian ini dilakukan pada remaja pengguna TikTok di SMA X. Penelitian ini secara keseluruhan bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel-variabel yang memengaruhi ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna TikTok di SMA X. Oleh karena itu, adapun kriteria khusus responden dalam penelitian ini, yaitu:

1. Remaja SMA X yang berusia 15 – 18 tahun
2. Remaja laki-laki dan perempuan
3. Aktif menggunakan media sosial TikTok

Tabel Profil Responden

	Profil	N	Persentase
Jenis Kelamin	Perempuan	162	61,1%
	Laki-laki	103	38,9%
	Total	265	100%
Usia	15	2	0,8%
	16	74	27,9%
	17	170	64,2%
	18	19	7,2%
	Total	265	100%

Berdasarkan data yang diperoleh dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 162 individu dengan persentase sebesar 61,1% dan jenis kelamin laki-laki 103 individu dengan persentase sebesar 38,9%. Dengan ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh dan rendahnya kepercayaan diri dibandingkan remaja laki-laki, terdapat berbagai faktor seperti tekanan sosial, pengaruh media sosial, dan perbandingan sosial (Fitriani & Purnomo, 2023).

Validitas Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan hasil uji coba yang telah dilakukan, maka telah ditemukan aitem yang valid dan gugur pada skala ketidakpuasan tubuh dan aitem yang valid dan gugur pada skala kepercayaan diri. Uji Validitas pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) 0.16.4.0 version. Hasil uji coba dari variabel ketidakpuasan tubuh menunjukkan terdapat 5 aitem gugur berdasarkan koefisien dengan nilai ($p < 0.3$). Sehingga pada skala ketidakpuasan tubuh terdapat 27 aitem yang valid dengan rentang skor sebesar 0.363-0.764. Selanjutnya, Hasil uji coba dari variabel kepercayaan diri menunjukkan terdapat 8 aitem gugur berdasarkan koefisien dengan nilai ($p < 0.3$). Sehingga pada skala kepercayaan diri terdapat 22 aitem yang valid dengan rentang skor sebesar 0.415-0.815.

Reliabilitas Alat Ukur Penelitian

Berdasarkan hasil uji coba, pada skala ketidakpuasan tubuh memiliki skor reliabilitas sebesar 0.930 yang artinya sangat reliabel, dan skala kepercayaan diri memiliki skor reliabilitas sebesar 0.925 yang artinya sangat reliabel. Uji Reliabilitas pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) 0.16.4.0 version.

Profil Demografis

Pada penelitian ini jumlah responden yang berpartisipasi memenuhi jumlah minimum responden yang telah ditentukan melalui tabel Isaac Michael. Kemudian total responden yang berpartisipasi berjumlah 265 individu yang terdiri atas 103 remaja laki-laki dan 162 remaja perempuan. Berdasarkan data yang diperoleh, maka didapatkan hasil untuk setiap variabel. Pada Variabel ketidakpuasan tubuh memiliki nilai mean 87.785, nilai media 86.000 dan nilai standar deviasi 24.203. Sedangkan pada variabel kepercayaan diri memiliki nilai mean 68.125, nilai median 74.000 dan standar deviasi 21.346.

Berdasarkan data yang telah dihitung melalui *T-Test* atau Anova. Hal ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara nilai kepercayaan diri dan ketidakpuasan tubuh pada jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Kemudian berdasarkan data yang telah dihitung, ketidakpuasan tubuh mendapatkan nilai signifikansi $<.001$ dan signifikansi kepercayaan diri $<.001$, terlihat bahwa nilai signifikansi $<.05$, artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada karakteristik responden berdasarkan tipe usia untuk ketidakpuasan tubuh dan kepercayaan diri.

Uji Asumsi Penelitian

Pada penelitian ini, telah dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dengan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dengan syarat $p>.05$ yang artinya data dapat berdistribusi normal, dan uji linearitas menggunakan *Linear Regression* untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Uji Asumsi pada penelitian ini menggunakan alat bantu berupa *software Jeffrey's Amazing Statistics Program (JASP) 0.16.4.0 version*.

Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan diperoleh hasil signifikansi sebesar $<.001$ pada skala ketidakpuasan tubuh dengan kepercayaan diri, dimana dalam hal ini berada pada $p <.05$, artinya data dari variabel yang diteliti terdistribusi Tidak Normal. Selanjutnya, uji linearitas pada penelitian ini didapatkan nilai P sebesar $<.001$ pada baris linear sehingga dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Kategorisasi Ketidakpuasan Tubuh

Pada penelitian ini telah dilakukan pengambilan data melalui *Google Form*. Kemudian, peneliti mengukur Ketidakpuasan Tubuh pada siswa di SMA X terdiri atas 27 aitem valid dengan 5 merupakan skor tertinggi dan 1 merupakan skor terendah. Terdapat perhitungan mean, median dan standar deviasi pada masing-masing variabel demografis.

Berdasarkan data yang dihasilkan, maka dapat diketahui bahwa batas nilai apabila lebih besar dari 83.925 maka termasuk ke dalam kategori tinggi, kemudian apabila skor berada dalam rentang 78.075 – 83.925 maka termasuk dalam kategori sedang, serta apabila skor kurang dari 78.075 maka tergolong rendah. Setelah diketahui skor kategorisasi, ditemukan bahwa sebesar 50,9% dengan jumlah 135 responden termasuk ke dalam kategori yang tinggi, kemudian diperoleh persentase sebesar 9,1% dengan jumlah responden sebanyak 24 termasuk ke dalam kategori sedang, dan sebesar 40% dari total yaitu dengan jumlah 106 responden masuk ke dalam kategori rendah. Merujuk pada hasil mean empirik yang telah diketahui maka responden berada pada kategori tinggi untuk rata rata skor ketidakpuasan tubuh.

Kategorisasi Kepercayaan Diri

Pada penelitian ini telah dilakukan pengambilan data melalui *Google Form*. Kemudian, peneliti mengukur Kepercayaan Diri pada siswa di SMA X terdiri atas 22 aitem valid dengan skor tertinggi 5 dan skor terendah 1. Terdapat perhitungan mean, median dan standar deviasi pada masing-masing variabel demografis.

Berdasarkan tabel di atas, maka dapat diketahui bahwa batas nilai apabila lebih besar dari 68.581 maka termasuk ke dalam kategori tinggi, kemudian apabila skor berada dalam rentang 63.419 – 68.581 maka termasuk dalam kategori sedang, serta apabila skor kurang dari 63.419 maka tergolong rendah. Setelah diketahui skor kategorisasi, ditemukan bahwa sebesar 11,3% dengan jumlah 30 responden

termasuk ke dalam kategori yang tinggi, kemudian diperoleh persentase sebesar 10,9% dengan jumlah responden sebanyak 29 termasuk ke dalam kategori sedang, dan sebesar 77,7% dari total yaitu dengan jumlah 206 responden masuk ke dalam kategori rendah. Merujuk pada hasil mean empirik yang telah diketahui maka responden berada pada kategori rendah untuk rata-rata skor kepercayaan diri.

Uji Korelasi

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas, menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar <0.001 dengan taraf signifikansi (p) sebesar <0.001 . Dengan ini menunjukkan bahwa hasil signifikansi (p) $<0,05$, artinya terdapat hubungan negatif yang sangat kuat dan signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh, kemudian berdasarkan hasil korelasi Kendall's Tau B yaitu -0.571 . Periantolo, (2016) mengungkapkan Nilai -0.571 termasuk dalam kategori cukup kuat, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan dengan arah yang negatif antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh yang cukup kuat. Berdasarkan pencarian pada skor yang ada melalui jumlah frekuensi, variabel kepercayaan diri terdapat sebanyak 206 responden berada pada kategori rendah dengan nilai persentase sebesar 77,7% dan pada variabel ketidakpuasan tubuh terdapat sebanyak 135 responden berada pada kategori tinggi dengan nilai persentase 50,9% sehingga responden dalam kategori tinggi mendominasi.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima. Hal ini dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kepercayaan diri. Hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri remaja maka semakin rendah juga ketidakpuasan tubuhnya. Dengan ini remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan sikap penerimaan diri yang lebih positif terhadap bentuk tubuh, sehingga tingkat ketidakpuasan tubuhnya cenderung rendah. Sebaliknya, remaja yang memiliki kepercayaan diri yang rendah, lebih mudah merasa tidak puas dengan bentuk, ukuran, atau penampilan tubuhnya, yang dapat berdampak pada perilaku negatif seperti membandingkan diri secara berlebihan dengan orang lain, menghindari cermin, atau menarik diri dari lingkungan sosial.

Discussion

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna TikTok di SMA X. Berdasarkan hasil uji validitas yang telah dijalankan pada alat ukur ketidakpuasan tubuh terdapat 5 aitem yang gugur, dan alat ukur kepercayaan diri terdapat 8 aitem yang gugur. Selanjutnya uji reliabilitas pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sangat reliabel yang dimana alat ukur ketidakpuasan tubuh memiliki skor 0.930 dan alat ukur kepercayaan diri memiliki skor sebesar 0.925. Kemudian, uji normalitas pada penelitian ini menggunakan Kolmogorov-Smirnov yaitu sebesar <0.001 yang menunjukkan data tidak normal, Azwar, (2012) menjelaskan bahwa data yang tidak normal diperoleh bersifat ordinal sehingga sering kali menyimpang dari distribusi normal dan terdapat perbedaan persepsi responden dalam memahami item. Selanjutnya, uji linearitas pada penelitian ini menggunakan Linear Regression yaitu sebesar <0.001 sehingga dapat dikatakan kedua variabel memiliki hubungan yang linear.

Selanjutnya, hasil uji hipotesis yang telah dijalankan menggunakan korelasi Kendall's Tau B, dapat diperoleh nilai koefisien sebesar $-0,571$ dengan nilai

signifikansi $<0,001$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan negatif yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri remaja, maka semakin rendah ketidakpuasan terhadap tubuh yang remaja alami, dan sebaliknya.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Adianti, (2014) hubungan body dissatisfaction dengan kepercayaan diri pada remaja putri yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif yang signifikan antara body dissatisfaction dan kepercayaan diri, dengan ini menyatakan semakin tinggi ketidakpuasan tubuh remaja, maka semakin rendah kepercayaan terhadap diri yang remaja alami, begitupun sebaliknya. Selanjutnya penelitian oleh Afriany & Abdillah, (2024) juga mendukung hasil dari penelitian ini yang menunjukkan hasil yang negatif signifikan, dengan ini menyatakan bahwa tingginya kepercayaan diri remaja akan mengurangi rasa ketidakpuasan terhadap tubuh, begitu pula sebaliknya.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Cooper dkk., (1987), teori ini menjelaskan bahwa ketidakpuasan tubuh dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk rendahnya kepercayaan diri, selain itu remaja dengan kepercayaan diri yang rendah lebih mudah terpengaruh terhadap konten di sosial media, perbandingan sosial, dan tekanan sosial dalam menginternalisasi standar kecantikan yang tidak realistis.

Hasil studi ini juga diperkuat oleh data kategorisasi, di mana sebanyak 77,7% responden berada dalam kategori kepercayaan diri rendah, dan 50,9% responden berada dalam kategori ketidakpuasan tubuh tinggi. Hasil data ini mendukung hubungan negatif yang ditemukan antara kedua variabel tersebut, menunjukkan bahwa banyak remaja dengan kepercayaan diri rendah juga mengalami ketidakpuasan tubuh yang tinggi.

Berdasarkan uraian tersebut maka dapat dikatakan bahwa Hipotesis alternatif (H_a) diterima. Maka dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara ketidakpuasan tubuh dengan kepercayaan diri. Hubungan yang negatif menandakan bahwa semakin tinggi kepercayaan diri remaja maka semakin rendah juga ketidakpuasan tubuhnya. Dengan ini, remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang tinggi umumnya menunjukkan sikap penerimaan diri yang lebih positif terhadap bentuk tubuh, sehingga tingkat ketidakpuasan tubuhnya cenderung rendah.

Keterbatasan dalam penelitian ini terletak pada kondisi saat pengisian kuesioner, di mana sebagian siswa tidak terlalu fokus untuk mendengarkan penjelasan dari peneliti dan kurang memperhatikan instruksi yang diberikan. Selain itu, ditemukan pula adanya responden yang memberikan jawaban yang sama tanpa mempertimbangkan isi pernyataan secara menyeluruh, yang dapat mengurangi validitas data yang diperoleh.

CONCLUSION

Pada penelitian ini terdapat beberapa kesimpulan terkait dari hasil penelitian mengenai hubungan kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna TikTok di SMA X, sebagai berikut:

a. Terdapat hubungan yang sangat signifikan antara kepercayaan diri dengan ketidakpuasan tubuh pada remaja pengguna TikTok, yang menunjukkan bahwa kepercayaan diri berperan penting dalam membentuk persepsi remaja terhadap tubuhnya.

- b. Remaja yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi mampu menerima kondisi tubuhnya secara lebih positif, sehingga tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami cenderung lebih rendah. Sebaliknya, remaja dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih tinggi, yang dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis dan ketidakpuasan tubuh remaja
- c. Media sosial, khususnya TikTok berperan sebagai salah satu faktor eksternal yang dapat memengaruhi kepercayaan diri remaja melalui eksposur terhadap standar kecantikan yang tidak realistis

SARAN

Saran Teoritis

- a. Disarankan untuk peneliti selanjutnya agar proses pengisian instrumen dilakukan dalam suasana yang lebih kondusif, dengan pengawasan yang lebih ketat serta pemberian arahan yang lebih tegas dan terstruktur, agar responden benar-benar memahami dan memberikan jawaban yang sesuai dengan kondisi dirinya secara objektif.
- b. Bagi peneliti berikutnya, sangat disarankan agar memiliki pemahaman yang memadai terhadap penggunaan *software* statistik, karena pemilihan *software* statistik sangat memengaruhi kualitas interpretasi hasil penelitian.

Saran Praktis

- a. Bagi Pihak Sekolah, disarankan melakukan pengawasan yang lebih ketat terhadap penggunaan media sosial terutama TikTok, di kalangan siswa. Pengawasan ini bisa berupa pembatasan waktu penggunaan, serta memberikan edukasi tentang dampak negatif media sosial.
- b. Bagi Orang Tua, disarankan untuk memberikan dukungan positif kepada anak, serta menciptakan lingkungan rumah yang mendukung pengembangan anak. Dengan ini akan membantu meningkatkan rasa percaya diri anak.
- c. Bagi Remaja, sangat disarankan untuk meningkatkan kesadaran terhadap konten yang diterima melalui media sosial. Remaja disarankan untuk tidak membandingkan diri dengan standar kecantikan yang seringkali tidak realistis di TikTok, serta lebih fokus pada pengembangan potensi diri.

REFERENCES

- Adianti, C. T. (2014). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Putri.
- Afriany, Y., & Abdillah, R. (2024). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Putri di SMA X. 2(9), 133–139.
- Alfina, A., & Soetjningsih, C. H. (2023). Social Comparison Dengan Body Dissatisfaction Pada Perempuan Dewasa Awal Pengguna Instagram dan Tiktok. *Journal of Social Science Research*, 3(6), 2508–2517.
- Amalia, F. (2017). Hubungan Antara Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan.
- Amalia, W., & Vebrian, G. (2022). The Relationship Between Body Shape Disappointment and Adolescent Confidence in Body Shaming Victims at Al-Gina Vocational School-GINA. *Nusantara Hasana Journal*, 1(8), Page.
- Annisa, C., Sutja, A., & Amanah, S. (2023). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Remaja Putri Pada Kelas X SMAN 11 Kota Jambi.

- Journal Of Social Science Research, 3(3), 7812–7824. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative%0AHubungan>
- Ariana, H., Almuhtadi, I., Natania, N. J., Handayani, P. W., Bressan, S., & Larasati, P. D. (2024). Influence of TikTok on Body Satisfaction Among Generation Z in Indonesia: Mixed Methods Approach. *JMIR Human Factors*, 11, e58371. <https://doi.org/10.2196/58371>
- Astuti, R. B., & Daud, M. (2022). Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada Korban Body Shaming Hubungan Body Image Dengan Kepercayaan Diri Pada. 2(8), 535–543.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi* (2 ed.). Pustaka belajar.
- Bozzola, E., Spina, G., Agostiniani, R., Barni, S., Russo, R., Scarpato, E., Di Mauro, A., Di Stefano, A. V., Caruso, C., Corsello, G., & Staiano, A. (2022). The Use of Social Media in Children and Adolescents: Scoping Review on the Potential Risks. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph19169960>
- Cable News Network. (2024). Indonesia Pengguna TikTok Terbanyak di Dunia, Kalahkan AS hingga Rusia. CNN, Indonesia. <https://www.cnnindonesia.com/teknologi/20241007094807-192-1152374/indonesia-pengguna-tiktok-terbanyak-di-dunia-kalahkan-as-hingga-rusia#:~:text=Berdasarkan data yang diungkap oleh,157%2C6 juta pengguna TikTok.>
- Cash, F. T., & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*.
- Cooper, P. J., Taylor, M. J., Cooper, Z., & Fairburn, C. G. (1987). *The Development and Validation of the Body Shape Questionnaire* (Edisi 4). John Wiley & Sons, Inc.
- Damayanti, N. M., Kholili, M. I., & Dewantoro, A. (2023). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Psikoedukasi dan Konseling*, 7(1), 9. <https://doi.org/10.20961/jpk.v7i1.71319>
- Dewi, A. E., Noviekayati, I., & Rina, A. P. (2020). Social Comparison dan Kecenderungan Body Dissatisfaction Pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Instagram. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(02), 173–180.
- Ekaningtias, Z. (2017). *Hubungan Body Dissatisfaction Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja Akhir*.
- Erikson. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. W.W. Norton & Company.
- Fauziah, I. (2022). Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kepercayaan Diri Pada Anggota Senam Di Sanggar Senam X. *Jurnal Penelitian dan Pemikiran Psikologi*, 17 (2)(101), 122–130.
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2021). Perilaku Generasi Z Terhadap Pengguna Media Sosial TikTok: TikTok Sebagai Media Edukasi dan Aktivisme. *Share : Social Work Journal*, 10(2), 199. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- Fitriani, A., & Purnomo, J. T. (2023). Body Image Pada Remaja Putri Yang Menggunakan Media Sosial Tiktok. *Proyeksi*, 18(2), 213. <https://doi.org/10.30659/jp.18.2.213-225>

- Grogan, S. (1999). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in men, women and children* (hal. 225). Routledge.
- Gustina, L. (2022). Pengaruh Medsos Terhadap Rasa Insecure dan Kepercayaan Diri Remaja. Kompas.com. <https://www.kompas.com/edu/read/2022/07/06/201449071/pengaruh-medsos-terhadap-rasa-insecure-dan-kepercayaan-diri-remaja>
- Harter, S. (1999). *The Construction of the Self: A Developmental Perspective*. Guilford Press.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kompas.com. (2021). Gadis 16 Tahun Jalani 100 Operasi Plastik, Begini Penampilannya Sekarang. Kompas.com. <https://www.kompas.com/global/read/2021/01/28/134759670/gadis-16-tahun-jalani-100-operasi-plastik-begini-penampilannya-sekarang?page=all>
- Kristano, A. D., & Ambarwati, K. D. (2024). Hubungan body image dengan penerimaan diri pada remaja pengguna tiktok atau instagram. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 3211–3219. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/10815>
- Lauster, P. (1976). *The Personality Test*. Stein and Day.
- Lestari, S., Matulesy, A., & Pratitis, N. (2023). Ketidakpuasan tubuh mahasiswi: Bagaimana peranan harga diri? *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(2), 218–226. <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i2.7725>
- Liputan6.com. (2020). Dijuluki Boneka Hidup, Pemuda Ini Kecanduan Oplas Sejak Remaja. Liputan6.com. <https://www.liputan6.com/citizen6/read/4413716/dijuluki-boneka-hidup-pemuda-ini-kecanduan-oplas-sejak-remaja?page=4>
- Mardiyanti, R., Fikrulia, P., & Talita, A. A. (2022). Body Dissatisfaction Dan Kepercayaan Diri Pada Siswi Kelas X Smkn 4 Surabaya. *Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper “Peran Perempuan Sebagai Pahlawan di Era Pandemi” PSGESI LPPM UWP*, 9(01), 104–109. <https://doi.org/10.38156/gesi.v9i01.188>
- Mufarochah, S., & Irmayanti, N. (2023). Tantangan Body Dissatisfaction Dalam Membentuk Kepercayaan Diri Pada Remaja Perempuan. *Journal Of Gender Equality And Social Inclusion (Gesi)*, 82(2), 82–86.
- Opsiviantoto, M. B., Santi, D. E., & Kusumandari, R. (2023). Kepercayaan diri pada remaja: Menguji peranan perbandingan sosial dan ketidakpuasan tubuh. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 107–116.
- Periantolo, J. (2016). *Penelitian Kuantitatif untuk Psikologi* (1st ed.). Pustaka belajar.
- Permanasari, K., & Arbi, D. K. A. (2022). Pengaruh Ketidakpuasan Tubuh terhadap Kecenderungan Gangguan Makan pada Remaja. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 776–788. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36592>
- Riswari, C. R. A., Putro, H. E., Jusnita, R. A. E., & Imayah. (2023). “Body Dissatisfaction” sebagai dampak negatif penggunaan sosial media dalam

- fotografi ekspresi. Prosiding Seminar Nasional & Call for Paper “Penguatan Kapasitas Sumber Daya Manusia Menuju Indonesia Emas 2024,” 9(1), 302–310.
- Rogers, R. C. (1995). *On Becoming a Person: A Therapist’s View of Psychotherapy*. Houghton Mifflin.
- Rosen, J. C., Reiter, J., & Orosan, P. (1995). Cognitive-behavioral body image therapy for body dysmorphic disorder. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 63(2), 263–269. <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.538.3191&rep=rep1&type=pdf>
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (Edisi ke-13). McGraw-Hill.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* edisi 13. Erlangga.
- Setiawan, V. A., Priyanggasari, A. T. S., & Supraba, D. (2023). Body dissatisfaction pada perempuan dewasa awal pengguna Tiktok ditinjau dari self compassion. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 7(September), 4256–4265. <https://www.jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/516>
- Stice, E., & Shaw, H. (2002). *Role of Body Dissatisfaction in the Onset and Maintenance of Eating Pathology: A Synthesis of Research Findings* (Edisi 5). Elsevier Science Inc.
- Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta,.
- Syalsadila, D. A., & Nawangsih, E. (2022). Pengaruh Body Image terhadap Self Confidence pada Remaja Putri Pengguna Tiktok. *Psychology Science*, 326–334. <https://doi.org/10.29313/bcsp.v2i3.3022>
- Thompson, K. ., & Smolak, L. (2003). Body Image, Eating Disorders, and Obesity in Youth: Assessment, Prevention, and Treatment. In V. Debbie K. Hardin, Charlottesville (Ed.), *American Psychological Associatio* (Vol. 58, Nomor 3). <https://doi.org/10.1176/appi.psychotherapy.2004.58.3.362>