

BODY IMAGE PADA REMAJA PUTRI YANG MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL TIKTOK

Ana Fitriani¹, Jusuf Tjahjo Purnomo²

^{1,2} Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Kristen Satya Wacana, Jln. Diponegoro 52-60 Kota Salatiga 50711.

Diterima: Juni 2023	Disetujui: Juli 2023	Diterbitkan: Oktober 2023
----------------------------	-----------------------------	----------------------------------

(*) Penulis korespondensi: 802019126@student.uksw.edu, jusuf.purnomo@uksw.edu

Abstrak

Body image merupakan gambaran tubuh yang dibentuk dalam pikiran, yaitu cara tubuh menampilkan diri kepada diri kita. Salah satu faktor yang mempengaruhi berkembangnya *body image* pada remaja adalah media sosial TikTok. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mengetahui bagaimana *body image* pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok, (2) mengetahui proses apa yang remaja putri yakini merusak atau mendukung *body image* mereka, dan (3) mengetahui strategi yang digunakan oleh remaja putri dalam mengelola *body image* mereka. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Teknik analisis data yang digunakan adalah model Miles and Huberman dengan bantuan MAXQDA. Teknik pemantapan kredibilitas penelitian yang digunakan peneliti adalah member check yang dilakukan setelah berakhirnya pengumpulan data. Penelitian menunjukkan bahwa remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok memiliki *body image* negatif. Hal tersebut sebagai akibat dari intensitas penggunaan TikTok, ketidakpuasan tubuh, dan internalisasi tubuh ideal di TikTok. Penerimaan diri mampu dilakukan remaja putri, akan tetapi masih ada kecemasan untuk berani tampil di TikTok. Hasil penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam penelusuran yang lebih mendalam mengenai *body image* dan media sosial TikTok.

Kata kunci: *Body image; TikTok; Remaja Putri; Media Sosial*

BODY IMAGE OF ADOLESCENT WOMEN USING TIKTOK SOCIAL MEDIA

Abstract

Body image is a picture of the body formed in the mind, namely the way the body appears to us. One of the factors that influence the development of *body image* in adolescents is social media TikTok. This study aims to (1) determine how the *body image* of young women uses social media TikTok, (2) identify the processes young women believe in damaging or supporting their *body image*, and (3) identify the strategies used by young women in managing their *body image*. This study is qualitative research with a phenomenological approach. The data analysis technique used was the Miles and Huberman model, with the help of MAXQDA. The research credibility-strengthening technique researchers use is a member check carried out after data collection ends. Research shows that young women who use social media such as TikTok have a negative *body image*. This is a result of the intensity of using TikTok, body dissatisfaction, and ideal body internalization. Young women can achieve self-acceptance, but there is still anxiety about having the courage to appear on TikTok. The results of this study can be used as a basis for a more in-depth search of *body image* and social media TikTok.

Keywords: *Body image; TikTok; Teenage Girl; Social Media*

Pendahuluan

Masa remaja merupakan tahap kritis dalam pengembangan citra tubuh positif atau negatif (Toselli dkk., 2021). Remaja sangat rentan terhadap ketidakpuasan tubuh karena perubahan fisiologis, sosial, dan psikologis yang mereka alami (Ganesan dkk., 2018). Remaja seringkali memiliki keinginan dan pencarian yang konstan terhadap karakteristik fisik yang berbeda dari kenyataan, yang dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Toselli dkk., 2021). Dalam masyarakat saat ini, ada idealisasi tubuh yang sempurna menyebabkan remaja berusaha untuk menurunkan atau menambah berat badan untuk mencapai tubuh yang sempurna, yang jika tidak tercapai dapat menyebabkan gangguan citra tubuh, kesehatan dan perilaku remaja (Arulmohi dkk., 2017; Toselli dkk., 2021).

Citra tubuh pada anak laki-laki mendapat sedikit perhatian, karena anak laki-laki kurang terpengaruh oleh masalah citra tubuh dibandingkan remaja perempuan (Mulgrew, 2020). Selama masa remaja awal, kebanyakan anak perempuan menempati posisi tinggi pentingnya penerimaan sosial. Teman sebaya mempengaruhi citra tubuh remaja melalui berbagai mekanisme, seperti ejekan dan kritik tentang penampilan, diskusi masalah penampilan, membandingkan penampilan, menilai penampilan teman, dan konflik sosial atau pengucilan (Voelker dkk., 2015). Persepsi citra tubuh remaja perempuan lebih kuat dan dipengaruhi secara negatif oleh media sosial karena mereka lebih banyak terlibat dalam konten yang berhubungan dengan tubuh daripada remaja laki-laki (Mahon & Hevey, 2021).

Citra tubuh yang buruk pada remaja akan berdampak pada kondisi kesehatan fisik dan psikologis hingga saat ini. Kesejahteraan psikologis yang baik dapat membuat seseorang merasa puas dengan dirinya sendiri, memaksimalkan potensi dirinya secara maksimal dan membangun hubungan yang baik dengan orang lain, karena dia tidak melihat kekurangan atau ketidakpuasan dalam dirinya (Lubis dkk., 2020). Persepsi citra tubuh terkadang dapat menimbulkan ketidakpuasan terhadap tubuh dan menyebabkan sejumlah besar penyakit psikologis seperti gangguan makan, obesitas, dan gaya hidup buruk lainnya (Tenkorang & Okyere, 2022).

Media sosial telah memberikan kemudahan dan kesenangan yang signifikan, dengan menggunakan media sosial orang dapat dengan mudah dan efektif terhubung, terlibat, dan berbagi video dengan orang lain (Daryus dkk., 2022). Namun, penggunaan yang dilakukan secara terus-menerus, akan menyebabkan perbandingan antara gambar atau video di media sosial dan diri yang sebenarnya secara negatif, yang akhirnya akan mempengaruhi persepsi individu tentang tubuhnya dan membuat mereka tidak puas dengan tubuhnya (Audrey dkk., 2020). *Body image* adalah persepsi, pikiran, dan perasaan seseorang tentang tubuhnya (Grogan, 2016). Jika gambaran, pikiran dan perasaan tersebut buruk, maka orang tersebut kemungkinan besar tidak puas dengan tubuhnya sendiri. Perasaan tidak puas ini lebih sering ditemukan pada wanita dibandingkan pada pria (Audrey dkk., 2020).

Teori Perbandingan Sosial menyatakan kepuasan individu terhadap citra tubuh adalah hasil dari perbandingan dengan orang lain (Lin & Lin, 2018). *Body image* dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal (Tort-Nasarre dkk., 2021). Faktor internal meliputi ketidakpuasan tubuh, konsep tubuh, persepsi kecantikan dan ideal penampilan yang ditransmisikan oleh masyarakat dan media, sikap terhadap diri sendiri dan terhadap orang lain, dan perbedaan dan perspektif gender. Sedangkan media, keluarga, dan teman sebaya termasuk dalam faktor eksternal. Media sosial mempengaruhi persepsi citra tubuh dengan menyampaikan pesan yang menekankan pentingnya penampilan dan menekan pencapaian cita-cita tubuh yang tidak realistis (Lacroix dkk., 2022; Mahon & Hevey, 2021). Individu

cenderung memiliki dorongan alami untuk memaksakan diri membandingkan dengan standar masyarakat atau selebriti sosial. Oleh karena itu seseorang secara alami jatuh ke dalam proses "membandingkan ke atas". Hal ini didukung dengan hasil penelitian McComb dan Mills (2021) bahwa perbandingan penampilan yang diinduksi secara eksperimental dengan citra tubuh ideal di media sosial dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri dan peningkatan ketidakpuasan berat badan dan ketidakpuasan penampilan pada wanita muda. Audrey dkk., (2020) menyebutkan bahwa citra tubuh remaja umumnya buruk karena beberapa perubahan yang terjadi akibat pubertas, kemungkinan besar ditemukan lebih buruk pada pengguna media sosial karena citra tubuh yang ditemukan di media sosial diinternalisasi menjadi tubuh ideal. Pemaparan yang terus menerus terhadap tubuh ideal ini dapat mempengaruhi persepsi remaja putri tentang tubuhnya secara negatif dan menyebabkan ketidakpuasan terhadap tubuh. Meningkatkan pengetahuan tentang tubuh ideal mungkin tidak cukup untuk mengatasi ketidakpuasan tubuh dan bahwa strategi diperlukan bagi remaja untuk mengelola media sosial yang berfokus pada penampilan yang bermasalah secara efektif (Mahon & Hevey, 2021).

Aplikasi media sosial, seperti TikTok, membuat pengguna sering terpapar konten ideal kurus yang dapat meningkatkan kemungkinan masalah terkait tubuh seperti gangguan makan (Korbani & LaBrie, 2021). Ketika beberapa pengguna dengan penampilan dan citra tubuh yang luar biasa mengunggah foto selfie mereka sendiri ke TikTok, pengguna lain terpengaruh olehnya dan memiliki emosi atau memiliki ide untuk mengubah diri mereka sendiri (Wang, 2021). Internalisasi tubuh ideal dapat menyebabkan perubahan citra tubuh, mengakibatkan ketidakpuasan tubuh dan kekhawatiran berlebihan tentang tubuh dan berat badan (Jiotsa dkk., 2021). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Virk dan Singh (2020) menemukan bahwa ketidakpuasan citra tubuh berdampak pada harga diri di kalangan remaja. Norma sosial menganggap bahwa penampilan penting pada anak perempuan sedangkan kekuatan dan massa tubuh penting untuk anak laki-laki. Pengaruh orang tua, teman sebaya, dan invasi budaya diyakini telah menyebabkan stereotip ini. Meluasnya penggunaan media sosial pada remaja dan dewasa muda dapat meningkatkan ketidakpuasan tubuh serta dorongan untuk menjadi kurus, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap gangguan makan (Jiotsa dkk., 2021). Penelitian Shen dkk., (2022) mengungkapkan bahwa fokus pada tubuh sempurna yang ditampilkan di media sosial tidak menghasilkan citra tubuh yang negatif. Sedangkan hasil penelitian (Liu, 2021), menyebutkan bahwa TikTok memang menyebarkan tren rasa malu dengan fisik yang dimiliki oleh seseorang, dan berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental publik, konsep tubuh, dan potensi ancaman bagi masyarakat. Dampak media sosial seperti TikTok terhadap *body image* tidak hanya negatif, tetapi juga positif untuk membimbing orang menjadi lebih sehat atau lebih percaya diri (Wang, 2021).

Wawancara pra penelitian menunjukkan remaja putri cenderung negatif dalam menilai tubuhnya saat ini. Penggunaan media sosial TikTok kurang lebih 5 jam dalam sehari, menyebabkan mereka membandingkan fisik dengan selebgram atau orang lain. Mereka merasa tidak puas dengan tubuhnya dan sering membandingkan bagian tubuh dengan orang lain. Hal ini menyebabkan mereka tidak percaya diri untuk membuat video dan menggunakan filter wajah di TikTok.

Permasalahan yang peneliti paparkan di atas dan dari hasil-hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peneliti tertarik untuk meneliti: 1) bagaimana *body image* pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok, 2) proses apa yang remaja putri yakini merusak atau mendukung *body image* mereka, dan 3) strategi yang digunakan oleh remaja putri dalam mengelola *body image* mereka.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan fenomenologi berfokus pada pemahaman kehidupan sehari-hari dan dunia intersubjektif (*world of life*) partisipan. Penelitian fenomenologi berusaha menjelaskan atau mengungkap makna konsep atau fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Fenomenologi dilakukan dalam situasi yang alami, sehingga tidak ada batasan dalam memaknai atau memahami fenomena yang dikaji dan peneliti bebas untuk menganalisis data yang diperoleh. Penelitian ini menggunakan pendekatan fenomenologi karena didasarkan pada fakta bahwa data dalam penelitian ini merupakan data laten yaitu peristiwa dan data yang muncul ke permukaan, termasuk pola perilaku remaja sehari-hari. Secara mendalam, penelitian ini mengungkap pengalaman remaja, dan fokus penelitian adalah mengkaji bagaimana citra tubuh remaja perempuan menggunakan jejaring sosial TikTok.

Partisipan dalam penelitian ini didapatkan melalui teknik *purposive* yaitu dipilih dengan pertimbangan dan tujuan tertentu, dengan subjek remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok. Kriteria inklusi mengidentifikasi populasi penelitian secara konsisten, dapat diandalkan, seragam dan objektif. Kriteria eksklusi mencakup faktor atau karakteristik yang membuat populasi yang direkrut tidak memenuhi syarat untuk penelitian (Garg, 2016). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah remaja putri, berusia 12-15 tahun, menggunakan media sosial dan menonton video yang menampilkan tubuh di TikTok.

Teknik pengumpulan data yang dipakai oleh peneliti adalah wawancara semi terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara Semi Terstruktur termasuk dalam kategori *in-depth interview*, di mana dalam pelaksanaannya peneliti mengajukan beberapa pertanyaan pada sumber data tanpa terpaku instrumen pertanyaan yang sesuai dengan data dan informasi yang ingin diperoleh. Tujuan dari wawancara jenis ini adalah untuk menemukan permasalahan secara lebih terbuka, di mana pihak yang diajak wawancara diminta pendapat, dan ide-idenya. Dalam penelitian ini wawancara dilakukan secara langsung di rumah subjek. Metode observasi yang digunakan adalah observasi non partisipan, peneliti tidak terlibat langsung dan hanya sebagai pengamat independen. Dalam penelitian ini observasi dilakukan pada saat wawancara sedang berlangsung. Dokumentasi dalam penelitian ini dilakukan secara offline dengan rekaman yang dapat membantu menyelesaikan proses penelitian.

Penelitian ini menggunakan analisis data model Miles and Huberman. Proses analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak MAXQDA dengan cara menyusun data, mengkategorikan, mencari tema agar bisa mendapatkan maknanya. Data yang telah didapatkan peneliti dirangkum kemudian diuraikan sesuai dengan permasalahan penelitian, data yang sudah didapatkan lalu dirangkum diuraikan dalam bentuk yang sistematis dan jelas. Setelah diuraikan, maka akan ditemukan kesimpulan sebagai akhir dari penelitian yang dilakukan.

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 3 partisipan sebagai subjek penelitian. 3 partisipan dipilih karena memenuhi kriteria inklusi dalam penelitian ini. Data demografi partisipan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Data Demografi Partisipan

Partisipan	Nama/ Inisial	Usia	Durasi Penggunaan	Media Sosial yang Digunakan
P1	L	14	7 jam	TikTok, Instagram, WhatsApp
P2	M	15	5 jam	TikTok, Instagram, WhatsApp, Telegram.
P3	K	15	3 jam	TikTok, Instagram, WhatsApp

Tabel 2. Tema, Kategori, dan Subkategori

Tema	Kategori	Sub Kategori
Durasi Penggunaan TikTok	Waktu	Jam
		Bangun tidur
		Pulang sekolah
		Siang
		Sore
		Malam
		Gak terus-menerus
Ketidakpuasan Tubuh	Faktor Internal	Tidak PD
	Faktor Eksternal	Kayak kurang bagus
		Kurang menarik
		Membandingkan diri
		Kritik dari orang lain
		Saudara
		Temen
Keluarga		
Persepsi Penampilan dan Tubuh	Tubuh Ideal dan Cantik	Putih
		Langsing
		Tinggi
		Nggak jerawat
		Dandan
		Makeup
Pengaruh TikTok	TikTokShop	Review
	Perbandingan Ke Atas	Menarik
		Mikasa
		Kim So Hyun
Pengelolaan <i>Body image</i>	Penerimaan Diri Kecemasan Sosial	Bersyukur
		Takutnya ada komentar-komentar negatif
		Takut dihujat
		Draft

***Body image* Pada Remaja Putri yang Menggunakan Media Sosial TikTok**

Tema 1: Durasi Penggunaan TikTok

Penggunaan media sosial TikTok oleh ketiga subjek berbeda dalam kesehariannya. Berdasarkan hasil wawancara yang sudah dilakukan partisipan yang berinisial L menjelaskan bahwa subjek L menggunakan TikTok kurang lebih 7 jam, subjek M 5 jam sehari, dan subjek K rata-rata 3 jam dalam sehari.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Kurang lebih 7 jam." (P1, 6) "Kayak misalnya bangun tidur main TikTok atau pulang sekolah atau pas malem nah itu kalau ditotal kurang lebih 7 jam." (P1, 8)

"Kurang lebih 5 jam." (P2, 6) "Ee saya nontonnya biasanya di siang hari, di sore hari dan malam hari. Nggak terus-terusan." (P2, 8)

"Kalo dalam sehari itu bisa nyampe 3 jam deh kayaknya. Tapi dalam 3 jam itu gak terus menerus 3 jam. Jadi ee kalau lagi ada waktu aku buka TikTok kalau lagi bosan buka TikTok gitu." (P3, 48) "Biasanya waktu yang banyak aku gunain buat buka TikTok itu waktu malam soale udah mau tidur juga terus lebih santai juga. Udah gak ada kegiatan apa-apa lagi." (P3, 50) "Eee mulai dari setengah delapanaan gitu terus sampe jam sembilanan tapi itu enggak terus terusan buka TikTok. Kadang juga buka aplikasi lain juga gitu." (P3, 52)

Tema 2: Ketidakpuasan Tubuh

Ketiga subjek mengalami ketidakpuasan tubuh dengan alasan yang berbeda-beda yang disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Dalam faktor internal, subjek L merasa tidak percaya diri, subjek M merasa tubuhnya kurang bagus dan subjek K merasa kurang menarik.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Karena emm saya tidak pede dengan tubuh saya." (P1, 12) "Saya kurang PD di gigi saya.. Karena tidak rapi." (P1, 24)

"Karena tubuh saya.. kayak kurang bagus dan beda sama cewek lain." (P2, 12) "Ohh iya pundak." (P2, 16) "Eeee... Tangan." (P2, 28) "Kayak kecil aja kayak cowok juga tangannya." (P2, 30)

"Kalo menurut aku sih aku ada kurangnya gitu..kurang menarik mungkin." (P3, 54) "Kayak aku kurang..badanku tuh kurang bagus gitu, terus gigiku juga kurang rapi." (P3, 56)

Faktor eksternal menunjukkan ketiga subjek mendapat kritik dari orang lain. Subjek L mendapatkan kritik mengenai wajah, subjek M dan mendapat kritik mengenai bentuk tubuh.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Biasanya ituu..ituu nggak temen sih yaa cuma kenal doang gitu orangnya itu laki-laki tapi tu kayak sifatnya tu perempuan gitu loh." (P1, 291) "Yaaa...Eh Linda jelek yaa." (P1, 293)

"ee perasaan saya sih sakit hati ya pasti, dan yang ngasih kritiknya biasanya saudara." (P2, 38) "Biasanya temen sama keluarga." (P2, 208) "Biasanya itu ngomong kamu kok kurus banget sih kamu kok hitam banget sih...gitu." (P2, 212)

"Kalo dari netizen itu nggak pernah yaaa. Tapi kalo dari temenku mungkin ada yang bilang ih kok kamu sekarang gendutan to gitu." (P3, 93)

Proses yang Remaja Putri Yakini Merusak atau Mendukung *Body Image* Mereka

Tema 1: Persepsi Tubuh Ideal

Gambaran tentang tubuh ideal dari ketiga subjek berbeda beda, subjek L menggambarkan orang cantik adalah orang yang putih dan langsing, subjek M orang yang tinggi, sedangkan subjek K

menggambarkan dengan orang yang kulitnya bersih dan pintar.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Orang yang putih" (FGDP1, 2) "Menurut aku kayak yang di TikTok itu soalnya banyak konten di TikTok yang cewek-cewek yang putih dan langsing sih." (P1, 334)

"Orang yang tinggi" (FGDP2, 3) "Eeee tingginya itu yang bener-bener tinggi yang seratus eee sekitar 170 gitu.. Kadang liat di TikTok itu adaa idol K-POP itu tinggi-tinggi.. kayak keliatan cantik aja gitu." (P2, 252)

"Kalo menurut aku tuh yang enggak gendut banget, nggak kurus banget, trus agak tinggi tapi mungkin nggak yang tinggi banget gitu, trus kulite bersih gitu." (P3, 74) "Eee yang kulit e bersih itu kayak yang nggak ada jerawat e gitu." (P3, 234) "Nah kalo di TikTok itu pintarnya kayak Vania itu." (P3, 236)

Penampilan sangat penting bagi remaja agar keinginan untuk tampil sempurna di depan publik terpenuhi. Begitupun dengan ketiga subjek yang memperhatikan diri dalam belajar merias wajah.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Agar tampil lebih wah.. di depan orang lain" (FGDP1, 20) "Soalnya temenku tu kalok ee main bareng tuu sering... dandan gitu." (P1, 145) "Ya karna dia tu keliatan cantik gitu jadi aku pengen." (P1, 147) "Biasanya itu cari di TikTok gitu cara cara makeup atau tutorial makeup yang bagus." (P1, 345) "Yaaa yang yang apa itu yaah.. yang dandan langsung itu lo kak. Maksudnya langsung divideoin itu tanpa cut gitu tanpa di cut." (P1, 347)

"Eee kadang aku makeup di acara-acara formal gitu, kalau nggak eee main sama temen gitu kadang aku makeup tapi kalo di sekolah nggak makeup soale nggak boleh juga." (P2, 278)

"Aku dapet referensi dari TikTok, kadang muncul di FYP ee apa tutorial makeup yang natural gitu, tapi aku cuma ngikutin yang bedak sama lipstiknya aja." (P2, 286) "Karna yang lain tu belum bisa hehe udah nyoba tapi belum bisa." (P2, 288)

"Kadang tuh kalo lagi liat TikTok tiba-tiba muncul video orang lagi ngasih tau cara make up gitu jadi wah kok bagus banget, penasaran jadi nyoba-nyoba gitu." (P3,152)

Tema 2: Pengaruh TikTok

Kepopuleran TikTok dengan adanya fitur TikTokShop membuat penggunaanya secara spontan ingin membeli barang yang dipasarkan oleh orang lain. Begitu pula dengan ketiga subjek yang membeli barang di TikTok karena *review* dari pengguna lain.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

"Saat aku lihat vt dari TikTok aku lihat komennya itu review-nya bagus-bagus Jadi saya coba." (FGDP1, 61)

"Sama aku juga gitu, aku pengen memperbaiki eeee kulit aku biar mulus." (FGDP2, 62)

"Eeee aku ngelihat review-review dari TikTok itu biasanya bagus menarik juga trus yaudah deh beli." (P3, 164)

For Your Page di TikTok memuat konten khusus yang sering ditonton sesuai minat pengguna, Hal ini menyebabkan pengguna yang menonton video di TikTok cenderung melakukan perbandingan ke atas. Subjek L ingin menjadi Mikasa, subjek M ingin menjadi Kim So Hyun, sedangkan subjek K ingin menjadi Vania.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

“aku pengen menjadi Mikasa” (FGDP1, 104) “Mikasa ini tu orangnya daah cantik..kuat..sama sixpack.” (P1, 220) “Biasanya di anime terus kalo di TikTok aku juga sering ngeliat.” (P1, 226) “Aku pengen pernah pengen jadi ee artis Korea yang namanya Kim So Hyun”(FDGP2, 105) “Aku pengen jadi Kim So Hyun karna mulus, putih, sama cantik aja sih. Sama matanya cantik. Hehe” (FGDP2, 119) “Eeee sering sih. Kadang aku nonton apa rekom roke rekomendasi drakor gitu kadang suka muncul kayak misalnya di drakor School 2015 kayaknya judul e, itu tentang pembullying gitu. Teros di... drakor apa judulnya kayak ghost-ghost gitu jadi Kim So Hyun tu meranin jadi hantunya. Teros ada Goblin, aku nonton Goblin itu gara-gara ada spoiler dia gitu.. tapi dia keliatan sedikit doang sih. Trus ada dra- kerajaan lagi lupa apa namanya hehe judulnya.” (P2, 264) “Kalok di TikTok tuu aku sering ngelihat kontennya Vania itu aku ngebandingin kok dia cantik banget yo... Udah cantik pinter lagi gitu.” (P3, 96)

Strategi yang Digunakan oleh Remaja Putri untuk Mengelola *Body image*

Tema 1: Pengelolaan *Body image*

Penerimaan diri dapat membuat individu menerima tubuhnya menjadi lebih positif. Ketiga subjek bersyukur atas tubuhnya saat ini.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

“aku tuh ngelihat ada video lewat anak kecil yang enggak punya mata jadi saya bersyukur mempunyai mata yang sehat.” (FGDP1, 123) “ee pernah eee ada video yang cerita kalau kita harus mencintai ee bersyukur sama diri kita sendiri karena banyak orang lain yang kekurangan. Jadi dari situ saya belajar buat mencintai diri sendiri dan nggak insecure.” (FGDP2, 125) “Eee kalau itu aku sering ngeliat eee konten kreator yang apa punya kekurangan tapi masih tetep pede jadi aku lebih bersyukur aja ngeli ngeliat e gitu.” (P3, 196)

Tema 2: Penghindaran

Video di TikTok membuat ketiga subjek merasakan kecemasan untuk mengunggah video karena merasa ketakutan jika mendapat komentar negatif dari pengguna lainnya.

Hal tersebut seperti yang dinyatakan oleh subjek:

“Enggak sih karna aku kurang pede sama wajah aku.” (P1, 238) “Karena aku takutnya ada komentar-komentar negatif ya.” (P1, 240) “Tentang wajah aku mungkin.” (P1, 242) “Eee karna aku takut dihujat, aku ngerasa jelek. Biasanya tu kalo yang jelek di TikTok itu biasanya dihujat jadi takut aja gitu mau ngepost video nggak pede.” (P2, 270) “Eee aku jarang upload sih, TikTok itu juga jarang mungkin aku bikin video TikTok trus aku

draft gitu aja.” (P3, 88) “Eee aku ngerasa kurang pede aja kalo buat seru-seruan tu yaaa oke lah bikin TikTok gitu.” (P3, 90)

Pembahasan

Hasil analisis data dari ketiga subjek penelitian mengemukakan terdapat tema-tema yang muncul mengenai *body image*, TikTok menjadi salah satu faktor penentu dalam berkembangnya *body image* seseorang. Dalam penelitian ini, setelah menonton video di TikTok ketiga subjek merasa tidak percaya diri dengan penampilan mereka. Hal ini sejalan dengan penelitian Wang (2021), bahwa TikTok secara tidak langsung akan mempengaruhi citra tubuh anak muda dan terpengaruh oleh standar estetika TikTok. Intensitas penggunaan media sosial TikTok juga mempengaruhi *body image* penggunanya. Subjek dalam penelitian ini menggunakan TikTok selama 7 jam, 5 jam, dan 3 jam dalam sehari. Hal ini didukung oleh penelitian Aspita Sari dkk., (2022), bahwa penggunaan media sosial secara terus-menerus dapat merusak *body image* pada remaja.

Standar tubuh ideal yang muncul dalam masyarakat dan media sosial dapat menyebabkan adanya rasa ketidakpuasan remaja awal terhadap tubuhnya (Febriani & Rahmasari, 2022). Lamanya waktu penggunaan TikTok membuat ketiga subjek terpengaruh oleh gambar atau video TikTok dengan membandingkan penampilan mereka dengan orang lain, sehingga menghasilkan citra tubuh yang negatif. Perbandingan yang dilakukan oleh ketiga subjek secara umum dilakukan kepada tokoh yang ada dalam video TikTok. Dalam penelitian ini subjek membandingkan dengan anime Mikasa, sedangkan subjek lainnya ingin menjadi Kim So Hyun, dan adanya subjek yang ingin menjadi Vania. Hal ini terjadi karena media sosial mempengaruhi persepsi citra tubuh dengan menyampaikan pesan yang menekankan pentingnya penampilan dan menekan pencapaian cita-cita tubuh yang tidak realistis (Lacroix dkk., 2022; Mahon & Hevey, 2021). Ketika mereka merasa penampilannya tidak sesuai dengan orang yang dianggap lebih menarik dari dirinya sendiri, maka ketidakpuasan tubuh dapat terjadi. Selain itu, kepercayaan diri yang rendah juga menjadi faktor lain rusaknya *body image* pada remaja awal. Remaja awal dalam penelitian ini memiliki penilaian yang negatif terhadap tubuh dan penampilannya. Adanya persepsi penampilan ideal dalam diri remaja menyebabkan internalisasi tubuh ideal terjadi. Akibatnya ketiga subjek mencoba mengubah penampilan mereka dengan cara merias wajah dan berpakaian menarik. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu, bahwa wanita yang menggunakan TikTok dapat menerima konten yang berfokus pada penampilan yang dapat membuat mereka merasa tidak puas dengan tubuh dan penampilan mereka sendiri (Mink & Szymanski, 2022). Namun, hasil temuan ini berbanding terbalik dengan penelitian Fauziah (2019), bahwa TikTok dapat meningkatkan kepercayaan diri penggunanya.

Puspasari (2019) memaparkan diperlukannya penerimaan diri yang positif untuk meningkatkan kepercayaan diri. Dengan penerimaan diri individu dapat menerima segala kekurangan dan kelebihan dalam diri. Ketiga subjek sudah menunjukkan penerimaan dirinya dengan bersyukur terhadap fisik yang telah dianugerahkan oleh Tuhan. Dengan melihat bagian tubuh yang dapat berfungsi dengan baik merupakan hal yang harus disyukuri. Namun, pada kenyataannya ketiga subjek mengalami kecemasan sosial dengan tidak berani mengunggah video di TikTok yang menampilkan wajah karena tidak percaya diri dan takut jika mendapat komentar negatif. Hasil temuan ini sejalan dengan penelitian Mink dan Szymanski (2022), bahwa ada kemungkinan penerimaan tubuh dan paparan terhadap kritik penampilan tidak cukup kuat untuk melindungi citra tubuh yang positif dalam menghadapi paparan citra tubuh ideal saat menggunakan TikTok. Adapun yang menjadi keterbatasan dalam penelitian ini adalah terbatas pada media sosial TikTok dan usia pada subjek yaitu remaja awal.

Simpulan

Hasil penelitian kualitatif yang telah dilakukan mengenai *body image* pada remaja putri yang menggunakan media sosial TikTok mengemukakan bahwa ketiga partisipan memiliki *body image* yang negatif. Beberapa faktor yang dapat merusak *body image* pada remaja awal adalah intensitas penggunaan media sosial TikTok, ketidakpuasan tubuh, persepsi tubuh dan penampilan ideal, serta menginternalisasikan standar ideal dari TikTok dengan mencoba mengubah penampilan agar terlihat lebih menarik. Strategi pengelolaan *body image* yang digunakan adalah dengan mencoba menerima diri melalui bersyukur, akan tetapi masih ada kecemasan dalam diri partisipan untuk berani tampil di TikTok.

Daftar Pustaka

- Arulmohi, M., Vinayagamoorthy, V., & R., D. A. (2017). Physical violence against doctors: a content analysis from online indian newspapers. *Indian Journal of Community Medicine*, 42(1), 147–150. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Audrey, M., Satyadarma, M., & Subroto, U. (2020). The correlation between self-esteem and *body image*: a study on female adolescent instagram users. In *Advances in Social Science, Education and Humanities Research* (pp. 610–614). <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201209.094>
- Basch, C. H., Hillyer, G. C., & Jaime, C. (2020). Covid-19 on TikTok: harnessing an emerging social media platform to convey important public health messages. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 1–3. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2020-0111>
- Bawono, Y., & Suryanto, S. (2019). Does early marriage make women happy?: a phenomenological finding from madurese women. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 8(1), 85–100. <https://doi.org/10.12928/jehcp.v8i1.12197>
- Bayer, J. B., Triêu, P., & Ellison, N. B. (2020). Social media elements, ecologies, and effects. *Annual Review of Psychology*, 71, 471–497. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010419-050944>
- Braun, T. D., Park, C. L., & Gorin, A. (2016). Self-compassion, *body image*, and disordered eating: A review of the literature. In *Body image* (Vol. 17, pp. 117–131). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.03.003>
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Social media: defining, developing, and divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1), 46–65. <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Daryus, A., Ahmad, R., & Dada, M. (2022). The factors influencing the popularity of TikTok among generation z: a quantitative study in Yogyakarta, Indonesia. *Electronic Journal of Business and Management*, 7(1), 2550–1380.
- Eghtesadi, M., & Florea, A. (2020). Facebook, instagram, reddit and TikTok: a proposal for health authorities to integrate popular social media platforms in contingency planning amid a global

- pandemic outbreak. *Canadian Journal of Public Health*, 111(3), 389–391.
<https://doi.org/10.17269/s41997-020-00343-0>
- Fauziah, Y. R. (2019). Konsep Diri Remaja Pengguna Aplikasi Tik Tok di Kota Bandung. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 112, 1–2.
- Ganesan, S., Ravishankar, S., & Ramalingam, S. (2018). Are *body image* issues affecting our adolescents? A cross-sectional study among college going adolescent girls. In *Indian Journal of Community Medicine* (Vol. 43, Issue 5, pp. S42–S46). ncbi.nlm.nih.gov.
https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM_62_18
- Grogan, S. (2016). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*, third edition. In *Body image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Third Edition* (third edit). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315681528>
- Grogan, S. (2017). *Body image : understanding body dissatisfaction in men,. women and children*. In Routledge (Third Edit). Routledge.
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., & Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in *body image* dissatisfaction: gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. In *Heliyon* (Vol. 8, Issue 6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2022.e09745>
- Jiotsa, B., Naccache, B., Duval, M., Rocher, B., & Grall-Bronnec, M. (2021). Social media use and *body image* disorders: Association between frequency of comparing one’s own physical appearance to that of people being followed on social media and body dissatisfaction and drive for thinness. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 6, pp. 1–14). <https://doi.org/10.3390/ijerph18062880>
- Kamaria, K., Vikram, M., & Ayiesah, R. (2016). *Body image* perception, body shape concern and body shape dissatisfaction among undergraduates students. *Jurnal Teknologi*, 78(6–8), 37–42.
<https://doi.org/10.11113/jt.v78.9050>
- Kapoor, K. K., Tamilmani, K., Rana, N. P., Patil, P., Dwivedi, Y. K., & Nerur, S. (2018). Advances in social media research: past, present and future. *Information Systems Frontiers*, 20(3), 531–558.
<https://doi.org/10.1007/s10796-017-9810-y>
- Korbani, A., & LaBrie, J. (2021). Toxic tiktok trends. *Journal of Student Research*, 10(2), 1–17.
<https://doi.org/10.47611/jsrhs.v10i2.1687>
- Lacroix, E., Atkinson, M. J., Garbett, K. M., & Diedrichs, P. C. (2022). One size does not fit all: trajectories of *body image* development and their predictors in early adolescence. *Development and Psychopathology*, 34(1), 285–294. <https://doi.org/10.1017/S0954579420000917>

- Lin, H. C., & Lin, Y. C. (2018). The study of *body image*, self-esteem and sexual satisfaction of college students in southern taiwan. *Universal Journal of Educational Research*, 6(4), 647–652. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.060408>
- Liu, J. (2021). The influence of the *body image* presented through TikTok trend-videos and its possible reasons. *Proceedings of the 2nd International Conference on Language, Art and Cultural Exchange (ICLACE 2021)*, 559(1), 359–363. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210609.072>
- Lubis, N. L., Hasnida, & Mallongi, A. (2020). The influence of *body image* towards self-esteem, self-compassion and psychological well-being in female exerciser. *Medico-Legal Update*, 20(3), 876–881. <https://doi.org/10.37506/mlu.v20i3.1512>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing *Body image* on Social Media: Gender Differences in Adolescent Boys' and Girls' Agency and Active Coping. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12, pp. 1–11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing *body image* on social media: gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. In *Frontiers in Psychology* (Vol. 12, pp. 1–11). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- McCHu, S., Gan, J., Shi, V., & Krug, I. (2022). Chinese tiktok (douyin) challenges and *body image* concerns : a pilot study. *Research Square*, 1(1), 1–37.
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's *body image* following upwards comparison to instagram models: the role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. In *Body image* (Vol. 38, pp. 49–62). <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- Mekarisce, A. A. (2020). Teknik pemeriksaan keabsahan data pada penelitian kualitatif di bidang kesehatan masyarakat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 145–151. <https://doi.org/10.52022/jikm.v12i3.102>
- Mink, D. B., & Szymanski, D. M. (2022). TikTok use and body dissatisfaction: Examining direct, indirect, and moderated relations. *Body image*, 43, 205–216. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.09.006>
- Mulgrew, K. (2020). Puberty and *body image*. *The Encyclopedia of Child and Adolescent Development*, 1–9. <https://doi.org/10.1002/9781119171492.wecad355>
- Puspasari, L. (2019). *Body image* dan bentuk tubuh ideal , antara persepsi dan realitas. *Buletin Jagaddhita*, 1(3), 1–4.
- Savira, R., Rifai, M., & Wahyunengsih, W. (2022). Correlation between TikTok use and teenagers' self esteem. *Indonesian Journal of Learning Studies*, 2(1), 19–24. <https://dmi->

journals.org/ijls/article/view/215/180

- Shen, J., Chen, J., Tang, X., & Bao, S. (2022). The effects of media and peers on negative *body image* among Chinese college students: a chained indirect influence model of appearance comparison and internalization of the thin ideal. In *Journal of Eating Disorders* (Vol. 10, Issue 1, p. 49). <https://doi.org/10.1186/s40337-022-00575-0>
- Tenkorang, S., & Okyere, C. O. (2022). Factors influencing *body image* perception of university students in ghana. *Technium Social Sciences Journal*, 27, 492–501. <https://techniumscience.com/index.php/socialsciences/article/view/332/124>
- Tort-Nasarre, G., Pocallet, M. P., & Artigues-Barberà, E. (2021). The meaning and factors that influence the concept of *body image*: Systematic review and meta-ethnography from the perspectives of adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031140>
- Toselli, S., Grigoletto, A., Zaccagni, L., Rinaldo, N., Badicu, G., Grosz, W. R., & Campa, F. (2021). *Body image* perception and body composition in early adolescents: a longitudinal study of an Italian cohort. In *BMC Public Health* (Vol. 21, Issue 1, p. 1381). <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11458-5>
- Vannucci, A., Simpson, E. G., Gagnon, S., & Ohannessian, C. M. C. (2020). Social media use and risky behaviors in adolescents: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 79(January), 258–274. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.014>
- Virk, A., & Singh, P. (2020). A study on relationship between body-image and self-esteem among medical undergraduate students. In *International Journal Of Community Medicine And Public Health* (Vol. 7, Issue 2, p. 636). academia.edu. <https://doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20200441>
- Voelker, D., Reel, J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and *body image* perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6(1), 149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>
- Wang, C. (2021). Tiktok and *body image* of young adults. *Lecture Notes in Education Psychology and Public Media*, 1(1), 388–393. <https://doi.org/10.54254/lnep.iceipi.2021244>
- Yu, J. X. (2019). Research on TikTok app based on user-centric theory. *Applied Science and Innovative Research*, 3(1), 28. <https://doi.org/10.22158/asir.v3n1p28>