
HUBUNGAN ANTARA PHYSICAL APPEARANCE PERFECTIONISM DAN BODY SATISFACTION PADA PENGGUNA TIKTOK

Nadiyah Sadira Gantari¹, Nurmala², Anisia Kumala Masyhadi³
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA¹²³
2108015160@uhamka.ac.id¹, nurmala@uhamka.ac.id², anisiakumala@uhamka.ac.id³

Abstract

TikTok, as a popular social media platform among teenagers and young adults, influences how individuals view and assess their physical appearance. Exposure to content that emphasizes lifestyle, fashion, and ideal body image can increase physical appearance perfectionism and affect Body satisfaction. This study aims to examine the relationship between physical appearance perfectionism and Body satisfaction in TikTok users. A quantitative approach with purposive sampling was used in this study, involving 139 participants ($M = 18.08$; $SD = 3.01$) aged 13-24 years. The instruments used were the Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS) and the Adolescent Body Image Satisfaction Scale (ABISS) which have been adapted into Indonesian. The results of the analysis showed a significant negative relationship between physical appearance perfectionism and Body satisfaction ($r = -0.505$, $p < 0.01$), which means that the higher the physical appearance perfectionism, the lower the Body satisfaction in TikTok users. Further research is recommended to explore different age groups or other social media platforms to expand the generalizability of the findings.

Keywords: adolescents; Body satisfaction; physical appearance perfectionism; social media; tiktok

Abstrak

TikTok, sebagai platform media sosial populer di kalangan remaja dan dewasa muda, memengaruhi cara individu melihat dan menilai penampilan fisik mereka. Paparan konten yang menonjolkan gaya hidup, fashion, dan citra tubuh ideal dapat meningkatkan *physical appearance perfectionism* dan memengaruhi *body satisfaction*. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* pada pengguna TikTok. Pendekatan kuantitatif dengan *purposive sampling* digunakan dalam penelitian ini, melibatkan 139 partisipan ($M = 18,08$; $SD = 3,01$) yang berusia 13–24 tahun. Instrumen yang digunakan adalah *Physical Appearance Perfectionism Scale* (PAPS) dan *Adolescent Body Image Satisfaction Scale* (ABISS) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan hubungan negatif yang signifikan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* ($r = -0.505$, $p < 0.01$), yang berarti semakin tinggi *physical appearance perfectionism*, semakin rendah *body satisfaction* pada pengguna TikTok. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi kelompok usia berbeda atau platform media sosial lain untuk memperluas generalisasi temuan.

Kata Kunci: *body satisfaction; media sosial; physical appearance perfectionism; remaja; TikTok*

Pendahuluan

Standar kecantikan sudah menjadi bagian yang tak terpisahkan dari kehidupan modern. Banyak individu yang menganggap gaya dan penampilan sebagai cerminan identitas dan kepercayaan diri. Media sosial seperti TikTok memperkuat standar kecantikan ini dengan menampilkan tren yang terus berubah. Konten di TikTok sering kali menampilkan individu dengan penampilan ideal sesuai standar yang berlaku, seperti tubuh langsing, kulit cerah, dan fitur wajah yang dianggap menarik. Hal ini dapat menciptakan tekanan untuk mencapai standar tersebut (Setiadarma dkk., 2024).

TikTok, seperti media tradisional turut membentuk persepsi tubuh ideal dan berperan dalam meningkatkan *body dissatisfaction* yang mendorong individu untuk mengejar standar kecantikan yang tidak realistik (Fatima dkk., 2024). Konten TikTok yang mempromosikan pro-anoreksia, dapat menurunkan kepuasan terhadap citra tubuh dan memperkuat internalisasi standar kecantikan, meskipun kontennya bersifat netral (Blackburn & Hogg, 2024). Di sisi lain melihat unggahan bertema *body positive* dalam waktu singkat dapat meningkatkan suasana hati yang positif, rasa puas terhadap tubuh, serta apresiasi terhadap tubuh pada perempuan muda, jika dibandingkan dengan melihat konten yang menampilkan tubuh kurus ideal atau konten yang netral terhadap penampilan (Cohen dkk., 2019).

Secara demografis, kelompok usia yang paling banyak menggunakan media sosial TikTok adalah remaja dan dewasa muda. Data dari Santika (2023), menunjukkan bahwa pengguna TikTok terbanyak adalah kelompok usia 18–24 tahun (34,9%), diikuti oleh usia 13–17 tahun (14,4%). Hal ini penting, mengingat kelompok ini rentan terhadap isu citra tubuh, terutama saat mereka sedang berada dalam fase pertumbuhan fisik dan pembentukan identitas.

Menurut Santrock (2014) masa remaja adalah masa yang di mana remaja menyaksikan serta mengalami perubahan fisik yang cepat dan beragam sehingga remaja diharapkan dapat beradaptasi dengan perubahan ini (Saylan & Soyyigit, 2024). Pada

masa remaja perubahan fisik inilah yang menjadi perhatian khusus, yang di mana mereka dihadapkan pada masalah yang berkaitan dengan apa yang mereka lihat tentang bagian tubuh sehingga remaja yang mengalami perubahan fisik akan lebih memperhatikan bagian tubuh dan mengevaluasi penampilan fisik mereka (Fiqroh & Setiyowati, 2023).

Hal ini sejalan dengan Levine dan Smolak (2002) bahwa umumnya remaja yang menilai secara negatif terhadap *body satisfaction* terjadi ketika *body image* menjadi komponen terpenting dari harga diri remaja (Hargreaves & Tiggemann, 2004). Dalam penelitian Stoltz dan Stoltz (1944) pada remaja menyebutkan bahwa *body satisfaction* menekankan pada aspek-aspek pengalaman tubuh, tinggi badan, berat badan, dan fisik yang berhubungan dengan pertumbuhan (Clifford, 1971).

Body satisfaction

Body satisfaction dapat didefinisikan sebagai tingkat kesesuaian antara tubuh aktual yang dirasakan dengan tubuh ideal yang diinginkan. Perbedaan yang tinggi antara keduanya dapat menjadi indikasi rendahnya *body satisfaction* (Hinz, 2017). Dalam konteks ini, *body satisfaction* tidak hanya mencakup kepuasan terhadap penampilan, tetapi juga terhadap fungsi tubuh. *Body Dissatisfaction*, yang merupakan sikap negatif terhadap penampilan fisik, ditemukan sebagai faktor risiko serius untuk perkembangan, ketekunan, dan kekambuhan gangguan makan (Rekkers dkk., 2021).

Body satisfaction merupakan komponen afektif dan sikap dari citra tubuh yang bersifat multidimensi, mencakup kognisi, emosi, dan perilaku terkait ukuran, bentuk, dan estetika tubuh, di mana fokus utamanya terletak pada perasaan terhadap citra tubuh yang dibentuk oleh kognisi, yang dipengaruhi oleh hubungan sosial, cita-cita budaya, dan norma yang berlaku (Lee dkk., 2009). Selain itu, menurut Peter dan Valkenburg (2014) *body satisfaction* juga dipengaruhi oleh persepsi diri terhadap citra tubuh seseorang, yang sangat dipengaruhi oleh masyarakat melalui interaksi

sosial, sikap terhadap orang lain, dan komunikasi antarpribadi (Mei dkk., 2023).

Physical Appearance Perfectionism

Physical appearance perfectionism sendiri merupakan kecenderungan individu dalam menetapkan harapan tinggi dan mengalami kekhawatiran terhadap kesempurnaan penampilan fisiknya (Yang & Stoeber, 2012). *Physical appearance perfectionism* terdiri dari dua dimensi: *worry about imperfection* (kekhawatiran akan ketidaksempurnaan) dan *hope for perfection* (harapan akan kesempurnaan). Dimensi *worry about imperfection* (*WAI*) mencakup kekhawatiran bahwa penampilan seseorang tidak akan pernah cukup baik dan ketidakpuasan yang mendalam terhadap penampilannya. Dimensi *hope for perfection* (*HFP*) mencakup keinginan seseorang untuk mendapatkan penampilan yang sempurna dan harapan bahwa orang lain mengagumi penampilannya (O'Connor, Karl, & Dunne, 2024).

Perfectionism dan Body satisfaction

Perfectionism merupakan salah satu faktor yang berperan dalam membentuk *body satisfaction*. Individu dengan tingkat perfeksionisme tinggi cenderung mengalami peningkatan ketidakpuasan terhadap tubuh, sedangkan perfeksionisme yang rendah berkaitan dengan *body dissatisfaction* yang lebih rendah pula (Dewi, Pratikto, & Aristawati, 2023). Hubungan ini dijelaskan lebih lanjut melalui perbedaan antara dua jenis perfeksionisme, yaitu perfeksionisme adaptif dan maladaptif. Perfeksionisme adaptif cenderung mengurangi ketidakpuasan terhadap citra tubuh, sedangkan perfeksionisme maladaptif justru meningkatkan ketidakpuasan terhadap citra tubuh (Abdallah, Ramadan, & Salah, 2021). Selain itu penelitian lain juga menegaskan bahwa semakin tinggi perfeksionisme maladaptif seseorang, semakin rendah kepuasan terhadap bagian-bagian tubuhnya, terlepas dari pengaruh faktor perantara lainnya (Hicks dkk., 2022).

Penelitian kuantitatif menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan

antara *perfectionism* dengan *body dissatisfaction* yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *perfectionism* seseorang, semakin besar pula *body dissatisfaction* yang dirasakannya (Suhadiano & Ananta, 2022). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Jannah dan Murdiana (2023) juga menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat perfeksionisme seseorang, semakin tinggi pula ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Faktor lain yang turut berperan adalah kritik diri, yang diketahui memediasi secara positif hubungan antara perfeksionisme tanpa usaha dengan *body dissatisfaction*, makan patologis, dan olahraga patologis, yang menunjukkan bahwa semakin seseorang mengkritik dirinya sendiri, semakin besar efek negatif perfeksionisme terhadap *body satisfaction* dan perilakunya (Moffitt dkk., 2024).

Lebih jauh, studi-studi mengenai *physical appearance perfectionism* memberikan wawasan tambahan mengenai bentuk spesifik perfeksionisme yang terkait erat dengan citra tubuh. Dalam hal ini, terdapat dua sub dimensi utama, yakni *worry about imperfection* dan *hope for perfection*. Penelitian awal menunjukkan bahwa *worry about imperfection* menunjukkan hubungan negatif dengan *self-esteem* dan *body satisfaction*, sedangkan pada *hope for perfection* justru berkorelasi positif dengan peningkatan *self-esteem* dan *body satisfaction* (Yang & Stoeber, 2012). Namun penelitian lanjutan menunjukkan bahwa *worry about imperfection* secara konsisten berkorelasi negatif dengan *body satisfaction*, sementara *hope for perfection* tidak berpengaruh signifikan, dan *physical appearance perfectionism* lebih berkontribusi terhadap *body dissatisfaction* dibandingkan usia atau indeks massa tubuh (Yang dkk., 2017). Temuan serupa juga diperoleh dalam penelitian lain yang menemukan bahwa semakin tinggi *physical appearance perfectionism*, terutama *worry about imperfection*, semakin tinggi *body dissatisfaction*, sementara *hope for perfection* memiliki pengaruh yang lebih rendah terhadap *body satisfaction* (Rica dkk., 2022).

Dalam konteks eksperimental, *physical appearance perfectionism* juga menunjukkan pengaruh yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh McComb (2021) menunjukkan bahwa *physical appearance perfectionism* tidak berpengaruh dalam kondisi kontrol, namun pada kondisi eksperimen, individu dengan tingkat perfektionisme sedang hingga tinggi menunjukkan ketidakpuasan penampilan lebih besar setelah terpapar gambar tubuh ideal kurus dibandingkan mereka yang memiliki *physical appearance perfectionism* rendah.

Meskipun sudah banyak penelitian yang membahas hubungan antara perfektionisme dan *body satisfaction*, sebagian besar masih memfokuskan pada bentuk perfektionis secara umum atau akademik dan belum secara khusus meneliti bentuk perfektionisme yang berfokus pada penampilan fisik atau *physical appearance perfectionism*. Penelitian sebelumnya oleh Yang dan Stoeber (2012) maupun Yang dkk. (2017) memang telah mengembangkan konsep dua dimensi dari *physical appearance perfectionism*, namun masih terbatas diterapkan dalam konteks media sosial yang kini sangat dominan, seperti TikTok. TikTok sebagai platform visual yang saat ini sangat populer di kalangan remaja dan dewasa muda, hal ini memainkan peran besar dalam memperkuat standar kecantikan yang tidak realistik bagi individu. Selain itu, penelitian sebelumnya lebih banyak dilakukan di luar negeri yang memiliki latar budaya yang berbeda, sementara standar kecantikan sendiri sangat dipengaruhi oleh norma lokal dan budaya visual yang khas di tiap wilayah, termasuk Indonesia.

Urgensi penelitian terletak pada fase perkembangan psikologis remaja dan dewasa muda yang masih sangat rentan terhadap tekanan sosial, termasuk tekanan terhadap penampilan fisik untuk tampil sempurna. Dengan paparan konten Tiktok yang secara terus menerus menampilkan citra tubuh ideal dapat memperbesar *body dissatisfaction* pada penggunanya, terutama pada individu yang memiliki kecenderungan *physical appearance perfectionism*. Hal ini jika tidak ditangani, dapat berpotensi memicu gangguan makan,

kecemasan sosial, hingga rendahnya harga diri. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan intervensi preventif, literasi media, dan dukungan psikologis serta dapat digunakan sebagai dasar untuk promosi kesehatan mental yang relevan bagi generasi muda di era media sosial.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun. Penelitian ini mengajukan 4 hipotesis, yakni: (H1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *worry about imperfection* dengan *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun, (H2) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hope for perfection* dengan *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun, (H3) *physical appearance perfectionism* secara keseluruhan memiliki hubungan yang signifikan dengan *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun, dan (H4) *physical appearance perfectionism* secara keseluruhan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun.

Metode

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis non-eksperimental, di mana tidak ada manipulasi terhadap variabel penelitian. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, dimana data dikumpulkan pada satu waktu tertentu dari masing-masing partisipan. Pengambilan data dilakukan dengan menyebarkan angket berupa kuesioner secara daring melalui *Google Form* kepada remaja dan dewasa muda berusia 13 hingga 24 tahun yang aktif menggunakan TikTok. Rentang usia ini dipilih karena merupakan pengguna terbesar TikTok dan berada dalam fase yang rentan terhadap isu penampilan, terutama karena masih dalam tahap pertumbuhan fisik dan pembentukan identitas, sehingga relevan untuk diteliti dalam konteks hubungan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction*.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 139 responden yang merupakan pengguna aktif TikTok berusia 13 hingga 24 tahun ($M = 18,08$; $SD = 3,010$). Dari jumlah tersebut, terdapat 86 perempuan (61,9%) dan 53 laki-laki (38,1%). Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, yang mana sampel dipilih berdasarkan kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian. Adapun karakteristik sampling yang ditentukan sebagai berikut: 1) Pengguna aktif TikTok, 2) Remaja dan dewasa muda berusia 13 hingga 24 tahun.

Instrumen

Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS)

Physical appearance perfectionism diukur menggunakan *Physical Appearance Perfectionism Scale (PAPS)* yang dikembangkan oleh Yang dan Stoeber (2012). Skala ini bertujuan untuk mengukur kecenderungan individu dalam mengharapkan kesempurnaan dan kekhawatiran terhadap ketidaksempurnaan fisik. PAPS terdiri dari 16 item pernyataan yang dibagi ke dalam dua subskala, yaitu *hope for perfection* (item 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13, 15) dan *worry about imperfection* (item 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14, 16).

Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 5 poin, dari “Sangat Tidak Setuju (1)” hingga “Sangat Setuju (5)”. Contoh item dari aspek *hope for perfection* adalah “*saya berharap bentuk tubuh saya sempurna*”. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai Cronbach’s alpha untuk total skala PAPS adalah 0,897, dengan nilai alpha untuk aspek WAI sebesar 0,906 dan HFP sebesar 0,894. Seluruh item dalam skala juga menunjukkan validitas yang baik dengan nilai korelasi item-total di atas 0,3.

Adolescent Body Image Satisfaction Scale (ABISS)

Body satisfaction diukur menggunakan *Adolescent Body Image Satisfaction Scale (ABISS)* yang dikembangkan oleh Leone dkk. (2014). Skala ini mengukur sejauh mana individu merasa puas terhadap citra tubuhnya. Skala ini terdiri dari 16 item pernyataan yang

terbagi ke dalam tiga aspek, yaitu *body competence* (item 1, 4, 6, 7, 9, 14), *body inadequacy* (item 2, 10, 11, 12, 13, 15), dan *internal conflict* (item 3, 5, 8, 16). Item 2, 3, 5, 8, 10, 11, 12, 13, dan 15 merupakan item dengan skor terbalik (*reverse item*).

Setiap item dinilai menggunakan skala Likert 4 poin, dari “Sangat Tidak Setuju (1)” hingga “Sangat Setuju (4)”. Contoh item dari aspek *body competence* adalah “*saya puas dengan tubuh saya*”. Hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *cronbach’s alpha* total adalah 0,897, dengan nilai *cronbach’s alpha* masing-masing aspek: BI sebesar 0,876, BC sebesar 0,823, dan IC sebesar 0,713. Semua item memiliki nilai validitas yang baik dengan nilai korelasi item-total di atas 0,3, yang menunjukkan bahwa instrumen ini valid dan reliabel untuk mengukur kepuasan terhadap tubuh (*body satisfaction*).

Teknik Analisa Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics versi 25. Teknik analisis yang digunakan meliputi analisis korelasi Pearson untuk menguji hubungan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction*, serta analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui seberapa besar *physical appearance perfectionism* dapat memengaruhi *body satisfaction*.

Hasil dan Diskusi

Hasil

Hasil Statistik Deskriptif

Penelitian ini dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner melalui *Google Form* yang dibagikan di media sosial. Cara ini dipilih agar dapat menjangkau lebih banyak responden yang sesuai dengan kriteria penelitian. Dari seluruh data yang terkumpul, sebanyak 139 responden dinyatakan memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Partisipan

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	86	61,9%
Laki-laki	53	38,1%

Durasi TikTok

< 1 jam	13	9,4%
1–3 jam	73	52,5%
4–6 jam	36	25,9%
7–9 jam	14	10,1%
> 9 jam	3	2,2%

Berdasarkan Tabel 1, penelitian ini melibatkan 139 partisipan dengan rentang usia 13 hingga 24 tahun ($M = 18,08$; $SD = 3,010$). Mayoritas partisipan berjenis kelamin perempuan sebanyak 86 orang (61,9%) dan laki-laki sebanyak 53 orang (38,1%). Dalam hal durasi penggunaan media sosial TikTok, sebagian besar partisipan mengakses TikTok selama 1–3 jam per hari (52,5%), diikuti oleh durasi 4–6 jam (25,9%), kurang dari 1 jam (9,4%), 7–9 jam (10,1%), dan lebih dari 9 jam (2,2%).

Tabel 2. Kategori Adolescent Body Image Satisfaction Scale

Interval	Kategori	Frekuensi(f)	Presentase (%)
16-32	Rendah	5	3.6%
33-48	Sedang	93	66.9%
49-64	Tinggi	41	29.5%
Total		139	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori *sedang* (66,9%), diikuti oleh kategori *tinggi* (29,5%), dan hanya sebagian kecil yang berada pada kategori *rendah* (3,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat kepuasan terhadap citra tubuh pada level sedang, yang mencerminkan bahwa individu merasa cukup puas terhadap tubuhnya.

Tabel 3. Kategori Physical Appearance Perfectionism Scale

Interval	Kategori	Frekuensi(f)	Presentase (%)
12-28	Rendah	6	4.3%
29-44	Sedang	83	59.7%
45-60	Tinggi	50	36%
Total		139	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori *sedang* (59,7%), diikuti oleh kategori *tinggi* (36%), dan hanya sebagian kecil berada pada kategori *rendah* (4,3%). Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat perfeksionisme

terhadap penampilan fisik pada remaja cenderung berada pada level *sedang*, yang menunjukkan bahwa individu menetapkan standar penampilan yang cukup tinggi namun belum berada pada tingkat yang ekstrem.

Uji Normalitas

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

	Unstandardized Residual	
	Mean	.0000000
Normal Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	5.41846774
	Absolute	.044
Most Extreme Differences	Positive	.028
	Negative	-.044
Test Statistic		.044
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai K-S sebesar 0,044 dengan

signifikansi sebesar 0,200 ($p > 0,05$) untuk kedua variabel, yaitu *body satisfaction* dan *physical appearance perfectionism*. Dengan

demikian, dapat disimpulkan bahwa data pada kedua variabel berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 5. Hasil Uji Linearitas

<i>Anova Table</i>			<i>Sum Squares</i>	<i>of df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
<i>Body satisfaction*</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	2533.408	32	79.169	2.889	.000
<i>Physical Appearance Perfectionism</i>		<i>Linearity</i>	1386.867	1	1386.867	50.603	.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	1146.541	31	36.985	1.349	.133
<i>Within Groups</i>			2905.110	106	27.407		
Total			5438.518	138			

Berdasarkan Tabel 5, uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar 0,133 ($MS = 36,985$; $F(1,137) = 1,349$; $p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa

hubungan antara variabel *body satisfaction* dan *physical appearance perfectionism* bersifat linear.

Uji Hipotesis

Uji Korelasi Bivariate Pearson

Tabel 6. Uji Korelasi Bivariate Pearson

<i>Correlations</i>	1	2	3	4	5	6	7
WAI (1)	1	0.524**	-0.350**	-0.619**	-0.217*	0.920**	-0.608**
HFP (2)		1	0.037	-0.180*	-0.431**	0.816**	-0.200*
BC (3)			1	0.474**	-0.125	-0.220**	0.776**
BI (4)				1	0.127	-0.503**	0.876**
IC (5)					1	-0.345**	0.271**
PAP (6)						1	-0.505**
BS (7)							1

WAI = Worry about Imperfection; *HFP* = Hope for Perfection; *BC* = Body Competence; *BI* = Body Inadequacy; *IC* = Internal Conflict; *PAP* = Physical Appearance Perfectionism; *BS* = Body satisfaction.

* $p < 0.05$. ** $p < 0.01$.

Berdasarkan Tabel 6, hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara variabel *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* dengan nilai $r = -0,505$; $p < 0,01$. Artinya, semakin tinggi perfeksionisme terhadap penampilan fisik, maka semakin rendah tingkat kepuasan terhadap tubuh (*body satisfaction*).

Selain itu, dimensi *worry about imperfection* (WAI) juga menunjukkan korelasi negatif yang signifikan dengan *body satisfaction* ($r = -0,608$; $p < 0,01$), yang

mengindikasikan bahwa semakin tinggi kekhawatiran terhadap ketidaksempurnaan fisik, semakin rendah kepuasan terhadap citra tubuh.

Sementara itu, dimensi *hope for perfection* (HFP) menunjukkan korelasi negatif signifikan yang lebih lemah dengan *body satisfaction* ($r = -0,200$; $p < 0,05$), yang berarti bahwa harapan untuk tampil sempurna turut berhubungan dengan rendahnya kepuasan terhadap citra tubuh, meskipun kekuatannya tidak sekuat dua variabel lainnya.

Uji Regresi Linear Sederhana

Tabel 7. Hasil Uji Analisis Regresi Linear Sederhana

Anova					
Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	1386.867	1	1386.867	46.895	.000 ^b
Residual	4051.651	137	29.574		
Total	5438.518	138			

Berdasarkan hasil analisis regresi sederhana pada Tabel 7, diketahui bahwa *physical appearance perfectionism*

berpengaruh secara signifikan terhadap *body satisfaction* ($MS = 1386,867$; $F(1,137) = 46,895$; $p < 0,01$).

Tabel 8. Model Summary Regresi Linear Sederhana

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics						
					R Square Change	Change	F	df1	df2	Sig. Change	F
1	.505 ^a	.255	.250	5.438	.255		46.895	1	137	.000	

Nilai koefisien determinasi ($R^2 = 0,255$) menunjukkan bahwa *physical*

appearance perfectionism memengaruhi variabel *Body satisfaction* sebesar 25,5%.

Tabel 9. Coefficients Regresi Linear Sederhana

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	61.289	2.544		24.094	.000
Physical Appearance Perfectionism	-.413	.060	-.505	-6.848	.000
a. Dependent Variable: Body Satisfaction					

Berdasarkan Tabel 9, koefisien regresi menunjukkan arah hubungan negatif ($B = -0,413$; $p < 0,05$), yang berarti bahwa semakin tinggi tingkat *physical appearance perfectionism*, maka semakin rendah tingkat *body satisfaction*.

Diskusi dan Saran

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* pada pengguna TikTok berusia 13–24 tahun. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang di mana bahwa semakin tinggi tingkat *physical appearance perfectionism* seseorang, maka semakin rendah tingkat *body satisfaction* individu. Artinya, perfeksionis terhadap penampilan bukan hanya sekedar keinginan untuk tampil lebih baik atau penampilan harus selalu sempurna, namun juga berdampak negatif terhadap *body satisfaction*, di mana individu

justru cenderung merasa tidak puas dengan tubuh mereka sendiri.

Subskala *worry about imperfection (WAI)* terbukti memiliki korelasi negatif yang signifikan dengan *body satisfaction* pada remaja dan dewasa muda pengguna TikTok, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat WAI individu, maka akan semakin rendah tingkat *body satisfaction* individu. Hal ini mendukung hipotesis pertama (H1) dan sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya (Yang dkk., 2017; Rica dkk., 2022) yang menunjukkan bahwa subskala WAI memiliki hubungan negatif yang kuat dengan *body satisfaction*. Dengan adanya algoritma TikTok yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna memperparah kondisi ini dengan memaparkan konten berulang mengenai tubuh ideal, sehingga memperkuat perasaan tidak cukup baik dan menurunkan *body satisfaction*. Hal ini menunjukkan bahwa kecemasan terhadap ketidaksempurnaan penampilan merupakan aspek perfeksionisme yang paling berdampak buruk bagi persepsi tubuh terutama terhadap kepuasan tubuh individu.

Hipotesis kedua (H2) terkait dengan *hope for perfection* (HFP) juga didukung, meskipun terdapat korelasi negatif lemah namun signifikan terhadap *body satisfaction* pada remaja dan dewasa muda pengguna TikTok. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat HFP individu, maka semakin rendah Tingkat *body satisfaction* individu, meskipun tidak sekuat subskala WAI. Temuan ini bertentangan dengan penelitian Yang dan Stoeber (2012) yang menunjukkan bahwa subskala HFP berkorelasi positif dengan *body satisfaction*, dimana semakin tinggi HFP individu, maka semakin tinggi *body satisfaction* individu. Namun, hasil ini berbeda dengan temuan Yang dkk. (2017) yang menunjukkan bahwa HFP memiliki korelasi positif tidak signifikan terhadap *body satisfaction*. Penelitian yang dilakukan oleh Rica dkk. (2022) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa HFP memiliki korelasi positif yang rendah namun signifikan dengan *body satisfaction*. Perbedaan hasil ini dapat disebabkan oleh konteks sosial, budaya, dan karakteristik populasi yang berbeda. Dalam era digital seperti saat ini, harapan untuk penampilan sempurna yang sebelumnya dipandang positif bisa menjadi sumber tekanan yang menurunkan *body satisfaction*. Terutama dengan penggunaan TikTok yang semakin dominan dalam kehidupan remaja dan dewasa muda memperkuat paparan terhadap standar kecantikan tidak realistik (McComb, 2021).

Hipotesis ketiga (H3) dan keempat (H4) yang menyatakan bahwa *physical appearance perfectionism* secara keseluruhan memiliki hubungan dan pengaruh yang signifikan terhadap *body satisfaction* pada remaja dan dewasa muda pengguna TikTok didukung oleh hasil penelitian. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *physical appearance perfectionism* dengan *body satisfaction* ($r = -0,505$, $p < 0,01$). Artinya, semakin tinggi tingkat perfeksionisme terhadap penampilan fisik, semakin rendah tingkat kepuasan terhadap tubuh. Selain itu, hasil uji regresi linear sederhana memperkuat temuan ini dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,255, yang berarti *physical appearance perfectionism*

menjelaskan 25,5% variasi dalam *body satisfaction*. Regresi juga menunjukkan arah hubungan negatif yang signifikan ($B = -0,413$; $p < 0,01$), menandakan bahwa peningkatan *physical appearance perfectionism* secara signifikan menurunkan tingkat *body satisfaction* remaja dan dewasa muda pengguna TikTok. Temuan ini mengindikasikan bahwa individu dengan *physical appearance perfectionism* tinggi cenderung menetapkan standar tubuh ideal yang sangat tinggi. Ketika standar tersebut tidak tercapai, mereka cenderung mengalami frustasi, kekecewaan, dan ketidakpuasan terhadap tubuhnya.

Temuan ini sejalan dengan penelitian McComb (2021) yang menunjukkan bahwa *physical appearance perfectionism* berhubungan secara langsung dan positif dengan ketidakpuasan berat badan. Dalam kondisi eksperimen, individu dengan tingkat *physical appearance perfectionism* sedang atau tinggi mengalami ketidakpuasan penampilan yang lebih besar setelah terpapar gambar tubuh ideal kurus dibandingkan mereka yang memiliki perfeksionisme penampilan fisik rendah. Penelitian Rica dkk. (2022) juga mendukung temuan ini, yang melaporkan bahwa skor *physical appearance perfectionism scale* (PAP-S) menunjukkan korelasi positif sedang hingga tinggi dengan skor *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire – Appearance Scales* (MBAS-S), yang mengukur *body dissatisfaction*. Selain itu, hasil penelitian Suhadianto dan Ananta (2022) menyebutkan bahwa perfeksionisme dalam hal penampilan merupakan faktor risiko utama terhadap ketidakpuasan tubuh, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Dalam penelitian ini, *physical appearance perfectionism* memiliki hubungan positif yang signifikan dengan *body dissatisfaction*, yang menunjukkan bahwa *physical appearance perfectionism* bukan hanya berkorelasi, tetapi juga dapat menjadi prediktor *body satisfaction*.

Lebih lanjut, temuan Moffitt dkk. (2024) menambahkan bahwa kecenderungan perfeksionisme yang tinggi dapat memperkuat kritik terhadap diri (*self-criticism*), yaitu dimana individu memiliki kebiasaan mengkritik diri secara keras ketika tidak

mencapai standar ideal. *Self-criticism* tersebut kemudian menjadi mediator yang memperparah *body dissatisfaction* individu. Hal ini diperkuat dengan adanya media sosial TikTok yang menampilkan banyak konten visual tentang penampilan fisik, seperti tubuh ideal dan standar kecantikan tertentu. Serta adanya algoritma yang menyesuaikan konten dengan minat pengguna, individu yang memiliki tingkat *physical appearance perfectionism* yang tinggi akan lebih mudah terpapar standar kecantikan yang sulit dicapai. Paparan konten berulang ini memperkuat individu merasa bahwa tubuhnya tidak cukup baik, sehingga individu lebih mudah membandingkan diri dan meningkatkan kritik terhadap penampilan mereka sendiri, yang akhirnya berisiko menurunkan *body satisfaction* mereka. Terutama kebanyakan pengguna TikTok saat ini adalah usia remaja dan dewasa muda yang masih berada dalam tahap perkembangan identitas (Saylan & Soyyigit, 2024). Mereka cenderung lebih sensitif terhadap penilaian sosial dan pengaruh eksternal, sehingga dampak negatif dari *physical appearance perfectionism* terhadap *body satisfaction* menjadi lebih besar.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin tinggi *physical appearance perfectionism*, semakin rendah *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun. Baik *worry about imperfection* maupun *hope for perfection* terbukti berkontribusi terhadap *body satisfaction*, terutama ketika diperkuat oleh paparan konten visual TikTok yang menampilkan standar kecantikan tidak realistik. Temuan ini menegaskan bahwa *physical appearance perfectionism* dapat menjadi faktor risiko psikologis dalam menurunkan *body satisfaction*.

Simpulan dan Saran

Simpulan

Penelitian ini menemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *physical appearance perfectionism* dan *body satisfaction* pada pengguna TikTok usia 13–24 tahun. Semakin tinggi tingkat perfeksionisme terhadap penampilan fisik, khususnya pada dimensi *worry about imperfection*, semakin rendah pula tingkat kepuasan terhadap tubuh.

Dimensi *hope for perfection* juga berkontribusi terhadap penurunan kepuasan tubuh, meskipun pengaruhnya lebih lemah dibandingkan *worry about imperfection*.

Keempat hipotesis, yaitu H1, H2, H3, dan H4, dinyatakan diterima. Temuan ini memperkuat peran negatif *physical appearance perfectionism* dalam menurunkan *body satisfaction*, terutama pada remaja dan dewasa muda yang aktif menggunakan TikTok.

Saran

Saran Teoritis

Penelitian ini masih memiliki ruang untuk dikembangkan lebih lanjut. Untuk saran teoritis, penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan kelompok usia yang berbeda, seperti anak-anak atau dewasa awal dan akhir, agar hasilnya bisa berlaku lebih luas. Peneliti juga dapat mencoba menggunakan platform media sosial lain seperti Instagram atau YouTube, karena setiap platform memiliki karakteristik pengguna dan konten yang berbeda. Disarankan pula untuk melakukan studi jangka panjang agar bisa melihat bagaimana perubahan perfeksionisme dan citra tubuh berlangsung dari waktu ke waktu.

Saran Praktis

Sementara itu, untuk saran praktis, edukasi digital kepada remaja dan dewasa muda perlu ditingkatkan, terutama tentang bagaimana standar kecantikan yang mereka lihat di media sosial bisa memengaruhi cara mereka menilai tubuh sendiri. Program pelatihan seperti peningkatan rasa percaya diri, apresiasi terhadap tubuh, dan latihan mindfulness bisa membantu mengurangi perfeksionisme yang berlebihan terhadap penampilan. Orang tua, guru, dan konselor sekolah juga punya peran penting dalam mendampingi remaja membangun citra tubuh yang sehat dan realistik.

Daftar Pustaka

- Abdallah Shams El-din, F., Ramadan Ibrahim, S., & Salah Elsayed, S. (2021). Relation between self-compassion, perfectionism and body image satisfaction among women with mastectomy. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(4), 1902–1913.

- Blackburn, M. R., & Hogg, R. C. (2024). #ForYou? The impact of pro-ana TikTok content on body image dissatisfaction and internalisation of societal beauty standards. *PLOS ONE*, 19(8), e0307597.
- Clifford, E. (1971). Body satisfaction in adolescence. *Perceptual and Motor Skills*, 33(1), 119–125. <https://doi.org/10.2466/pms.1971.33.1.19>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Dewi, D. P., Pratikto, H., & Aristawati, A. R. (2023). Body dissatisfaction pada mahasiswa pengguna TikTok: Adakah peranan perfeksionisme? *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(1).
- Fatima, T., Shahzad, S., & Zeib, F. (2024). Exploring the influence of TikTok videos on body image: An insight into body shaming and body dissatisfaction phenomenon. *Migration Letters*, 21(S5), 2155–2167.
- Fiqroh, N., & Setiyowati, N. (2023). The relationship between body image and self-esteem in obese late adolescents at the State University of Malang. *KNe Social Sciences*, 287–303. <https://doi.org/10.18502/kss.v8i19.14376>
- Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: “Comparing” boys and girls. *Body Image*, 1(4), 351–361. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.1.002>
- Hicks, R. E., Kenny, B., Stevenson, S., & Vanstone, D. M. (2022). Risk factors in body image dissatisfaction: Gender, maladaptive perfectionism, and psychological wellbeing. *Heliyon*, 8(6).
- Hinz, A. (2017). Improving body satisfaction in preadolescent girls and boys: Short-term effects of a school-based program. *Electronic Journal of Research in Educational Psychology*, 15(2), 241–258. <https://doi.org/10.14204/ejrep.42.17030>
- Jannah, M., & Murdiana, S. (2023). Pengaruh perfeksionisme terhadap ketidakpuasan tubuh pada mahasiswa di Kota Makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(1), 158–166.
- Lee, H. H., Damhorst, M. L., & Paff Ogle, J. (2009). Body satisfaction and attitude theory: Linkages with normative compliance and behaviors undertaken to change the body. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 37(4), 466–488. <https://doi.org/10.1177/1077727X09333165>
- McComb, S. E., & Mills, J. S. (2021). Young women's body image following upwards comparison to Instagram models: The role of physical appearance perfectionism and cognitive emotion regulation. *Body image*, 38, 49–62. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.012>
- Mei, Y., Yang, W., & Wang, C. (2023). The impact of selfies on body image satisfaction and the chain mediating role of self-objectification and narcissistic personality. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1292708>
- Moffitt, R. L., Dwyer, B. K., Scarce, P. R., & Linardon, J. (2024). Effortless perfectionism and its relationship with body dissatisfaction, and pathological eating and exercise: The mediating role of self-kindness and self-criticism. *Clinical Psychologist*, 28(3), 221–232.
- O'Connor, K., Karl, J., & Dunne, S. (2024). Picture perfect: Exploring the relationship between problematic TikTok use, physical appearance perfectionism, and upward physical appearance comparison on body appreciation. *Current Research in Behavioral Sciences*, 7, 100156.
- Rekkers, M. E., Scheffers, M., van Busschbach, J. T., & van Elburg, A. A. (2021). Measuring body satisfaction in women with eating disorders and healthy

- women: Appearance-related and functional components in the Body Cathexis Scale (Dutch version). *Eating and Weight Disorders*, 26(8), 2665–2672. <https://doi.org/10.1007/s40519-021-01120-9>
- Rica, R., Solar, M., Moreno-Encinas, A., Foguet, S., Compte, E. J., & Sepúlveda, A. R. (2022). Physical appearance perfectionism: Psychometric properties and factor structure of an assessment instrument in a representative sample of males. *Frontiers in Psychology*, 13, 806460.
- Santika, E. F. (2023, September 27). Demografi usia pengguna TikTok dunia (2022). *Katadata*. <https://databoks.katadata.co.id/media/statistik/3997760dd2e3fd3/kelompok-anak-muda-jadi-pengguna-terbesar-tiktok-usia-berapa-mereka>
- Saylan, E., & Soyyigit, V. (2024). Body image among adolescents: What is its relationship with rejection sensitivity and self-efficacy? *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 29(2), 479–492. <https://doi.org/10.1177/13591045231188411>
- Setiadarma, A., Abdullah, A. Z., Sadjijo, P., & Firmansyah, D. (2024). Tinjauan literatur transformasi sosial dalam era virtual. *Khatulistiwa: Jurnal Pendidikan dan Sosial Humaniora*, 4(1), 232–244.
- Suhadianto, A. A., & Ananta, A. (2022). Body dissatisfaction pada wanita masa emerging adulthood: Bagaimana peranan social comparison dan perfeksionisme. *Jurnal Psikologi*, 11(4), 532–541.
- Yang, H., & Stoeber, J. (2012). The Physical Appearance Perfectionism Scale: Development and preliminary validation. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(1), 69–83. <https://doi.org/10.1007/s10862-011-9260-7>
- Yang, H., Yang, Y., Xu, L., Wu, Q., Xu, J., Weng, E., ... & Cai, S. (2017). The relation of physical appearance perfectionism with body dissatisfaction among school students 9–18 years of age. *Personality and Individual Differences*, 116, 399–404.