

**HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH  
PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK DI MAN X**

**SKRIPSI**

Untuk memenuhi sebagian persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi



**Disusun oleh:**

**Mega Shinta Nuriyah**  
**30702000119**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG  
SEMARANG**

**2024**

**PERSETUJUAN PEMBIMBING  
HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH  
PADA REMAJAPEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK DI MAN X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Mega Shinta Nuriyah**  
**(30702000119)**

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna memenuhi persyaratan untuk memenuhi gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal

**Agustin Handayani, S.Psi., M. Si**

29 November 2024

Semarang, 29 November 2024

Mengesahkan,

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Sultan Agung Semarang

**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**

**NIDN. 0625067301**

HALAMAN PENGESAHAN

**Hubungan Antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh Pada  
Remaja Perempuan Pengguna Tiktok di MAN X**

Dipersiapkan dan disusun oleh :

**Mega Shinta Nuriyah**

**30702000119**

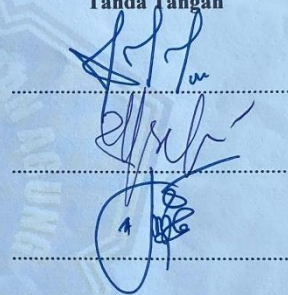
Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

pada 6 Desember 2024

**Dewan Penguji**

1. Dra. Rohmatun, M. Si, , Psikolog
2. Anisa Fitriani, S.Psi, M.Psi, Psikolog
3. Agustin Handayani, S.Psi, M.Si

**Tanda Tangan**



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan  
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 6 Desember 2024

Mengetahui,  
Dekan Fakultas Psikologi/UNISSULA



**Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si**  
**NIDN. 210799001**

## PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Mega Shinta Nuriyah dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaaan di suatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang pengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan isi pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaaan saya dicabut.

Semarang, 29 November 2024

Yang menyatakan,



**Mega Shinta Nuriyah**  
30702000119

## **MOTTO**

*“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang  
sebaik-baiknya”*

**(QS. At-Tin: 4)**

*“Kecantikan sejati terletak pada ketulusan hati dan akhlak yang baik”*

**(Fatimah Az-Zahra)**

*“Di dalam diri kita terdapat keindahan yang tak terbatas. Kenalilah dirimu dan  
kamu akan menemukan segalanya”*

**(Jalaludin Rumi)**

## PERSEMBAHAN

### Penulis persembahkan karya ini kepada:

*Mamih dan Abah yang selalu mendoakan, memberikan kepercayaan, dan dukungan dalam menyelesaikan karya tulis ini.*

*Kakak-kakak ku yang memberikan motivasi penulis untuk segera menyelesaikan pendidikan ini.*

*Dosen pembimbing, Bu Agustin yang telah meluangkan waktu, berbagi ilmu, memberikan motivasi yang menginspirasi, dan membimbing dengan penuh ketulusan serta keikhlasan sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ini.*

*Almamater kebanggaan, Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah menjadi bagian dari perjalanan hidupku.*

*Teruntuk diriku sendiri, teruslah belajar menjadi pribadi yang lebih baik, meraih keberkahan dan ridha-Nya, serta yakin bahwa setiap langkah akan dimudahkan dan senantiasa berada dalam lindungan Allah.*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kepada Allah SWT atas limpahan rahmat, hidayah, dan ridha-Nya, yang memungkinkan penulis menyelesaikan karya ini sebagai bagian dari syarat meraih gelar Sarjana Psikologi. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW, dengan harapan kita semua mendapatkan syafa'at beliau.

Perjalanan menyelesaikan karya ini diwarnai berbagai tantangan. Oleh karena itu, penulis ingin mengungkapkan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT yang telah memberikan kekuatan dan kemudahan hingga karya ini dapat diselesaikan. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi besar dalam proses ini:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah membantu dalam proses akademik dan yang berkaitan dengan penelitian.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi., M.Si selaku dosen wali yang telah memberikan bimbingan terkait akademik dari awal hingga akhir perkuliahan.
3. Ibu Agustin Handayani, S.Psi., M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, memberikan arahan dengan perhatian dan kesabaran, serta memotivasi penulis sehingga skripsi dapat terselesaikan.
4. Bapak dan ibu dosen dan civitas akademika Fakultas Psikologi UNISSULA yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan memberikan pelayanan akademik kepada penulis.
5. Wakil Kepala Sekolah bagian kesiswaan dan kurikulum Ibu Diana dan Bapak Amal, serta guru BK bapak Slamet yang telah memberikan izin serta membantu penulis untuk melakukan penelitian ini.
6. Seluruh responden yang sudah meluangkan waktu dan pikiran untuk mengisi skala penelitian ini dengan baik.

7. Orang tua penulis, Ibu Eny Wahyuni dan Bapak Asrori yang sudah memberikan kesempatan, kepercayaan, dan dukungan secara penuh baik secara mental, emosional, dan finansial serta doa yang tak pernah terputus sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan sarjana.
8. Kakak-kakak penulis, yang menjadi semangat bagi penulis dalam menyelesaikan pendidikan sarjana.
9. Teman sepermainan, Elfin Nafa, Shinta Dwi, Oktavianisa Salsabilla, Khalid Hawari, Nizar Arif, dan Bagus Setiawan yang telah menemani hari-hari penulis dengan penuh canda tawa dan memberikan memori indah untuk dikenang suatu saat nanti.
10. Adinda Zakia dan Nur Alfi teman seperjuangan dari awal kuliah hingga akhir yang selalu siap sedia membantu penulis ketika membutuhkan bantuan, mendengarkan keluh kesah dan saling memberikan *support*.
11. Teman-teman bimbingan Bu Agustin, yang telah memberikan saran dan juga masukan selama proses penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh teman serta kakak tingkat yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah menjadi teman diskusi dalam proses penyelesaian skripsi.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik serta saran untuk mencapai kesempurnaan dikemudian hari. Penulis berharap semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Psikologi dan semua pihak yang terkait.

Semarang, 24 November 2024

Penulis,

**Mega Shinta Nuriyah**  
**30702000119**



## DAFTAR ISI

SKRIPSI.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
PERNYATAAN.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK .....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
1. Manfaat Teoritis.....	7
2. Manfaat Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI.....	8
A. Citra Tubuh.....	8
1. Pengertian Citra Tubuh.....	8
2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Citra Tubuh.....	9
3. Aspek-Aspek Citra Tubuh.....	11
B. Konsep Diri.....	13
1. Pengertian Konsep Diri.....	13
2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsep Diri.....	14
3. Aspek-Aspek Konsep Diri.....	16
C. Hubungan antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh.....	18
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	21

A.	Identifikasi Variabel .....	21
B.	Definisi Operasional .....	21
	1. Citra Tubuh .....	21
	2. Konsep Diri .....	21
C.	Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling).....	22
	1. Populasi .....	22
	2. Sampel.....	24
	3. Teknik Pengambilan Sampel.....	24
D.	Metode Pengumpulan Data.....	24
	1. Skala Citra Tubuh .....	24
	2. Skala Konsep Diri .....	25
E.	Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur ..	25
	1. Validitas .....	25
	2. Uji Daya Beda Aitem.....	26
	3. Rehabilitas Alat Ukur.....	26
F.	Teknik Analisis Data .....	27
BAB IV Hasil Penelitian dan Pembahasan .....		28
A.	Orientasi Kanchah dan Pelaksanaan Penelitian .....	28
	1. Orientasi Kanchah Penelitian.....	28
	2. Persiapan Penelitian .....	29
	3. Uji Coba Alat Ukur.....	31
	4. Penomoran Ulang.....	33
B.	Pelaksanaan Penelitian.....	35
C.	Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	35
	1. Uji Asumsi .....	35
	2. Uji Hipotesis.....	36
D.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	37
	1. Deskripsi Skor Citra Tubuh .....	38
	2. Deskripsi Data Skor Konsep Diri.....	39
E.	Pembahasan .....	40
F.	Kelemahan Penelitian .....	43
BAB V Kesimpulan dan Saran .....		44

A. Kesimpulan .....	44
B. Saran .....	44
1. Bagi Siswi .....	44
2. Bagi Peneliti Selanjutnya .....	44
DAFTAR PUSTAKA .....	45
LAMPIRAN .....	49



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Citra Tubuh .....	39
Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Konsep Diri .....	40



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswi MAN X .....	23
Tabel 2. <i>Blueprint</i> Skala Citra Tubuh .....	25
Tabel 3. <i>Blueprint</i> Skala Konsep Diri .....	25
Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Citra tubuh.....	30
Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Konsep Diri .....	31
Tabel 6. Data Subjek MAN X Yang Menjadi Subjek Uji Coba .....	31
Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Citra Tubuh.....	32
Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Konsep Diri.....	33
Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Citra Tubuh .....	34
Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Konsep Diri.....	34
Tabel 11. Data Siswa MAN X yang Menjadi Subjek Penelitian .....	35
Tabel 12. Hasil Uji Normalitas .....	36
Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor .....	37
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Citra Tubuh.....	38
Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh .....	38
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Konsep Diri .....	39
Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri .....	39

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Skala Uji Coba.....	50
Lampiran B. Tabulasi Data Skala Uji Coba.....	61
Lampiran C. Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba ....	95
Lampiran D. Skala Penelitian .....	103
Lampiran E. Tabulasi Data Skala Penelitian .....	113
Lampiran F. Analisis Data .....	134
Lampiran G. Surat Izin Penelitian.....	137
lampiran H. Dokumentasi Penelitian .....	138





# HUBUNGAN ANTARA KONSEP DIRI DENGAN CITRA TUBUH PADA REMAJA PEREMPUAN PENGGUNA TIKTOK DI MAN X

**Mega Shinta Nuriyah, Agustin Handayani**

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung  
[megashinta@std.unissula.ac.id](mailto:megashinta@std.unissula.ac.id), [agustin@unissula.ac.id](mailto:agustin@unissula.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X. Sampel dalam penelitian ini adalah siswi MAN X yang berjumlah 112 subjek. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yakni skala citra tubuh yang terdiri dari 30 aitem dengan koefisien reliabilitas 0.896 dan skala konsep diri terdiri dari 39 aitem dengan koefisien reliabilitas 0,882. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *cluster random sampling*. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri terhadap citra tubuh. Hal tersebut dapat dilihat dari hasil koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.552 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0.01$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat konsep diri individu, maka akan semakin tinggi juga citra tubuh pada individu. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya. Maka dapat disimpulkan, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata kunci :** Konsep Diri, Citra Tubuh, dan Pengguna TikTok



UNISSULA  
جامعة سلطان أبوبوع الإسلامية

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF-CONCEPT AND BODY IMAGE  
AMONG FEMALE ADOLESCENT TIKTOK USERS AT MAN X**

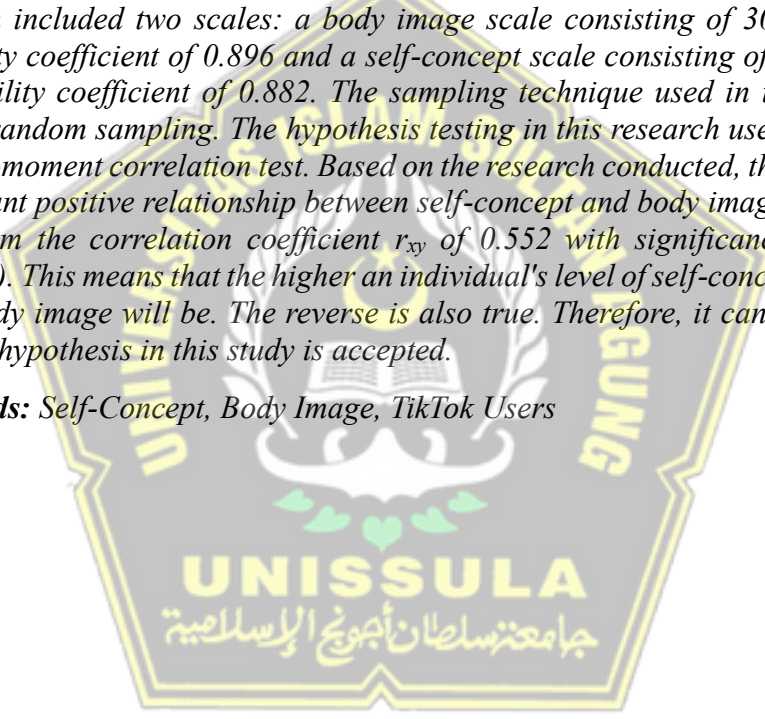
**Mega Shinta Nuriyah, Agustin Handayani**

*Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University*  
[megashinta@std.unissula.ac.id](mailto:megashinta@std.unissula.ac.id), [agustin@unissula.ac.id](mailto:agustin@unissula.ac.id)

**ABSTRACT**

*This research aims to determine the relationship between self-concept and body image among female teenage TikTok users at MAN X. The sample in this study consisted of 112 female students from MAN X. The measurement tools used in this research included two scales: a body image scale consisting of 30 items with a reliability coefficient of 0.896 and a self-concept scale consisting of 39 items with a reliability coefficient of 0.882. The sampling technique used in this study was cluster random sampling. The hypothesis testing in this research used the Pearson product-moment correlation test. Based on the research conducted, there is a highly significant positive relationship between self-concept and body image. This can be seen from the correlation coefficient  $r_{xy}$  of 0.552 with significance level 0.000 ( $p < 0.01$ ). This means that the higher an individual's level of self-concept, the higher their body image will be. The reverse is also true. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.*

**Keywords:** *Self-Concept, Body Image, TikTok Users*



# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Penelitian**

Saat ini TikTok menjadi aplikasi yang sedang populer di kalangan remaja, terutama untuk konten kecantikan dan *fashion* (Rahma & Qodariah, 2022). Aplikasi ini memuat video dan foto dengan durasi pendek maksimal hingga 10 menit sebagai hiburan dengan beragam fitur, seperti musik yang sedang viral, filter wajah yang kreatif, hingga fungsi *e-commerce* yang memungkinkan pengguna melakukan transaksi jual-beli. Algoritma TikTok mengatur fitur *For You Page* (FYP) untuk menampilkan konten yang disesuaikan berdasarkan preferensi setiap pengguna. TikTok mengelompokkan pengguna ke dalam berbagai kategori minat yang spesifik (Kurnialandi dkk., 2023).

TikTok, yang di China dikenal sebagai Douyin, mulai beroperasi pada September 2016. Setahun kemudian, platform ini meluncurkan versi internasionalnya dengan nama TikTok. Hingga saat ini, aplikasi tersebut telah diunduh sebanyak 4 miliar kali. Menurut Ceci (2024) per Juli 2024, Indonesia menduduki posisi teratas dalam jumlah pengguna TikTok dengan 157,6 juta pengguna aktif, diikuti oleh Amerika Serikat di posisi kedua dengan sekitar 120,5 juta pengguna. Aplikasi ini didominasi oleh pengguna berusia di bawah 30 tahun, khususnya Generasi Z, dengan 41% pengguna berada dalam rentang usia 16-24 tahun (Mink & Szymanski, 2022). Statistik ini menunjukkan tingginya tingkat penggunaan TikTok di kalangan remaja.

Masa remaja adalah fase penting yang menjadi jembatan dalam transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan dalam kehidupan (Wertheim & Paxton, 2011). Usia remaja terbagi menjadi tiga tahap, yaitu: tahap awal pada rentang usia 12 hingga 15 tahun, tahap tengah pada usia 15 hingga 18 tahun, dan tahap akhir pada usia 19 sampai 22 tahun. Di sepanjang periode ini, individu mengalami berbagai perubahan baik secara fisik maupun psikis (Agustiani, 2006).

Perubahan yang sangat terlihat pada fase remaja dapat dilihat melalui perkembangan fisik yang terjadi pada awal masa pubertas. Pada remaja putri,

perubahan dimulai pada usia 11 sampai 15 tahun, sementara pada remaja putra antara usia 12 hingga 16 tahun. Pada fase ini, terjadi pertumbuhan yang signifikan menuju postur dewasa, yang diiringi dengan pematangan fungsi-fungsi reproduksi (Ajhuri, 2019). Perubahan fisik yang sangat terlihat terjadi pada tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh, dan distribusi lemak di seluruh tubuh. Selain itu, remaja perempuan juga mengalami menstruasi, pelebaran pinggul dan perkembangan payudara (Ricciardelli & Yager, 2016). Hal ini membuat individu mulai terlihat berbeda dan mulai merasa adanya perubahan.

Perubahan fisik dan hormon yang terjadi pada remaja secara langsung akan memengaruhi kondisi emosional, ditambah dengan faktor eksternal seperti tekanan dari lingkungan pertemanan dan pengaruh media sosial yang berkaitan dengan perubahan tubuh tersebut. Perkembangan kemampuan kognitif remaja juga mengalami peningkatan, ditandai dengan mulai berkembangnya pemikiran abstrak serta kemampuan menyelesaikan masalah secara terstruktur dan rasional layaknya orang dewasa. Sejalan dengan proses menuju kedewasaan, remaja mulai membangun kemandirian emosional dari orangtua sebagai bagian dari adaptasi peran barunya di lingkungan masyarakat (Ajhuri, 2019).

Berbagai perubahan yang dialami remaja mulai dari perubahan fisik, emosional dan pengaruh lingkungan, serta perubahan kognitif. Seharusnya remaja mampu menerima dengan baik, karena hal tersebut merupakan hal yang wajar dialami pada tahap perkembangan remaja. Namun realitanya, banyak remaja merasa tidak nyaman akan perubahan yang terjadi, khususnya pada perubahan fisik maupun tubuh. Setiap individu memiliki keinginan untuk mempunyai tubuh yang ideal dan citra tubuh yang positif. Karakteristik fisik yang dianggap ideal seperti, postur yang ramping dan proporsional, bentuk tubuh yang atletis, wajah yang cantik, kulit yang cerah, hidung yang mancung, mata yang ekspresif, serta bibir yang menarik (Hannan, 2018). Bagi perempuan, penampilan fisik dianggap sangat penting dan juga menjadi prioritas utama.

Begitu juga yang dirasakan oleh remaja perempuan MAN X yang menganggap bahwa penampilan fisik itu menjadi hal yang penting. Meskipun remaja perempuan yang bersekolah di MAN X memperoleh ajaran agama yang

tentunya banyak aspek lain yang lebih penting dan perlu diperhatikan dari pada penampilan fisik, salah satunya yakni *inner beauty*. *Inner beauty* maupun kecantikan dari dalam diri ini meliputi akhlak yang mulia, kebaikan hati dan kasih sayang, dapat dipercaya, tulus dan ikhlas, dan berbagai hal-hal lain. Namun, karena perubahan fisik remaja perempuan seperti munculnya jerawat, perkembangan payudara, dan bertambahnya berat badan membuat remaja perempuan merasa tidak ideal. Oleh karena itu, masa remaja adalah waktu yang penting untuk mulai mempelajari perkembangan citra tubuh dan menargetkan pencegahan kekhawatiran citra tubuh.

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Grogan (2022) citra tubuh merupakan cara seseorang melihat atau dengan kata lain mempersepsi, memikirkan, dan merasakan tentang tubuhnya. Menurut Wilhelm (2006) citra tubuh adalah pandangan internal seseorang terhadap tubuh fisiknya, yang sering kali tidak sesuai dengan kenyataan. Peneliti juga membahas bagaimana persepsi ini dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, dan tindakan seseorang dalam situasi tertentu.

Citra tubuh atau *body image* mencakup *body satisfaction* dan *body dissatisfaction*. *Body satisfaction* merupakan sikap positif dan penerimaan terhadap bentuk tubuh sendiri, sedangkan *body dissatisfaction* yaitu ketidakpuasan individu terhadap kondisi fisiknya, yang mencakup ketidakpuasan dalam hal proporsi tubuh, masa otot, berat badan, serta kesenjangan antara persepsi tubuh yang dimiliki saat ini dengan standar tubuh ideal yang diharapkan (Grogan, 2022). Idealnya, individu harus memiliki *body image* yang positif. Ketika individu menilai penampilan fisiknya tidak memenuhi kriteria yang ideal, seperti merasa kurang menarik, kulitnya gelap, memiliki berat badan berlebih, atau berpenampilan tidak rapi yang tidak selaras dengan standar kecantikan yang terdapat di masyarakat, kondisi ini dapat memicu munculnya pola pikir negatif dan rasa ketidakpuasan terhadap kondisi fisiknya. Perasaan tidak puas dengan tubuh ini sering kali muncul karena adanya kesenjangan antara kondisi nyata individu dengan standar kecantikan yang kerap ditampilkan dan dipromosikan di berbagai media (Danich & Ifdil, 2015).

Media sosial diakui sebagai komponen utama yang memengaruhi ideal kecantikan wanita muda. Oleh karena itu, media sosial berkontribusi pada



perkembangan ketidakpuasan terhadap tubuh, baik secara langsung maupun tidak langsung. Ada bukti bahwa media sosial berdampak negatif pada individu, yang mana mendorong individu untuk terlibat dalam tren kecantikan yang seringkali tidak realistis (Henriquest & Patnaik, 2020). Disisi lain, tren kecantikan meningkat pesat dengan adanya TikTok karena kemudahan dalam mengakses konten dan juga banyaknya interaksi yang dapat dilakukan dalam media sosial tersebut. Tidak ada yang salah ketika individu menginginkan berubah untuk menjadi versi terbaik diri sendiri.

Seorang pengguna TikTok berbagi konten tentang transformasi penampilannya yang begitu signifikan, khususnya pada area wajah dan kulit yang saat ini terlihat lebih cerah. Individu tersebut menceritakan bahwa sebelum mengenal *skincare* dan gaya berbusana, memiliki persepsi negatif tentang dirinya, merasa tidak menarik dengan kulit yang gelap dan penampilan yang tidak terawat. Individu tersebut mengakui bahwa konten ulasan produk kecantikan dari para *influencer* di TikTok memotivasinya untuk mencoba produk-produk tersebut dan berharap akan memiliki kulit yang bagus (Hana, 2023). Dari hal tersebut menunjukkan bahwa maraknya tren-tren kecantikan yang ada di media sosial, khususnya pada media sosial TikTok merupakan hasil dari konstruksi beragam kultur yang ada di masyarakat dan kemudian diinternalisasikan dalam kehidupan oleh para remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok. Hal tersebut ditunjang dengan beberapa hasil wawancara peneliti kepada beberapa siswi remaja perempuan di MAN X dan didapatkan informasi sebagai berikut:

*“Soal tubuh iya agak aneh keknya dari SD gini mulu mungkin anehnya kenapa tubuh ku bisa tinggi cepet banget sementara BB ku susah naik. Jadi ngrasa kurang pede karna terlalu kurus+ tinggi banget jadi kyk ketemu orang agak ga nyaman apalagi ketemu orang yang lebih pendek dari aku ngerasa diri sendiri ketinggian.”* (L/15 Mei 2024)



*“Perubahan tubuhku bisa dibilang berubah banget. Pernah karena perubahan tubuh aku melebihi ekspektasi ku, yang awalnya nyaman-nyaman aja sama tubuhku, jadi sedikit gak nyaman setelah adanya perubahan, kaya mulai muncul jerawat, berat badan nambah, terus banyak bagian tubuh yang mulai membesar kaya payudara sama paha, terus perut juga buncit yang bikin aku insecure.” (E/15 Mei 2024)*

*“Perasaan aku ketika ngeliat video orang di tiktok, aku pernah ngerasa iri, sering ngebandingin sama diri sendiri dan pengen punya tubuh yang ideal karna aku ngrasanya badanku kegendutan terus mukaku juga gelap karna sering panas-panasan. Pengin bgt punya wajah glowing dan badan ideal gitu.” (I/15 Mei 2024)*

Berdasarkan wawancara yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa subjek memiliki pandangan negatif terhadap perubahan tubuhnya. Nazhifa (2022) menyebutkan bahwa konsep diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap citra tubuh, dan faktor inilah yang menjadi fokus dalam penelitian ini. Konsep diri sendiri merupakan gambaran bagaimana seseorang memandang dan mengevaluasi dirinya (Zulkarnain dkk., 2020). Agustiani (2006) menjelaskan bahwa konsep diri terbentuk dari proses pemahaman individu tentang dirinya yang didasarkan pada pengalaman dan interaksi sosial. Solihatin (2017) menambahkan bahwa tingkat ketahanan seseorang dalam menghadapi tantangan hidup sejalan dengan kekuatan konsep diri yang dimilikinya.

Menurut Sarwono (2008), konsep diri mencakup pemahaman individu tentang aspek fisik, sosial, dan psikologis yang terbentuk dari pengalaman masa lalu dan interaksi sosial. Konsep diri bukan merupakan bawaan lahir, melainkan berkembang melalui akumulasi pengalaman. Hannan (2018) juga menekankan bahwa pembentukan konsep diri dipengaruhi oleh hubungan individu dengan lingkungan sosialnya dan persepsi masyarakat terhadap peran serta status sosial individu tersebut.

Konsep diri membantu individu dalam memahami diri sendiri, memengaruhi keputusan yang diambil, serta membentuk hubungan yang dijalani. Konsep diri diyakini sebagai dasar dari semua perilaku yang memiliki motivasi. Konsep diri dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman, kompetensi, dan proses aktualisasi diri (Zulkarnain dkk., 2020). Konsep diri bersifat dinamis, selalu

berkembang seiring masuknya informasi baru yang dipersepsikan dan diinterpretasikan. Setiap kali individu berinteraksi, individu tersebut akan melakukan *Looking glass self* dan mencocokkannya dengan konsep dirinya saat itu. *Looking glass self* yaitu bayangan diri yang individu lihat seolah-olah sedang bercermin, mencerminkan penilaian orang lain tentang diri sendiri (Nazhifa, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan antara konsep diri dan citra tubuh. Fawzi (2023) menemukan korelasi positif yang sangat signifikan antara kedua variabel tersebut pada kelompok perempuan emerging adult. Sementara itu, Novida (2021) dalam penelitiannya pada mahasiswa UIN-Ar Raniry Banda Aceh menunjukkan adanya hubungan negatif yang tidak signifikan. Penelitian Hannan (2018) pada pelajar SMK di Semarang Barat mengungkapkan bahwa citra tubuh dipengaruhi oleh konsep diri dan penerimaan diri. Temuan serupa juga didapatkan oleh Paramita & Asmarany (2023) yang menunjukkan bahwa tingkat konsep diri berbanding lurus dengan tingkat citra tubuh.

Penelitian ini memiliki keunikan dibandingkan dengan penelitian-penelitian sebelumnya, yaitu pada pemilihan subjek penelitian yang berfokus pada siswi pengguna TikTok di MAN X. Berdasarkan berbagai temuan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya kontribusi konsep diri terhadap citra tubuh, peneliti termotivasi untuk melakukan kajian lebih mendalam mengenai hubungan kedua variabel tersebut, khususnya pada remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan pada latar belakang, rumusan masalah yang diajukan peneliti adalah: “Apakah terdapat hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X ?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian yang dilakukan di MAN X yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok.

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang telah diidentifikasi, adapun manfaat penelitian yang dilakukan di MAN X yaitu sebagai berikut:

##### **1. Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi sosial, dengan fokus pada konsep diri dan citra tubuh remaja perempuan yang menggunakan aplikasi TikTok.

##### **2. Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan memberikan wawasan serta informasi tentang hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok. Diharapkan pula dapat menjadi referensi dan membantu meningkatkan citra tubuh pada remaja.



## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Citra Tubuh**

##### **1. Pengertian Citra Tubuh**

Thompson & Smolak (2001) mendefinisikan citra tubuh sebagai persepsi seseorang terhadap ukuran, berat, dan aspek-aspek fisik lainnya yang terkait dengan penampilan. Selanjutnya menurut Amalia (2007) menyatakan bahwa citra tubuh merupakan persepsi individu tentang kesenjangan antara kondisi tubuh yang dimilikinya saat ini dengan standar tubuh yang dianggap ideal, dimana kesenjangan ini dapat memicu munculnya ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Individu dengan citra tubuh positif cenderung mampu menerima dan menghargai tubuh sendiri, meskipun tidak sesuai dengan standar yang ada di masyarakat.

Pemahaman individu tentang citra tubuh mencakup bagaimana individu mempersepsikan, memikirkan, dan merasakan kondisi fisik yang dimiliki. Penilaian ini meliputi evaluasi dan respons seseorang terhadap berbagai aspek tubuhnya, mulai dari persepsi tentang berat badan, bentuk tubuh, hingga berbagai ciri fisik yang melekat pada dirinya (Narotin & Satwika, 2024). Definisi lain mengenai citra tubuh yakni gambaran subjektif individu terhadap tubuhnya sendiri, terutama berkaitan dengan evaluasi dari orang lain (Nuralifia dkk., 2022). Citra tubuh adalah persepsi, perasaan, pikiran, serta perwujudan dari pengalaman individu mengenai tubuhnya sendiri yang mana dapat mencakup citra tubuh positif maupun negatif (Grogan, 2022).

Berdasarkan definisi yang dikemukakan oleh Wilhelm (2006) citra tubuh adalah pandangan batin terhadap tubuh fisik luar individu. Hal ini merupakan persepsi yang dimiliki individu tentang tubuhnya sendiri. Menjadi menarik secara fisik tidak selalu menjamin individu mampu menunjukkan penerimaan yang sehat akan kondisi fisiknya, dan sebaliknya, bentuk fisik yang tampak biasa-biasa saja tidak lantas menunjukkan ketidakpuasan akan citra tubuh, mengingat pemahaman tentang citra tubuh dapat dipengaruhi oleh berbagai

faktor, seperti latar belakang budaya, konten media, dan pola interaksi dalam lingkungan sosial.

Mengacu pada berbagai pengertian yang telah dipaparkan, dapat ditarik kesimpulan bahwa citra tubuh merupakan cara pandang, pola pikir, dan respon emosional individu terkait kondisi fisik dan penampilannya. Citra tubuh bisa bersifat positif maupun negatif, bergantung pada cara individu menilai dan menerima tubuh sendiri. Orang yang memiliki persepsi tubuh yang sehat mampu mengakui dan menghormati keunikan fisik yang dimiliki, terlepas dari ada maupun tidak antara kesesuaian dengan kriteria ideal yang dianut masyarakat. Citra tubuh bukan hanya tentang penampilan fisik, tetapi juga melibatkan bagaimana individu merespons dan memproses evaluasi dari orang lain terhadap tubuh sendiri.

## **2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Citra Tubuh**

Carroll & Spangler (2001) menjelaskan bahwa ada lima faktor yang memengaruhi citra tubuh, yaitu:

- a. Budaya, konsep kecantikan yang berlaku dalam sebuah kelompok budaya serta aturan moral mampu memengaruhi bagaimana individu memandang ukuran dan berat badan yang diharapkan oleh lingkungan. Selain itu, beragamnya budaya memberikan standar tubuh yang berbeda-beda.
- b. Media massa, media memiliki pengaruh besar terhadap citra tubuh individu karena berperan dalam membentuk pandangan masyarakat mengenai apa yang dianggap cantik atau menarik.
- c. Jenis kelamin, faktor gender memiliki dampak kuat dalam pembentukan persepsi tubuh ideal.
- d. Usia, level kepuasan tubuh tidak sama pada setiap kelompok usia dan tahap perkembangan, orang dewasa akan cenderung lebih adaptif dalam memahami dan menerima perubahan fisik seiring bertambahnya usia.
- e. Agama, setiap agama memiliki pandangan tersendiri mengenai citra tubuh yang sesuai dengan ajaran. Selain itu, agama juga memberi pengaruh kuat terhadap cara pandang serta pemaknaan citra tubuh bagi pemeluknya.



Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan beberapa faktor yang membentuk citra tubuh pada individu, yaitu:

- a. Media massa, konten yang disajikan dalam berbagai *platform* mampu membentuk persepsi tubuh ideal.
- b. Keluarga, lingkungan keluarga, terutama peran orang tua dalam proses pengasuhan dan sosialisasi, turut memberi dampak pada bagaimana anak memandang tubuhnya.
- c. Hubungan interpersonal, interaksi dengan orang lain dapat mendorong individu untuk melakukan perbandingan sosial, yang akhirnya memengaruhi cara individu menilai penampilan fisik.

Thompson & Smolak (2001) menyebutkan beberapa faktor yang membentuk citra tubuh, yaitu:

- a. Pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, kesadaran untuk menjaga berat badan ideal dengan menjalani gaya hidup sehat melalui nutrisi seimbang dan olahraga berkala dapat menciptakan kepuasan terhadap tubuh sesuai yang diharapkan.
- b. Budaya, lingkungan sekitar dan norma budaya memberikan standar tertentu mengenai penampilan fisik yang dianggap menarik.
- c. Siklus hidup, individu sering kali menginginkan bentuk tubuh yang mirip dengan masa lalu.
- d. Masa kehamilan, selama masa kehamilan, individu berupaya untuk menjaga kesehatan tubuh dan perkembangan janin tanpa mengalami hal-hal yang mengganggu.
- e. Sosialisasi, pengaruh dari lingkungan sekitar akan membuat individu lebih mudah terpengaruh oleh persepsi orang lain.
- f. Konsep diri, pandangan individu terhadap diri sendiri, termasuk penilaian pribadi serta penilaian sosial dapat memengaruhi citra tubuh yang dimiliki.
- g. Peran gender, individu akan lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal baru atau asing.
- h. Distorsi citra tubuh, persepsi negatif individu terhadap tubuh yang dimiliki dapat menimbulkan sikap yang kurang baik terhadap diri sendiri.



Berdasarkan faktor-faktor diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat banyak faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu: budaya, media massa, jenis kelamin, usia, agama, keluarga, hubungan interpersonal, pengaruh berat badan atau persepsi gemuk/kurus, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu.

### 3. Aspek-Aspek Citra Tubuh

Cash & Pruzinsky (2002) menyebutkan beberapa aspek dari citra tubuh, yaitu:

- a. *Appearance evaluation* (Evaluasi penampilan), penilaian individu terhadap tubuh, termasuk persepsi tentang daya tarik diri dan tingkat kenyamanan dengan penampilan secara keseluruhan.
- b. *Appearance orientation* (Orientasi penampilan), mengukur seberapa besar perhatian yang diberikan individu pada penampilan dan upaya-upaya yang dilakukan untuk meningkatkan penampilan tersebut.
- c. *Body area satisfaction* (Kepuasan terhadap bagian tubuh), berkaitan dengan tingkat kepuasan individu terhadap berbagai bagian tubuh spesifik, seperti wajah, rambut, anggota tubuh, serta proporsi tubuh secara umum.
- d. *Overweight preoccupation* (Kecemasan menjadi gemuk), kekhawatiran terhadap kegemukan dan kesadaran akan berat badan, yang tercermin dalam kebiasaan seperti diet atau membatasi asupan makanan.
- e. *Self-classified weight* (Pengategorian ukuran tubuh), cara individu memperhatikan, menanggapi, serta mengevaluasi berat badannya.

Grogan (2022) menyebutkan beberapa aspek dari citra tubuh, yaitu:

- a. Aspek persepsi, individu mengatur serta memahami kondisi fisik dengan cara membandingkan proporsi tubuh berdasarkan pemahaman diri, yang kemudian memunculkan keinginan untuk mencapai penampilan yang lebih ideal.
- b. Aspek perasaan, berkaitan dengan emosi maupun perasaan individu terhadap tubuh sendiri. Emosi yang muncul bisa bersifat positif atau negatif terhadap penampilan yang dimiliki.

- c. Aspek penilaian, melibatkan proses mengevaluasi pada tubuh individu dengan membandingkan antara fisik yang dimiliki dengan orang lain, serta cara individu dalam mengevaluasi proporsi tubuh.

Cash & Smolak (2011) memaparkan ada 4 aspek citra tubuh, yaitu :

- a. *Global Subjective Satisfaction* (Kepuasan subjektif global), reaksi individu dalam mengevaluasi bentuk, ukuran, dan berat badan yang dimiliki.
- b. *Affective Distress Regarding Appearance* (Perasaan mengenai penampilan), melibatkan reaksi emosional maupun perasaan individu tentang penampilan dan sering kali dipengaruhi oleh kecemasan, tekanan, serta pandangan individu terhadap bentuk fisik yang dimiliki.
- c. *Cognitive Aspect of Body Image* (Aspek kognitif citra tubuh), faktor yang berkaitan dengan citra tubuh, termasuk keyakinan, penampilan, serta pemikiran individu tentang hal-hal yang dianggap menyimpang dari norma tubuh, serta perhatian kognitif yang diberikan terhadap penampilan.
- d. *Behavioral Aspect of Body Image* (Aspek behavioral citra tubuh), akibat dari ketidakpuasan individu terhadap bentuk tubuh. Sering kali hal ini mendorong individu untuk menghindari perilaku tertentu yang dapat menyebabkan munculnya beberapa kebiasaan baru, seperti olahraga yang berlebihan, kebiasaan makan yang tidak sehat, dan tindakan ekstrem lain, termasuk mengisolasi diri karena merasa bentuk tubuh yang dimiliki tidak memenuhi ekspektasi.

Mengacu pada beberapa aspek yang telah dijelaskan, aspek citra tubuh yang akan diterapkan dalam penelitian ini mengacu pada Grogan (2022), yakni aspek persepsi, perasaan, dan penilaian yang akan digunakan sebagai pedoman dalam pembuatan skala pada penelitian ini.

## B. Konsep Diri

### 1. Pengertian Konsep Diri

Pemahaman tentang diri sendiri menjadikan hal yang cukup esensial bagi setiap individu, termasuk mengenali kekuatan, kelemahan, serta beberapa hal yang disukai maupun tidak disukai. Ketika individu memiliki pemahaman ini, berarti individu mengenal konsep diri. Sarwono (2008) mengungkapkan konsep diri mencakup keseluruhan pandangan individu terhadap berbagai aspek dalam diri, baik sosial, fisik, maupun psikologis yang dibentuk melalui hubungan dengan orang lain dan pengalaman masa lampau. Nabila & Handayani (2019) menjelaskan bahwa konsep diri terbentuk dari pemahaman pribadi yang muncul dari interaksi sosial dan pembelajaran dari orang tua, guru, dan lingkungan sekitar. Selanjutnya, konsep diri menurut Rahmah dkk. (2023) mendefinisikan sebagai kemampuan individu untuk menerima diri sendiri secara menyeluruh, meliputi penerimaan terhadap kondisi fisik, emosional, intelektual, kemampuan bersosialisasi, serta bagaimana individu memandang karakteristik dan potensi diri. Dengan demikian, konsep diri merupakan cerminan individu dalam menilai dan menerima keberadaan diri sendiri.

Farah dkk. (2019) menjelaskan bahwa konsep diri yaitu pandangan individu terhadap dirinya sendiri yang berkembang dari interaksinya dengan lingkungan sekitar. Konsep diri dapat terbagi dalam dua bentuk gambaran mental, yakni konsep diri positif dan juga konsep diri negatif. Individu yang memiliki konsep diri positif ditandai dengan beberapa karakteristik, yakni: memiliki keyakinan kuat dalam mengatasi masalah, memiliki dorongan untuk berkembang, mampu mengenali dan memperbaiki perilaku buruk, merasa setara dengan orang lain, serta dapat memberikan apresiasi. Karakteristik ini berkontribusi pada terbentuknya rasa percaya diri yang cukup tinggi. Lain halnya dengan individu yang memiliki konsep diri negatif akan cenderung memiliki pandangan pesimis dalam menjalani kehidupan, yang akhirnya berdampak pada rendahnya tingkat kepercayaan diri.

Solihatin (2017) mengungkapkan bahwa tingkat ketangguhan seseorang dalam menghadapi berbagai tantangan hidup berbanding lurus dengan kekuatan konsep dirinya. Saat individu memiliki konsep diri yang kuat, individu tersebut akan cenderung merasa lebih percaya diri. Hal ini dapat membantu individu dalam menghadapi berbagai rintangan dan ketidakpastian dengan sikap yang lebih positif dan tahan terhadap tekanan. Lebih dari itu, seseorang yang memiliki konsep diri yang baik, biasanya akan menunjukkan kemampuan yang lebih baik dalam mengatasi tekanan hidup dan mampu membuat pendekatan-pendekatan inovatif dalam menyelesaikan permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa konsep diri yaitu gambaran mental individu tentang diri sendiri yang mencakup berbagai aspek, seperti sosial, fisik, dan psikologis. Konsep ini berkembang dari pengalaman hidup serta interaksi bersama orang lain. Konsep ini tidak hanya tentang bagaimana individu melihat diri sendiri, tetapi tentang bagaimana individu menerima semua aspek diri sendiri, seperti kondisi fisik, emosi, kemampuan berpikir, dan cara bergaul dengan orang lain. Terdapat perbedaan signifikan antara individu yang memiliki konsep diri positif maupun negatif, individu dengan konsep diri yang positif, mampu menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan ketahanan dalam menghadapi tantangan, sementara individu yang memiliki konsep diri negatif, akan cenderung menampilkan sikap pesimis dan kurang percaya diri.

## **2. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Konsep Diri**

Herawati (2017) mengemukakan faktor-faktor yang memengaruhi konsep diri, yaitu:

- a. Jenis kelamin, pola pikir dan perilaku individu dipengaruhi oleh stereotip sosial yang berkembang dalam masyarakat terkait peran gender.
- b. Harapan-harapan, ekspektasi sosial yang muncul dari lingkungan sekitar dapat membentuk harapan individu terhadap diri sendiri, hal ini mencerminkan keinginan atau pandangan orang lain terhadap dirinya.

- c. Suku bangsa, dalam masyarakat yang majemuk, kelompok minoritas yang tidak mampu menunjukkan keunggulannya cenderung memiliki konsep diri yang lebih rendah dibandingkan kelompok mayoritas.
- d. Nama dan pakaian, identitas pribadi, seperti nama dan gaya berpakaian, berperan dalam membentuk konsep diri individu.
- e. Tingkat pendidikan dan pekerjaan, tingginya tingkat pendidikan dan status pekerjaan cenderung meningkatkan persepsi positif dari lingkungan sosial, sehingga memengaruhi konsep diri individu.

Agustiani (2006) mengemukakan beberapa faktor yang memengaruhi konsep diri, yaitu:

- a. *Identity self*, faktor ini berkaitan dengan kesadaran individu terhadap identitas diri, termasuk simbol atau label yang digunakan untuk menggambarkan siapa dirinya.
- b. *Behavioral self*, mencakup cara individu dalam memandang perilaku sendiri dan kesadaran terhadap tindakan yang dilakukan.
- c. *Judging self*, individu berperan sebagai penilai atas diri sendiri, dengan mengamati, mengevaluasi, serta menentukan standar yang memengaruhi tingkat penerimaan dan kepuasan terhadap diri.
- d. *Physical self*, persepsi terhadap aspek fisik, seperti kesehatan, penampilan, dan kondisi tubuh.
- e. *Moral-ethical self*, standar nilai moral dan etika yang dimiliki individu.
- f. *Personal Self*, persepsi mengenai diri pribadi, termasuk sejauh mana individu merasa puas dengan diri sendiri.
- g. *Family Self*, berkaitan dengan peran dan posisinya sebagai anggota keluarga.
- h. *Social Self*, persepsi individu terhadap kemampuan dalam menjalin hubungan dan berinteraksi dengan orang lain.



Konsep diri terbentuk dari berbagai faktor yang meliputi aspek eksternal seperti jenis kelamin, harapan sosial, suku bangsa, identitas pribadi, serta tingkat pendidikan dan pekerjaan, yang kemudian berinteraksi dengan aspek internal mencakup identity self, behavioral self, judging self, physical self, moral-ethical self, personal self, family self, dan social self dalam membentuk cara individu memandang dan menilai dirinya.

### 3. Aspek-Aspek Konsep Diri

Bracken (2009) menyebutkan beberapa aspek dari konsep diri, yaitu:

- a. *Academic self concept*, konsep diri akademik mencerminkan persepsi individu tentang kemampuan dalam ranah pendidikan, termasuk prestasi akademik, kemampuan intelektual, dan keterbukaan terhadap masukan dari lingkungan akademis.
- b. *Affect self-concept*, konsep diri afektif berkaitan dengan kesadaran dan respon individu terhadap berbagai kondisi emosional, seperti marah, cemas, sedih, atau rasa malu. Kemampuan mengelola emosional negatif serta mempertahankan emosional positif menjadi kunci dalam membangun konsep diri yang sehat.
- c. *Competence self-concept*, konsep diri kompetensi merujuk pada penilaian individu terhadap kapabilitas serta keahlian yang dimiliki dalam memenuhi kebutuhan dasar.
- d. *Family self-concept*, konsep diri keluarga menggambarkan bagaimana individu memandang peran sebagai anggota keluarga, hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor internal dan eksternal, seperti cara orang tua mengasuh dan mendidik, kondisi kesehatan, serta pengalaman yang berhasil maupun yang gagal.
- e. *Physical self-concept*, konsep diri fisik berhubungan dengan persepsi individu terhadap aspek fisik, meliputi penampilan (seperti daya tarik, warna kulit, dan postur tubuh), status kesehatan, keterbatasan fisik, serta kemampuan fisik.



- f. *Social self-concept*, konsep diri sosial berkaitan dengan penilaian individu terhadap kemampuan berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, serta tingkat penerimaan individu dalam masyarakat.

Dariyo (2007) mengungkapkan empat aspek konsep diri, yaitu:

- a. Fisiologis, berkaitan dengan cara individu menilai hal-hal fisik yang dimiliki, seperti tubuh, pakaian, dan barang-barang pribadi. Konsep diri yang positif muncul ketika individu memiliki pandangan positif terhadap penampilan fisik, kondisi kesehatan kulit, ketampanan atau kecantikan, serta bentuk tubuh yang dianggap ideal. Sebaliknya, konsep diri negatif terbentuk apabila individu merasa tidak puas atau memiliki pandangan negatif terhadap hal-hal tersebut.
- b. Psikologis, mencakup pikiran, perasaan, dan sikap individu terhadap diri sendiri. Konsep diri yang positif terbentuk ketika individu merasa bahagia, optimis, mampu mengendalikan diri, serta memiliki kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, konsep diri negatif muncul jika individu merasa pesimis, tidak mampu mengontrol diri, serta memandang diri sendiri memiliki berbagai kekurangan.
- c. Psiko-sosiologis, berhubungan dengan peran individu dalam lingkungan sosial dan cara individu mengevaluasi peran tersebut. Konsep diri sosial yang positif tercermin dari kemampuan individu dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa dihargai, dan mampu menjalin hubungan yang akrab. Individu yang terbuka, peduli terhadap orang lain, serta mampu menjaga perasaan orang lain biasanya memiliki konsep diri sosial yang positif. Sebaliknya, konsep diri sosial yang negatif ditandai dengan ketidakpedulian terhadap orang lain, kesulitan menjalin interaksi sosial, serta kurangnya keterlibatan dalam kegiatan sosial.
- d. Psiko-etika dan moral, berkaitan dengan nilai-nilai dan prinsip moral yang menjadi pedoman hidup individu. Konsep diri moral yang positif terbentuk apabila individu merasa berpegang teguh pada nilai-nilai moral dan etika

yang berlaku. Sebaliknya, konsep diri moral yang negatif muncul ketika individu memandang diri sendiri sebagai individu yang bertindak di luar norma atau melanggar standar nilai moral yang seharusnya diikuti.

Berdasarkan beberapa aspek yang dipaparkan, aspek konsep diri yang akan digunakan sebagai acuan pada penelitian ini mengacu pada Bracken (2009) yakni, *academic self-concept*, *affect self-concept*, *competence self concept*, *family self concept*, *physical self concept*, dan *social self-concept* yang akan digunakan sebagai pedoman dalam pembuatan skala pada penelitian ini.

### **C. Hubungan antara Konsep Diri dengan Citra Tubuh**

Masa remaja merupakan transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa, pada masa ini mulai terjadi adanya berbagai perubahan, seperti fisik, psikologis, kognitif, dan sosial. Perubahan fisik yang terlihat pada remaja biasanya pada tinggi badan, berat badan, pelebaran pinggul, dan perkembangan payudara (Ricciardelli & Yager, 2016). Setiap individu mempunyai standar tersendiri khususnya dalam hal penampilan fisik dan bentuk tubuh. Apabila individu merasa bahwa kondisi tubuhnya saat ini tidak sesuai dengan standar ideal yang ada dalam pikirannya, maka hal tersebut dapat menimbulkan rasa tidak puas terhadap tubuhnya sendiri (Amalia, 2023). Citra tubuh merupakan cara individu memandang dan menilai tubuhnya sendiri, baik dari segi bentuk maupun ukuran. Hal ini mencakup bagaimana individu berpikir dan merasakan tentang kondisi fisiknya, serta bagaimana individu menanggapi pandangan dan penilaian orang lain terhadap penampilan tubuh (Willianto, 2017).

Thompson & Smolak (2001) mengungkapkan beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi citra tubuh, yaitu pengaruh berat badan dan persepsi gemuk/kurus, budaya, siklus hidup, masa kehamilan, sosialisasi, konsep diri, peran gender, dan pengaruh distorsi citra tubuh pada diri individu. Berdasarkan faktor-faktor yang dipaparkan tersebut, menunjukkan salah satunya yaitu konsep diri. Konsep diri adalah gambaran individu mengenai dirinya, yang dibentuk melalui pengalaman hidup dari interaksi dengan lingkungan (Agustiani, 2006). Oleh karena itu, konsep diri dibutuhkan pada individu agar mampu memahami

manusia dan perilakunya berdasarkan pengalaman pribadi masing-masing. Semakin solid konsep diri pada individu, membuktikan semakin kuat pula individu tersebut menjalankan kehidupan yang penuh dengan rintangan (Solihatin, 2017).

Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan merupakan hal yang wajar, namun pada kenyataannya banyak remaja perempuan merasa tidak nyaman akan perubahan yang terjadi, salah satu pengaruhnya yaitu karena remaja perempuan terbiasa akan paparan media sosial, salah satunya yaitu aplikasi TikTok. Aplikasi ini sering menunjukkan tren-tren kecantikan yang dianggap ideal oleh masyarakat yang kemudian diinternalisasikan oleh remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok sebagai standar kecantikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Willianto (2017) diketahui adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal di Sekolah Tinggi Ambarukmo *Palace Tourism Academy* Yogyakarta. Artinya, perempuan dewasa awal yang memiliki konsep diri cenderung positif diikuti dengan citra tubuh yang cenderung positif. Begitupun sebaliknya, perempuan dewasa awal yang memiliki konsep diri yang cenderung negatif diikuti dengan citra tubuh yang cenderung negatif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Artinya, semakin baik konsep diri yang dimiliki, maka akan semakin baik juga citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Berdasarkan penjelasan tersebut maka dapat disimpulkan bahwa konsep diri dan citra tubuh memiliki hubungan. Konsep diri dapat mempengaruhi citra tubuh seseorang.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis pada penelitian ini menyatakan bahwa adanya hubungan positif antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X. Semakin positif konsep diri yang dimiliki oleh individu, maka semakin positif citra tubuh remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X. Begitupun sebaliknya, semakin negatif konsep diri yang dimiliki, maka akan semakin negatif citra tubuh remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X.



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Identifikasi Variabel**

Objek penelitian memiliki kaitan yang erat dengan variabel penelitian. Variabel penelitian dapat diartikan sebagai suatu atribut, sifat, atau aktivitas dengan variasi tertentu yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2013). Studi ini menggunakan dua variabel: variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan faktor yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan pada variabel terikat dan biasanya ditulis di awal judul penelitian. Sedangkan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel-variabel tersebut diidentifikasi sebagai berikut:

1. Variabel Terikat : Citra Tubuh (Y)
2. Variabel Bebas : Konsep Diri (X)

#### **B. Definisi Operasional**

Definisi operasional merupakan penjelasan variabel yang didasarkan pada karakteristik yang dapat diamati dari hubungan antar variabel (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, definisi operasional yang digunakan adalah:

##### **1. Citra Tubuh**

Citra tubuh didefinisikan sebagai persepsi, penilaian, dan perasaan individu terhadap bentuk dan penampilan tubuhnya, serta tingkat kepuasan terhadap tubuh sendiri ketika dibandingkan dengan standar ideal masyarakat. Pengukuran citra tubuh menggunakan skala yang mengacu pada tiga aspek dari Grogan (2022): persepsi, perasaan, dan penilaian. Skor tinggi mengindikasikan citra tubuh positif, sementara skor rendah menunjukkan citra tubuh negatif.

##### **2. Konsep Diri**

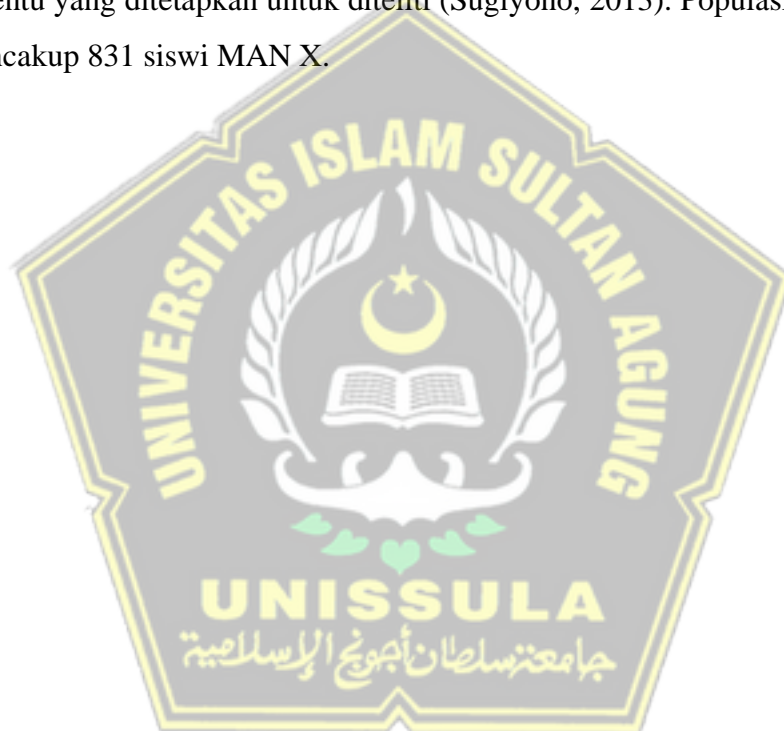
Konsep diri merupakan penilaian dan penerimaan individu terhadap dirinya secara menyeluruh, mencakup aspek sosial, fisik, dan psikologis yang terbentuk dari pengalaman dan interaksi sosial. Pengukuran menggunakan skala

yang didasarkan pada enam aspek dari A. B. Bracken (2009): konsep diri akademik, afektif, kompetensi, keluarga, fisik, dan sosial. Skor tinggi menunjukkan konsep diri positif, sedangkan skor rendah mengindikasikan konsep diri negatif.

### **C. Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel (Sampling)**

#### **1. Populasi**

Populasi adalah keseluruhan objek atau subjek dengan karakteristik tertentu yang ditetapkan untuk diteliti (Sugiyono, 2013). Populasi penelitian ini mencakup 831 siswi MAN X.





**Tabel 1. Rincian Data Jumlah Siswi MAN X**

No	Kelas	Jumlah	Total	
1	1	24		
2	2	24		
3	3	24		
4	4	24		
5	5	23		
6	X	25	284	
7	7	23		
8	8	23		
9	9	23		
10	10	23		
11	11	25		
12	12	23		
13	F 1	25		
14	F 2	23		
15	F 3	26		
16	F 4	25		
17	F 5	24		
18	XI	F 6	24	289
19		F 7	24	
20		F 8	22	
21		F 9	26	
22		F 10	26	
23		F 11	24	
24		F 12	20	
25		IJK	25	
26		MIPA 1	23	
27		MIPA 2	22	
28		MIPA 3	24	
29		MIPA 4	21	
30	XII	MIPA 5	24	
31		MIPA 6	19	281
32		IPS 1	26	
33		IPS 2	25	
34		IPS 3	25	
35		IPS 4	25	
36		IPS 5	22	
		Total	831	

## 2. Sampel

Sampel adalah bagian representatif dari populasi yang dipilih untuk penelitian, sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan (Sugiyono, 2013). Pemilihan sampel dilakukan melalui pengundian cluster dalam populasi penelitian.

## 3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel menggunakan cluster random sampling, yaitu metode pemilihan sampel dengan mengelompokkan populasi ke dalam beberapa cluster, bukan per individu (Sugiyono, 2013). Prosesnya melibatkan pengundian daftar kelas di MAN X untuk menentukan kelas yang menjadi sampel penelitian, sedangkan kelas yang tidak terpilih digunakan untuk uji coba. Kriteria sampel yang ditetapkan adalah remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok.

### D. Metode Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, metode pengumpulan data menggunakan instrumen berupa skala. Adapun skala yang digunakan adalah:

#### 1. Skala Citra Tubuh

Penelitian ini memodifikasi skala yang dikembangkan oleh (Nazhifa, 2022) yang mengacu pada teori citra tubuh dari (Grogan, 2008). Skala ini mengukur tiga aspek utama: aspek perspsi, aspek perasaan, dan aspek penilaian. Format pengukuran menggunakan skala *likert* dengan empat alternatif respon: sangat tidak sesuai (diberi skor 1), tidak sesuai (diberi skor 2), sesuai (diberi skor 3), dan sangat sesuai (diberi skor 4). Rancangan detail skala citra tubuh dijelaskan dalam blueprint berikut.

**Tabel 2. Blueprint Skala Citra Tubuh**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi	6	6	12
2	Perasaan	6	6	12
3	Penilaian	6	6	12
	<b>Total</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

## 2. Skala Konsep Diri

Skala variabel ini juga mengadaptasi skala konsep diri dari (Nazhifa, 2022) yang dikembangkan berdasarkan teori (Bracken, 2009). Skala ini mengukur enam aspek konsep diri: *academic self concept*, *affect self concept*, *competence self concept*, *family self concept*, *physical self concept*, dan *social self concept*. Pengukuran menggunakan format skala *Likert* dengan empat pilihan respon: sangat tidak sesuai (diberi skor 1), tidak sesuai (diberi skor 2), sesuai (diberi skor 3), dan sangat sesuai (diberi skor 4).

**Tabel 3. Blueprint Skala Konsep Diri**

No	Aspek	Jumlah Aitem		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Academic self concept</i>	4	4	8
2	<i>Affect self concept</i>	4	4	8
3	<i>Competence self concept</i>	4	4	8
4	<i>Family self concept</i>	4	4	8
5	<i>Physical self concept</i>	4	4	8
6	<i>Social self concept</i>	4	4	8
	<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

## E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Validitas adalah ukuran seberapa tepat dan akurat suatu instrumen dapat melakukan fungsi pengukurannya (Azwar, 2021). Instrumen dikatakan memiliki validitas yang baik jika dapat menghasilkan data yang tepat sesuai dengan tujuan pengukuran. Terdapat tiga jenis validitas: validitas isi, validitas konstruk, dan validitas berdasar kriteria.

Pada penelitian ini, validitas isi dipilih sebagai metode pengujian. Metode ini bertujuan memverifikasi bahwa instrumen pengukuran benar-benar

mengukur apa yang hendak diukur. Proses validasi melibatkan penilaian ahli (expert judgement), yang dalam hal ini dilakukan oleh Dosen Pembimbing. Validasi mencakup dua aspek utama: kesesuaian setiap aitem dengan konstruk yang diukur dan kelengkapan cakupan aspek-aspek penting dalam pengukuran, dengan memperhatikan agar tes tidak terlalu sempit atau terlalu luas cakupannya (Azwar, 2021).

## **2. Uji Daya Beda Aitem**

Pengujian daya beda aitem bertujuan mengevaluasi kemampuan setiap aitem dalam membedakan individu atau kelompok berdasarkan atribut yang diukur (Azwar, 2022). Seleksi aitem dilakukan dengan mempertimbangkan fungsi alat ukur dan tujuan pengukuran. Nilai korelasi minimal yang ditetapkan adalah 0.300, di mana aitem dengan nilai di atas ambang ini dianggap memiliki daya beda tinggi. Jika jumlah aitem yang memenuhi kriteria tidak mencukupi, batas nilai dapat diturunkan menjadi 0.25. Bila masih belum mencukupi, aitem-aitem dengan daya diskriminasi rendah perlu direvisi atau diganti dengan aitem baru, diikuti dengan field test ulang. Penelitian ini menggunakan standar koefisien korelasi 0.300.

## **3. Rehabilitas Alat Ukur**

Reliabilitas menunjukkan tingkat konsistensi hasil pengukuran suatu alat ukur (Azwar, 2022). Koefisien reliabilitas yang baik adalah  $\geq 0,7$ , dengan rentang nilai 0 hingga 1, di mana nilai yang mendekati 1,00 menunjukkan reliabilitas yang lebih baik. Penelitian ini menggunakan formula Cronbach Alpha yang diolah melalui SPSS untuk mengukur reliabilitas skala citra tubuh dan konsep diri.

### **F. Teknik Analisis Data**

Analisis data adalah proses sistematis yang meliputi pengolahan, pengelompokan, pemaknaan, dan verifikasi data untuk menguji hipotesis penelitian. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode product moment untuk menganalisis hubungan antara variabel independen dan dependen. Seluruh perhitungan dan pengolahan data dilakukan menggunakan software SPSS untuk memastikan ketepatan hasil analisis.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Orientasi Kacah dan Pelaksanaan Penelitian**

##### **1. Orientasi Kacah Penelitian**

Tahap orientasi kacah penelitian merupakan langkah awal yang penting dalam proses penelitian untuk memastikan segala persiapan berjalan dengan baik. Langkah pertama yang diambil peneliti adalah melakukan observasi lokasi yang memenuhi kriteria populasi penelitian. Penelitian ini dilaksanakan di MAN X yang berlokasi di Brebes.

MAN X adalah institusi pendidikan setara SMA yang berlokasi di Kecamatan Brebes, Kabupaten Brebes, Provinsi Jawa Tengah. Institusi ini berdiri pada tahun 1984 di bawah naungan Yayasan Sunan Kalijaga dan mendapat pengesahan resmi melalui Surat Tugas Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI No: Kep/E/PP.0.3.2/336/1984. Dalam perkembangannya, sekolah ini telah menjadi salah satu lembaga pendidikan unggulan di area Brebes. Sekolah ini menawarkan tiga program peminatan untuk siswa kelas XII, yakni Ilmu-Ilmu Keagamaan (IIK), MIPA, dan IPS.

MAN X merupakan Madrasah Aliyah yang sederajat dengan Sekolah Menengah Atas yang terletak di Kecamatan Brebes, Kabupaten Brebes, Jawa Tengah. Didirikan pada tahun 1984 oleh Yayasan Sunan Kalijaga dan disahkan oleh Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia dengan Surat Tugas No: Kep/E/PP.0.3.2/336/1984. Sekolah ini telah menjadi salah satu institusi pendidikan terkemuka di wilayah Brebes dan sekitarnya. MAN X terdapat 3 jenis peminatan, yaitu peminatan Ilmu-Ilmu Keagamaan (IIK), Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (MIPA), serta peminatan Ilmu Pengetahuan Sosial (IPS) yang wajib diambil salah satu pada saat kelas XII.

Tahap awal penelitian dimulai dengan proses wawancara terhadap tiga siswi untuk menggali informasi tentang konsep diri dan citra tubuh mereka. Selanjutnya, peneliti menentukan subjek penelitian berdasarkan karakteristik



yang telah ditetapkan dan mengumpulkan landasan teoritis yang relevan dengan penelitian. Pemilihan MAN X sebagai lokasi penelitian didasarkan pada beberapa pertimbangan tertentu. Berikut rinciannya:

- a. Terdapat dinamika atas pergaulan dan penggunaan aplikasi tiktok yang terbilang tinggi pada usia sekolah.
- b. Pada lokasi tersebut belum ada penelitian sebelumnya yang mengkaji variabel-variabel yang akan diteliti dalam studi ini. Lokasi penelitian sesuai dengan permasalahan yang akan peneliti teliti.
- c. Partisipan penelitian memenuhi syarat, baik dari segi jumlah maupun karakteristik yang telah ditetapkan dalam kriteria penelitian.

## **2. Persiapan Penelitian**

Memastikan keberhasilan penelitian, pelaksanaannya harus mengikuti prosedur yang tepat dan sistematis. Oleh karena itu, diperlukan perencanaan dan persiapan yang matang sebelum penelitian dimulai untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan. Berikut adalah rangkaian persiapan yang dilakukan peneliti:

### **a. Persiapan Perizinan**

Tahap awal dalam memulai penelitian adalah mendapatkan izin resmi. Prosedur perizinan dimulai dengan pengajuan permohonan kepada Fakultas Psikologi UNISSULA untuk mendapatkan izin penelitian dan akses data siswa. Setelah mendapatkan surat izin bernomor 1754/C.1/Psi-SA/XI/2024 dari fakultas, peneliti menyerahkannya kepada Wakil Kepala Kesiswaan MAN X.

### **b. Penyusunan Alat Ukur**

Alat ukur atau skala penelitian dikembangkan berdasarkan aspek dan indikator dari setiap variabel yang diteliti. Pada penelitian ini menggunakan 2 skala, yaitu skala citra tubuh dan skala konsep diri. Kedua skala tersebut menggunakan skala yang telah dimodifikasi oleh Nazhifa (2022). Pada skala citra tubuh, disusun berdasarkan aspek citra tubuh oleh Grogan (2008).

Pada skala konsep diri, Nazhifa (2022) mengacu pada aspek konsep diri oleh (Bracken, 2009).

Kedua skala ini memuat pernyataan positif (*favorable*) dan negatif (*unfavorable*). Sistem penilaian menggunakan empat opsi jawaban dengan poin berbeda. Untuk pernyataan positif, sangat sesuai (SS) diberi nilai 4, sesuai (S) nilai 3, tidak sesuai (TS) nilai 2, dan sangat tidak sesuai (STS) nilai 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, penilaiannya dibalik. Sangat sesuai (SS) bernilai 1, sesuai (S) bernilai 2, tidak sesuai (TS) bernilai 3, dan sangat tidak sesuai (STS) bernilai 4.

### 1) Skala Citra Tubuh

Skala citra tubuh pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh Nazhifa (2022) yang disusun berdasarkan aspek-aspek citra tubuh oleh Grogan (2008). Skala ini mengukur tiga aspek citra tubuh: persepsi, perasaan, dan penilaian. Rancangan detail skala *blueprint* disusun berdasarkan ketiga aspek berikut:

**Tabel 4. Distribusi Aitem Skala Citra tubuh**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi	1,3,13,15,19,33	4,6,16,18,22,36	12
2	Perasaan	8,20,21,25,26,2	11,23,24,28,29,5	12
3	Penilaian	27,32,14,31,7,9	30,34,10,35,17,12	12
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>18</b>	<b>36</b>

### 2) Skala Konsep Diri

Skala konsep diri pada penelitian ini menggunakan skala yang dimodifikasi oleh Nazhifa (2022) yang disusun berdasarkan aspek-aspek konsep diri oleh Bracken (2009). Mencakup enam aspek: *academic self-concept*, *affect self-concept*, *competence self-concept*, *family self-concept*, *physical self-concept*, dan *social self-concept*. *Blueprint* skala dirancang dengan mempertimbangkan keenam aspek berikut ini:

**Tabel 5. Distribusi Aitem Skala Konsep Diri**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	<i>Academic</i>	1,37,14,13	7,43,20,19	8
2	<i>Affect</i>	26,38,2,3	32,44,8,9	8
3	<i>Competence</i>	27,39,42,30	33,45,48,36	8
4	<i>Family</i>	4,16,28,40	10,22,34,46	8
5	<i>Physical</i>	5,17,29,41	11,23,35,47	8
6	<i>Social</i>	6,15,18,25	12,21,24,31	8
<b>TOTAL</b>		<b>24</b>	<b>24</b>	<b>48</b>

### 3. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur digunakan untuk mengidentifikasi reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 12 November 2024 berlangsung secara *offline* dengan cara peneliti memasuki kelas masing-masing yang menjadi subjek penelitian. Penyebaran skala uji coba menggunakan *google form* yang dibagikan melalui *scan barcode*. Subjek yang dipilih merupakan hasil pengundian *cluster* pertama, yaitu siswi MAN X kelas X dan kelas XII sebanyak 167 subjek, tetapi dalam pelaksanaan uji coba, subjek yang mengisi sejumlah 148 subjek. Hal ini dikarenakan terdapat subjek yang tidak hadir di kelas dan ada subjek yang tidak membawa *smartphone*.

**Tabel 6. Data Subjek MAN X Yang Menjadi Subjek Uji Coba**

No.	Kelas	Jumlah Yang Mengisi	Jumlah Keseluruhan
1	X2	21	24
2	X3	23	24
3	X6	22	25
4	XII IPS 1	22	26
5	XII IPA 5	22	24
6	XII IPS 4	21	25
7	XII IPA 6	17	19
<b>Total</b>		<b>148</b>	<b>167</b>

#### a. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Pengukuran reliabilitas aitem dilakukan dengan menilai sejauh mana setiap aitem dapat membedakan individu yang memiliki atribut tertentu dari yang tidak. Proses ini meliputi uji daya beda aitem serta estimasi koefisien reliabilitas. Aitem dianggap memiliki daya beda tinggi jika koefisien

korelasi aitem-total  $r_{xy}$  mencapai 0,30 atau lebih (Azwar, 2022). Untuk menghitung koefisien korelasi antara skor aitem dan total skor, digunakan analisis *product moment* melalui perangkat lunak SPSS versi 25.0 for Windows. Berikut ini adalah hasil uji daya beda aitem dan reliabilitas pada setiap skala:

### 1) Skala Citra Tubuh

Hasil uji daya beda terhadap 36 aitem menunjukkan bahwa 30 aitem memiliki daya beda tinggi, sementara 6 aitem lainnya menunjukkan daya beda rendah. Koefisien daya beda untuk aitem yang berdaya tinggi berkisar antara 0,310 hingga 0,603 sedangkan untuk aitem dengan daya beda rendah berkisar antara 0,157 hingga 0,294. Reliabilitas skala citra tubuh, dihitung dengan *alpha Cronbach* untuk 30 aitem berdaya beda tinggi, adalah 0,896 menunjukkan tingkat reliabilitas yang baik. Berikut adalah perincian daya beda tinggi dan rendah pada setiap aitem:

**Tabel 7. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah Pada Skala Citra Tubuh**

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1	Persepsi	1,3,13,15, 19,33	4*,6,16,18,2 2,36	11	1	12
2	Perasaan	8,20,21,25 26,2	11,23*,24,2 8,29,5	11	1	12
3	Penilaian	27*,32,14, 31,7,9*	30,34,10*,3 5*,17,12	8	4	12
<b>Total</b>		<b>18</b>	<b>21</b>	<b>30</b>	<b>6</b>	<b>36</b>

### 2) Skala Konsep Diri

Hasil uji daya beda terhadap 48 aitem menunjukkan bahwa 39 aitem memiliki daya beda tinggi, sementara 9 aitem memiliki daya beda rendah. Untuk aitem dengan daya beda tinggi, koefisiennya berada dalam rentang 0,307 hingga 0,570, sedangkan untuk aitem dengan daya beda rendah berada dalam rentang 0,010 hingga 0,217. Reliabilitas skala konsep diri, yang dihitung menggunakan *alpha Cronbach* pada

39 aitem, menunjukkan nilai 0,882, yang menandakan reliabilitas yang baik. Rincian mengenai aitem dengan daya beda tinggi dan rendah disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 8. Sebaran Aitem Berdaya Beda Tinggi dan Rendah pada Skala Konsep Diri**

No	Aspek	Aitem		Daya Beda		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	Tinggi	Rendah	
1	<i>Academic</i>	1*,37*,14, 13*	7,43,20,19	5	3	8
2	<i>Affect</i>	26,38,2,3	32,44,8*,9	7	1	8
3	<i>Competence</i>	27,39,42, 30	33,45,48, 36*	7	1	8
4	<i>Family</i>	4,16,28,40	10,22,34,46	8	0	8
5	<i>Physical</i>	5,17,29,41	11,23,35*, 47*	6	2	8
6	<i>Social</i>	6,15,18,25	12*,21,24, 31*	6	2	8
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>24</b>	<b>39</b>	<b>9</b>	<b>48</b>

\*) aitem dengan daya beda rendah  
 DBT: Aitem Daya Beda Tinggi  
 DBR: Aitem Daya Beda Rendah

#### 4. Penomoran Ulang

##### a. Skala Citra Tubuh

Setelah uji daya beda aitem dilakukan, langkah selanjutnya adalah memberikan nomor baru pada aitem-aitem tersebut. Aitem dengan daya beda rendah dihapus, sementara aitem dengan daya beda tinggi dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Susunan nomor baru untuk skala citra tubuh adalah sebagai berikut:

**Tabel 9. Sebaran Nomor Aitem Skala Citra Tubuh**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Persepsi	1,3,13(10), 15(12),19(16),33(28)	6(5),16(13),18(15), 22(19),36(30)	11
2	Perasaan	8(7),20(17),21(18), 25(21),26(22),2	11(8),24(20), 28(23),29(24),5(4)	11
3	Penilaian	32(27),14(11), 31(26),7(6)	30(25),34(29), 17(14),12(9)	8
<b>TOTAL</b>		<b>16</b>	<b>14</b>	<b>30</b>

Keterangan: (...) nomor aitem baru atau nomor aitem pada skala penelitian

#### b. Skala Konsep Diri

Setelah melakukan uji daya beda aitem, aitem-aitem diberi nomor baru. Aitem yang memiliki daya beda rendah dikeluarkan, sementara aitem yang memiliki daya beda tinggi dipertahankan untuk digunakan dalam penelitian. Susunan nomor baru untuk skala konsep diri adalah sebagai berikut:

**Tabel 10. Sebaran Nomor Aitem Skala Konsep Diri**

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
1	<i>Academic</i>	14(10)	7(6),43(35), 20(16),19(15)	5
2	<i>Affect</i>	26(22),38, (30),2(1),3(2)	32(27),44(36), 9(7)	7
3	<i>Competence</i>	27(23),39(31), 42(34),30(26)	33(28),45(37), 48(39)	7
4	<i>Family</i>	4(3),16(12), 28(24),40(32)	10(8),22(18), 34(29),46(38)	8
5	<i>Physical</i>	5(4),17(13), 29(25),41(33)	11(9),23(19)	6
6	<i>Social</i>	6(5),15(11), 18(14),25(21)	21(17),24(20)	6
<b>Total</b>		<b>21</b>	<b>18</b>	<b>39</b>

Keterangan: (...) nomer aitem baru atau nomer aitem pada skala penelitian



## B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilakukan pada tanggal 16 November 2024. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *offline* dengan cara peneliti memasuki kelas masing-masing untuk menjadi subjek penelitian. Penyebaran skala penelitian menggunakan *google form* yang dibagikan melalui *scan barcode* yang berisikan *link* skala penelitian.

Teknik penelitian ini menggunakan *cluster random sampling* dengan penentuan jumlah sampel yang ditentukan dengan cara pengambilan anggota sampel dari populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada. Sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 145 subjek, tetapi pada pelaksanaan penelitian, yang mengisi hanya 112 subjek karena ada beberapa siswi yang tidak hadir di kelas pada hari itu dengan alasan merasa capai, dikarenakan sehari sebelum penelitian berlangsung, ada kegiatan *outbound*. Selain itu, terdapat subjek yang tidak membawa *smartphone*. Adapun rinciannya sebagai berikut:

**Tabel 11. Data Siswa MAN X yang Menjadi Subjek Penelitian**

No.	Kelas	Data Subjek Penelitian	
		Jumlah Yang Mengisi	Jumlah Keseluruhan
1	XI F4	21	25
2	XI F6	19	24
3	XI F7	17	24
4	XI F9	17	26
5	XI F10	20	26
6	XI F12	18	20
	<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>145</b>

## C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

### 1. Uji Asumsi

Uji asumsi merupakan sebuah langkah dalam penelitian yang dilakukan sebelum melakukan analisis data. Dalam melakukan uji asumsi terdapat beberapa tahapan yaitu dengan melakukan uji normalitas dan uji linieritas yang diterapkan kepada masing-masing variabel yang sedang diteliti. Pengujian asumsi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25.0 *for windows*.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi  $>0,05$ . Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 12. Hasil Uji Normalitas**

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	p	Ket.
Citra Tubuh	83,38	11,825	0,064	0,200	$> 0,05$	Normal
Konsep Diri	110,13	12,297	0,081	0,071	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel konsep diri terhadap citra tubuh berdistribusi secara normal.

### b. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 *for windows*.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada variabel konsep diri terhadap citra tubuh dan diperoleh  $F_{linier}$  sebesar 51,062 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hubungan antara konsep diri terhadap citra tubuh berkorelasi secara linear.

## 2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aplikasi

TikTok di MAN X dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = 0,552$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p \leq 0,01$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X. Artinya, semakin positif konsep diri individu, maka akan semakin positif citra tubuh individu. Begitupun sebaliknya, semakin negatif konsep diri yang dimiliki oleh individu, maka akan semakin negatif citra tubuh yang dimiliki oleh individu.

Sumbangan efektif variabel konsep diri terhadap citra tubuh didapatkan hasil sebesar 30,5% dan sisanya sebesar 69,5% dipengaruhi oleh variabel lain seperti faktor lingkungan, pergaulan, adaptasi serta faktor lainnya.

#### D. Deskripsi Hasil Penelitian

Deskripsi suatu data penelitian berguna untuk mengungkap gambaran skor terhadap subjek suatu pengukuran dan juga digunakan sebagai penjelasan terkait keadaan subjek akan atribut yang diteliti. Kategori subjek menggunakan model distribusi normal. Hal ini berkaitan dengan pembagian atau pengelompokan subjek berdasarkan kelompok-kelompok yang bertingkat terhadap setiap variabel yang diungkap. Distribusi normal kelompok pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan  $6/5 = 1,3$  SD:

**Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor**

Rentang Skor		Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma$	$< x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma$	$< x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma$	$< x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x$	$\leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan:  $\mu$  = *Mean* hipotetik;  $\sigma$  = Standar deviasi hipotetik

## 1. Deskripsi Skor Citra Tubuh

Skala Citra tubuh mempunyai 30 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 30 dari  $(30 \times 1)$  dan skor tertinggi adalah 120 dari  $(30 \times 4)$ . Untuk rentang skor skala yang didapat 90 dari  $(120 - 30)$ , dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6  $(120-30):6 = 15$  dan hasil *mean* hipotetik 75 dari  $(120 + 30): 2$ .

Deskripsi skor skala citra tubuh diperoleh skor minimum empirik 44, skor maksimum empirik yaitu 113, *mean* empirik 83,38 dan nilai standar deviasi empirik 11,825.

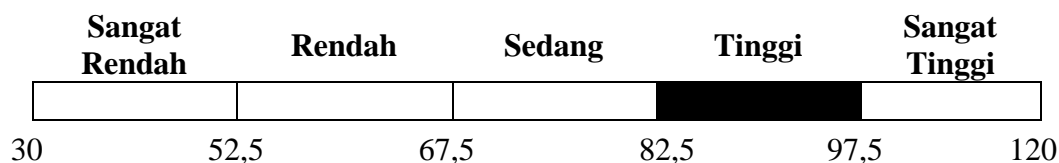
**Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Citra Tubuh**

	<b>Empirik</b>	<b>Hipotetik</b>
Skor Minimum	44	30
Skor Maksimum	113	120
Mean (M)	83,38	75
Standar Deviasi	11,825	15

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 83,38. Adapun deskripsi data variabel citra tubuh secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

**Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Citra Tubuh**

<b>Norma</b>	<b>Kategorisasi</b>	<b>Jumlah</b>	<b>Presentase</b>
$97,5 < 120$	Sangat Tinggi	6	5,4%
$82,5 < X \leq 97,5$	Tinggi	61	54,5%
$67,5 < X \leq 82,5$	Sedang	30	26,8%
$52,5 < X \leq 67,5$	Rendah	12	10,7%
$30 \leq 52,5$	Sangat Rendah	3	2,7%
	<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>



**Gambar 1. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Citra Tubuh**

## 2. Deskripsi Data Skor Konsep Diri

Skala Konsep diri mempunyai 39 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 39 dari ( $39 \times 1$ ) dan skor tertinggi adalah 156 dari ( $39 \times 4$ ). Untuk rentang skor skala yang didapat 117 dari ( $156 - 39$ ), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ( $(156-39):6 = 19,5$ ) dan hasil *mean* hipotetik 97,5 dari ( $(156 + 39): 2$ ).

Deskripsi skor skala Konsep diri diperoleh skor minimum empirik 79, skor maksimum empirik yaitu 138, *mean* empirik 110,13 dan nilai standar deviasi empirik 12,297.

**Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Konsep Diri**

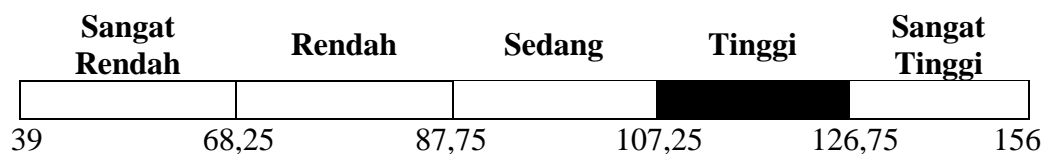
	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	79	39
Skor Maksimum	138	156
Mean (M)	110,13	97,5
Standar Deviasi	12,297	19,5

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas, dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 110,13. Adapun deskripsi data variabel konsep diri secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

**Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Konsep Diri**

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$126,75 < 156$	Sangat Tinggi	10	8,9%
$107,25 < X \leq 126,75$	Tinggi	55	49,1%
$87,75 < X \leq 107,25$	Sedang	44	39,3%
$68,25 < X \leq 87,75$	Rendah	3	2,7%
$39 \leq 68,25$	Sangat Rendah	0	0%
	<b>Total</b>	<b>112</b>	<b>100%</b>





**Gambar 2. Kategorisasi Persebaran Skor Variabel Konsep Diri**

### E. Pembahasan

Tujuan adanya penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X. Berdasarkan uji hipotesis yang telah dilakukan menunjukkan perolehan koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0,552 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ) menggunakan korelasi *pearson*. Hal ini dikarenakan data yang dihasilkan berdistribusi normal sehingga menggunakan analisis statistik data parametrik berupa korelasi *pearson*. Hal tersebut disimpulkan bahwa hipotesis diterima dan ada hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X. Artinya, semakin positif konsep diri maka akan semakin positif citra tubuh, begitu sebaliknya semakin negatif konsep diri pada remaja perempuan, maka akan semakin negatif citra tubuh.

Remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X memiliki persepsi dan perasaan yang positif terhadap diri sendiri, dimana subjek mampu mengatur kondisi fisiknya untuk memiliki penampilan yang lebih baik, mampu bersyukur dan bangga dengan warna kulit, bentuk wajah, dan penampilan yang dimiliki. Selain itu, kemudahan akses informasi melalui aplikasi TikTok ini membuat remaja perempuan bisa lebih memiliki citra tubuh yang positif akan bagaimana cara untuk tampil dengan lebih percaya diri. Maka dari itu, citra tubuh bisa dijelaskan bagaimana individu melihat, menilai, serta merasa akan bentuk dan penampilan tubuhnya sendiri. Disamping itu, adanya faktor pendukung lain untuk memaksimalkan citra tubuh, salah satunya yaitu konsep diri.

Konsep diri merupakan bagaimana individu melihat dan menilai dirinya sendiri dalam berbagai aspek, seperti fisik (penampilan dan kondisi tubuh), sosial



(hubungan dengan orang lain), serta psikologis (emosi dan pikiran). Begitu juga dengan konsep diri yang dimiliki oleh remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X ini memiliki konsep diri positif yang dipengaruhi oleh berbagai aspek, salah satunya yaitu *family self concept*. Konsep ini menekankan bagaimana subjek memposisikan diri sebagai bagian dari keluarga, yang sangat dipengaruhi oleh pola asuh dan perhatian orang tua. Dukungan orang tua yang diwujudkan melalui pemberian dana untuk perawatan diri seperti *skincare*, pengembangan minat bakat, serta bentuk dukungan lainnya, berkontribusi pada pembentukan konsep diri yang positif. Hal ini kemudian tercermin dalam cara individu membawa diri di lingkungan sekolah maupun masyarakat lebih yakin akan kemampuan diri yang dimiliki.

Hasil penelitian ini mendukung temuan pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fawzi (2023) diketahui bahwa terdapat hubungan positif dengan kategori sangat signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada perempuan *emerging adult*. Jumlah responden penelitian ini adalah sebanyak 349 responden. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan korelasi *product moment*. Koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.613 dengan taraf signifikansi 0.000 ( $p < 0.01$ ). Artinya, semakin positif konsep diri, maka semakin positif citra tubuh pada perempuan *emerging adult*, dan sebaliknya.

Hasil penelitian ini mendukung temuan pada penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Paramita & Asmarany (2023) diketahui bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan generasi Z penggemar K-POP. Sampel penelitian ini yaitu remaja perempuan yang berusia 14-21 tahun yang lahir pada tahun 2000-2008, dan merupakan penggemar K-POP dengan jumlah 250 orang. Hasil koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.642 dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0.01$ ). Hal ini berarti semakin tinggi konsep diri maka semakin tinggi citra tubuh dan semakin rendah konsep diri maka semakin rendah citra tubuh.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Amalia (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh

pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model. Hasil koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.707 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0.05$ ). Artinya, semakin baik konsep diri yang dimiliki, maka akan semakin baik juga citra tubuh pada remaja di kota Kudus yang berprofesi sebagai model.

Penelitian yang dilakukan oleh Willianto (2017) diketahui adanya hubungan positif yang signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada perempuan dewasa awal di Sekolah Tinggi Ambarukmo *Palace Tourism Academy* Yogyakarta. Subjek pada penelitian ini berjumlah 100 orang. Hasil koefisien korelasi  $r_{xy}$  sebesar 0.440 dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0.05$ ). Artinya, perempuan dewasa awal yang memiliki konsep diri cenderung positif diikuti dengan citra tubuh yang cenderung positif. Begitupun sebaliknya, perempuan dewasa awal yang memiliki konsep diri yang cenderung negatif diikuti dengan citra tubuh yang cenderung negatif.

Deskripsi skor skala konsep diri memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 110,13 dan *mean* hipotetik 97,5 sehingga bisa diketahui bahwa konsep diri yang dimiliki oleh remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X itu positif. Konsep diri yang positif diperoleh karena adanya pandangan dan sikap individu terhadap dirinya sendiri, termasuk hubungannya dengan orang lain dan objek di sekitarnya.

Deskripsi skor skala citra tubuh dalam penelitian ini memiliki skor dalam kategori tinggi. Didapatkan hasil berupa *mean* empirik sejumlah 83,38 dan *mean* hipotetik 75 sehingga bisa diketahui bahwa citra tubuh yang dimiliki oleh remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X itu positif. Tingkat citra tubuh yang positif diperoleh karena adanya persepsi, perasaan, pikiran, serta perwujudan dari pengalaman individu mengenai tubuhnya sendiri.

Berdasarkan penjabaran hasil analisis data beberapa penelitian terdahulu dan penjelasan terkait, maka kesimpulan yang bisa ditarik yaitu apabila tingkat citra tubuh individu itu tinggi, maka tingkat konsep dirinya juga akan tinggi. Hal tersebut berlaku sebaliknya.

## F. Kelemahan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa kelemahan, adapun kelemahan penelitian diantaranya sebagai berikut:

1. Penelitian ini hanya berfokus pada remaja perempuan tanpa membandingkan dengan remaja laki-laki, untuk melihat bagaimana pengaruh TikTok terhadap citra tubuh bisa berbeda berdasarkan gender.
2. Jumlah subjek penelitian yang mengisi skala tidak sesuai dengan yang diestimasikan oleh peneliti.
3. Variabel konsep diri dan variabel citra tubuh bisa saling memengaruhi sehingga rentan untuk terjadinya *overlapping*.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa hipotesis diterima, yakni adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja perempuan pengguna aplikasi TikTok di MAN X. Dimana semakin positif konsep diri individu, maka citra tubuh yang dimilikinya pun positif. Begitupun sebaliknya, semakin negatif konsep diri individu, maka negatif juga citra tubuh pada remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X.

#### **B. Saran**

##### **1. Bagi Siswi**

Remaja perempuan pengguna TikTok di MAN X diharapkan untuk mempertahankan konsep diri yang dimiliki dengan cara mengenali kelebihan dan potensi yang dimiliki, serta tidak terlalu membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, menjaga kesehatan fisik dan mental melalui pola hidup sehat, seperti olahraga teratur, tidur yang cukup, dan mengelola stres dengan baik.

##### **2. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi peneliti selanjutnya yang memiliki niat dalam mengkaji topik yang relatif mirip, peneliti sarankan untuk menambahkan variabel lain, seperti kepercayaan diri, tekanan sosial, atau pola asuh orang tua, agar hasil penelitian lebih lengkap. Selain itu, populasi penelitian bisa diperluas dengan melibatkan remaja dari sekolah lain ataupun remaja laki-laki untuk melihat pola yang lebih luas. Tidak hanya TikTok, pengaruh media sosial lain seperti Instagram atau YouTube juga perlu dieksplorasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiani, H. (2006). *Psikologi perkembangan: Pendekatan ekologi kaitannya dengan konsep diri dan penyesuaian diri pada remaja*. Bandung: Refika Aditama.
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi perkembangan: Pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Yogyakarta: Penebar Media Pustaka.
- Amalia, A. (2023). *Hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada remaja yang berprofesi sebagai model*. Skripsi UNISSULA.
- Amalia. (2007). Citra tubuh (body image) remaja perempuan. *Musawa Jurnal Studi Gender dan Islam*, 5, 441–464.
- Azwar, S. (2022). *Penyusunan skala psikologi* (3 ed.). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bracken, A. B. (2009). *Positive self concept*. New York: Routledge.
- Carroll, A., & Spangler, D. L. (2001). A comparison of body image satisfaction among latter-day saint and non-latter-day saint college-age students. *Issues in Religion and Psychotherapy*, 26(1), 6–18.
- Cash, & Pruzinsky. (2002). *Body image: Development, deviance, and change*. New York: The Guilford Press.
- Ceci, L. (2024). *Countries with the most tiktok users 2024*. <https://www.statista.com/statistics/1299807/number-of-monthly-unique-tiktok-users/>
- Danich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep body image remaja putri. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 3(2), 56–59. <https://doi.org/10.29210/116500>
- Dariyo, A. (2007). *Psikologi perkembangan anak tiga tahun pertama*. Bandung: Refika Aditama.
- Farah, M., Suharsono, Y., & Prasetyaningrum, S. (2019). Konsep diri dengan regulasi diri dalam belajar pada siswa sma. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 07(02), 171–183.



- Fawzi, M. I. (2023). *Hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada perempuan emerging adult*. Skripsi Universitas Semarang.
- Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. New York: Routledge.
- Grogan, S. (2022). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. New York: Routledge.
- Hana, M. (2023). *Hubungan social comparison dengan body dissatisfaction pada wanita dewasa awal pengguna media sosial tiktok*. Skripsi Universitas Negeri Jakarta.
- Hannan. (2018). *Peran konsep diri dan penerimaan diri terhadap citra tubuh pada pelajar smk di kecamatan semarang barat*. Skripsi UNISSULA.
- Henriquest, M., & Patnaik, D. (2020). Social media and its effects on beauty. *IntechOpen, 11*, 2–5. <https://doi.org/10.5772/intechopen.93322>
- Herawati, M. (2017). Konsep diri guru dapat mempengaruhi kinerja guru di sekolah dasar sawah 2 ciputat. *Research and Development Journal of Education, 4*(1), 63–74. <https://doi.org/10.30998/rdje.v4i1.2069>
- Kurnialandi, A., Elviera Gamelia, & Masfiah, S. (2023). Pengaruh perilaku penggunaan tiktok terhadap citra tubuh pada mahasiswa universitas jenderal soedirman. *Jurnal Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Komunikasi, 25*, 57–68. <https://doi.org/10.17933/iptekkom.25.1.2023.57-68>
- Nabila, Q., & Handayani, A. (2019). *Konsep diri dan konformitas terhadap gaya hidup hedonisme pada remaja di SMA Hidayatullah Semarang*. Prosiding Seminar Nasional Konstelasi Ilmiah Mahasiswa UNISSULA Klaster Humaniora.
- Narotin, & Satwika, Y. W. (2024). Hubungan body image dan psychological well-being pada perempuan dewasa awal pengguna instagram. *International Journal of Educational Resources, 5*(1), 115–129.



- Nazhifa, V. (2022). *Hubungan antara konsep diri dengan citra tubuh pada mahasiswa di fakultas kedokteran gigi universitas x*. Skripsi UNISSULA.
- Nuralifia, S. I. P., Rachman, A., & Arsyad, M. (2022). Pengaruh body image terhadap self esteem pada remaja di smp negeri 27 banjarmasin. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Ar-Rahman*, 8, 126–133. <http://ojs.uniska.ac.id/index.php/BKA>
- Paramita, P., & Asmarany, A. I. (2023). Hubungan konsep diri dan citra tubuh pada remaja perempuan generasi z penggemar k-pop. *JIMPS: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Sejarah*, 8(4), 3608–3618. <https://doi.org/10.24815/jimps.v8i4.26204>
- Rahma, A. S., & Qodariah, S. (2022). Pengaruh self esteem terhadap body image remaja akhir putri pengguna tiktok. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2, 221–228. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i3.2952>
- Rahmah, R. A., Handayani, P., Hendriyani, M. E., Rifqiawati, I., & Ratnasari, D. (2023). Self concept siswa sma di kabupaten lebak. *Jurnal Pendidikan Abad Ke-21*, 1(2), 65–70. <https://doi.org/10.53889/jpak.v2i1.308>
- Ricciardelli, L., & Yager, Z. (2016). *Adolescence and body image: From development to preventing dissatisfaction*. New York: Routledge.
- Sarwono, S. W. (2008). *Psikologi remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Solihatin, E. (2017). Pengaruh pembelajaran berbasis internet dan konsep diri terhadap hasil peer teaching. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 19(1), 17–32. <http://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jtp/article/view/5331>
- Thompson, J. K., & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. American Psychological Association (APA). <https://doi.org/10.1037/10404-000>
- Wertheim, H. E., & Paxton, J. S. (2011a). Body image development in adolescent girls. Dalam F. T. Cash & L. Smolak (Ed.), *Body Image: A Handbook of*

*Science, Practice, and Prevention* (hlm. 76–84). New York: The Guilford Press.

Wertheim, H. E., & Paxton, J. S. (2011b). Body image development in adolescent girls body image. Dalam F. T. Cash & L. Smolak (Ed.), *Body Image : A Handbook of Science, Practice and Prevention* (2 ed.). New York: The Guilford Press.

Wilhelm, S. (2006). *Feeling good about the way you look: A program for overcoming body image problems*. New York: The Guilford Press.

Willianto, D. A. (2017). *Hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada perempuan dewasa awal*. Skripsi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.

Zulkarnain, I., Asmara, S., & Sutatminingsih, R. (2020). *Membentuk konsep diri melalui budaya tutur: Tinjauan psikologi komunikasi*. Medan: Puspantara.

