

HUBUNGAN ANTARA *PERFECTIONISM* DAN *BODY DISSATISFACTION* PADA REMAJA
PENGGUNA MEDIA SOSIAL TIKTOK DI JEMBERLanggam Cintatya Wijaya^{1*}, Panca Kursistin Handayani², Ria Wiyatfi Linsiya³^{1, 2, 3} Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jemberlanggamcintatya@gmail.com**Abstract**

Adolescence is a developmental period characterized by increased concern with physical appearance and sensitivity to social judgment. This is particularly relevant in the context of TikTok, a social media platform that features a great deal of content related to appearance, body shape, and beauty standards. Body dissatisfaction is one of the issues that can arise when individuals perceive their bodies as not meeting expected ideal standards. One individual characteristic believed to be related to how individuals evaluate themselves is perfectionism. This study aims to examine the relationship between perfectionism and body dissatisfaction among adolescents who use the social media platform TikTok in Jember. This study employed a quantitative approach using a correlational method. The sample consisted of 384 adolescents aged 16-18 years residing in Jember who use the social media platform TikTok, participants were selected using accidental sampling as a non probability sampling technique. Data were collected using the Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire Appearance Scale (MBSRQ AS) to measure body dissatisfaction ($\alpha=0.675$), and the Child Adolescent Perfectionism Scale (CAPS) to measure perfectionism ($\alpha=0.742$). Data analysis was performed using the Pearson product-moment correlation technique with IBM SPSS Statistics. The results of the analysis showed a correlation coefficient of $r = 0.528$ with a significance level of $p=0.000<0.05$, indicating a significant negative correlation of moderate strength between perfectionism and body dissatisfaction. This means that the higher the level of perfectionism, the lower the level of body dissatisfaction among the study participants.

Keyword: adolescents, body dissatisfaction, perfectionism, Tik Tok

Abstrak

Masa remaja merupakan periode perkembangan yang ditandai dengan meningkatnya perhatian terhadap penampilan fisik dan kepekaan terhadap penilaian sosial. Kondisi tersebut semakin relevan dalam penggunaan media sosial TikTok yang banyak menampilkan konten mengenai penampilan, bentuk tubuh, dan standar kecantikan. Body dissatisfaction merupakan salah satu permasalahan yang dapat muncul ketika individu menilai kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan standar ideal yang diharapkan. Salah satu karakteristik individu yang diduga berkaitan dengan cara individu mengevaluasi dirinya adalah perfectionism. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara perfectionism dengan body dissatisfaction pada remaja pengguna media sosial TikTok di Jember. Penelitian ini menggunakan

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 77

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel penelitian terdiri dari 384 remaja berusia 16-18 tahun yang berdomisili di Jember dan menggunakan media sosial TikTok, yang dipilih menggunakan teknik accidental sampling sebagai teknik non-probability sampling. Pengumpulan data menggunakan Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) untuk mengukur body dissatisfaction ($\alpha = 0,675$) dan Child-Adolescent Perfectionism Scale (CAPS) untuk mengukur perfectionism ($\alpha = 0,742$). Analisis data dilakukan menggunakan teknik korelasi Pearson Product-Moment dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil analisis menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,528$ dengan nilai signifikansi ($p = 0,000 < 0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan arah negatif dan kekuatan sedang antara perfectionism dengan body dissatisfaction. Artinya, semakin tinggi perfectionism, semakin rendah body dissatisfaction pada responden penelitian

Kata kunci: *body dissatisfaction, perfectionism, remaja, Tik Tok*

1. Pendahuluan

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari di era digital saat ini, terutama bagi para remaja. Para remaja dapat mengekspresikan diri, berbagi pengalaman, dan berinteraksi dengan teman-teman mereka di platform media sosial seperti instagram, tiktok, dan twitter, selain menggunakannya untuk berkomunikasi. Melalui media sosial, remaja dapat membangun citra diri, mengikuti berbagai tren, dan mendapatkan tanggapan dari orang lain dalam bentuk komentar, likes, maupun jumlah pengikut.

Penggunaan media sosial di Indonesia juga terus meningkat dari tahun ke tahun. Laporan dari We Are Social menunjukkan bahwa sebagian besar pengguna internet di Indonesia aktif menggunakan media sosial setiap hari. Pada awal tahun 2025, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai sekitar 143 juta orang atau sekitar 50,2% dari total populasi. Selain itu, survei Kominfo bersama UNICEF (2023) melaporkan bahwa 89,3% remaja berusia 15-19 tahun aktif menggunakan media sosial setiap hari, dengan 67,2% di antaranya mengakses media sosial selama lebih dari empat jam per hari. (Kementerian Kesehatan, 2023).

TikTok adalah salah satu platform media sosial yang berkembang pesat. tiktok, sebuah platform media sosial untuk video pendek yang berasal dari Tiongkok, merupakan salah satu aplikasi dengan jumlah pengguna terbanyak di dunia. Saat ini, terdapat lebih dari 1,5 miliar pengguna aktif di tiktok, yang sebagian besar adalah remaja (CALISTA, 2026). Kelompok usia muda sering menggunakan aplikasi ini karena memungkinkan mereka membuat dan menonton film pendek yang menarik serta mengikuti perkembangan berbagai topik populer.

Selain itu, terjadi peningkatan yang signifikan dalam jumlah pengguna TikTok di Indonesia. Menurut Riyanto (2023), persentase pengguna TikTok meningkat dari 63,1% pada tahun 2022 menjadi 70,8% pada tahun 2023, menjadikan Indonesia sebagai negara dengan basis pengguna TikTok terbesar kedua di dunia. Selain itu, berdasarkan data Pew Research Center, sekitar 67% remaja secara aktif menggunakan TikTok, dan 16% di antaranya mengaku menggunakan aplikasi ini hampir setiap saat (Rosmalina & Khaerunnisa, 2021) yang menunjukkan bahwa platform ini sangat dekat dengan kehidupan remaja.

Menurut Santrock masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang ditandai dengan berbagai perubahan yang berlangsung secara cepat, baik pada aspek biologis, kognitif, maupun sosioemosional (Santrock, dalam Arsyia & Sosialita, 2025). Pada fase ini, remaja mengalami pertumbuhan tinggi dan berat badan, perubahan komposisi tubuh, peningkatan produksi hormon, perubahan minat dan motivasi, serta kondisi emosi yang cenderung belum stabil. Perubahan fisik yang terjadi pada remaja perempuan dan laki-laki juga berbeda. Remaja perempuan mengalami peningkatan persentase lemak tubuh, sedangkan remaja laki-laki cenderung mengalami peningkatan massa otot (Santrock, dalam Arsyia & Sosialita, 2025).

Pada masa perkembangan ini, remaja juga cenderung lebih memperhatikan penampilan fisiknya dan lebih peka terhadap penilaian dari lingkungan. Remaja, khususnya siswa SMA dan SMK, merupakan kelompok yang rentan terhadap pengaruh lingkungan sosial karena menurut Santrock (dalam Arsyia & Sosialita, 2025), remaja berada pada fase pembentukan identitas diri sehingga lebih sensitif terhadap pengaruh lingkungan sosial, termasuk penilaian terhadap penampilan fisik. Perubahan pada fase pembentukan identitas tersebut dapat membuat sebagian remaja merasa tubuhnya tidak sesuai dengan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat sehingga lebih rentan mengalami ketidakpuasan terhadap tubuhnya. Standar kecantikan yang berkembang di Indonesia menempatkan perempuan berkulit putih, berambut lurus, bertubuh tinggi, dan langsing sebagai representasi sosok perempuan ideal (Mahfud, 2025). Sedangkan untuk standar kecantikan laki-laki di masyarakat tidak terlepas dari gagasan maskulinitas yang menekankan penampilan fisik seperti wajah tampan, kulit yang putih dan halus, bibir merah alami, serta gaya berpakaian yang trendi (Malafitri et al., 2022).

Kondisi tersebut menyebabkan remaja menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai pengaruh sosial, termasuk standar kecantikan yang banyak ditampilkan melalui media sosial (Arsyia & Sosialita, 2025). Paparan terhadap berbagai representasi tubuh ideal di media sosial dapat mendorong remaja membandingkan penampilan dirinya dengan orang lain. Apabila remaja memandang bahwa kondisi tubuhnya tidak sesuai dengan standar yang dianggap ideal, maka dapat muncul penilaian negatif terhadap tubuh atau body dissatisfaction (Arsyia & Sosialita, 2025).

Namun, media sosial sering menampilkan standar penampilan yang tidak realistis, seperti tubuh ideal, kulit sempurna, dan gaya hidup yang menarik. Ketika individu merasa bahwa dirinya tidak sesuai dengan standar tersebut, maka dapat muncul evaluasi negatif terhadap diri, khususnya terkait penampilan fisik (Wiana et al., 2025). Ketika remaja terus-menerus melihat standar penampilan tersebut, mereka dapat mulai membandingkan dirinya dengan orang lain yang mereka lihat di media sosial (Atiqah et al., 2025). Remaja mungkin membandingkan dirinya dengan teman sebaya, selebritas, maupun influencer yang terlihat lebih menarik atau lebih sempurna. Perbandingan sosial seperti ini dapat memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri, khususnya terkait dengan penampilan fisik (Atiqah et al., 2025). Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan remaja berpotensi memengaruhi cara remaja memandang dirinya sendiri (Najiba et al., 2025).

Kondisi ini berkaitan dengan munculnya body dissatisfaction, yaitu perasaan tidak puas terhadap tubuh akibat adanya kesenjangan antara tubuh yang dimiliki dengan tubuh ideal yang diharapkan (Putri & Aprianty, 2023). Body dissatisfaction merupakan fenomena yang cukup

umum terjadi pada remaja. Body dissatisfaction tidak hanya melibatkan penilaian kognitif, tetapi juga aspek emosional dan perilaku. Individu yang mengalami body dissatisfaction cenderung memiliki penilaian negatif terhadap tubuhnya, merasa malu di lingkungan sosial, melakukan body checking, menyamarkan tubuh, serta menghindari aktivitas sosial (Rosen & Reiter, 1995). Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kepercayaan diri, meningkatnya kecemasan, serta munculnya perilaku tidak sehat seperti diet ekstrem (Putri & Aprianty, 2023).

Berdasarkan temuan penelitian yang dilakukan oleh Putri dan Apriyanti (2023), sebagian besar remaja putri mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh pada tingkat sedang, sedangkan sisanya termasuk dalam kelompok tingkat tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar remaja putri telah mengalami ketidakpuasan terhadap tubuh meskipun intensitasnya berada pada kategori sedang. Kondisi ini mengindikasikan bahwa banyak remaja mulai memiliki evaluasi negatif terhadap tubuhnya, sementara sebagian lainnya telah mengalami ketidakpuasan yang lebih tinggi sehingga berpotensi menimbulkan dampak psikologis yang lebih serius.

Meskipun mereka masih berada dalam batas-batas tertentu terkait penerimaan diri, hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja putri tidak puas dengan bentuk tubuh mereka. Sejalan dengan itu, penelitian Paramitha dkk. (2024) juga menunjukkan kecenderungan yang lebih kuat, di mana sebagian besar subjek berada pada kategori body dissatisfaction tinggi. Secara umum, kedua penelitian tersebut memperlihatkan bahwa remaja cenderung berada pada kategori body dissatisfaction sedang hingga tinggi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa body dissatisfaction merupakan masalah psikologis yang cukup umum dialami oleh remaja. Dengan kata lain, sebagian besar remaja mulai menunjukkan ketidakpuasan terhadap bentuk maupun penampilan tubuhnya sehingga kondisi ini layak menjadi perhatian dalam penelitian.

Fenomena ketidakpuasan terhadap tubuh terlihat dari hasil wawancara awal yang telah dilakukan. Peneliti melakukan wawancara terhadap subjek dan menanyakan bagaimana pandangan serta perasaan subjek terhadap kondisi tubuh yang dimiliki saat ini.

Berdasarkan ketiga hasil wawancara tersebut, tampak bahwa ketiga subjek secara konsisten menunjukkan beberapa karakteristik body dissatisfaction, yaitu perasaan kurang percaya diri terhadap penampilan, kecenderungan membandingkan penampilan diri dengan orang lain terutama figur yang dilihat di media sosial tiktok, serta adanya penilaian negatif terhadap bagian tubuh yang dianggap kurang ideal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa ketidakpuasan terhadap tubuh tidak hanya berkaitan dengan kondisi fisik yang dimiliki individu, tetapi juga dengan bagaimana individu mengevaluasi dan membandingkan penampilannya dengan standar penampilan yang dianggap ideal. Hal ini sejalan dengan pandangan Cash dan Pruzinsky bahwa body dissatisfaction berkaitan dengan penilaian negatif individu terhadap ukuran, bentuk, maupun berat badan tubuhnya.

Media sosial dalam konteks ini tidak dapat dipandang sebagai satu-satunya penyebab munculnya body dissatisfaction. Tiktok lebih tepat dipahami sebagai salah satu lingkungan sosial yang menyediakan berbagai informasi mengenai penampilan, bentuk tubuh, dan standar kecantikan yang dapat menjadi bahan evaluasi bagi remaja. Ketika remaja melihat individu lain yang dipersepsikan memiliki penampilan lebih menarik, kondisi tersebut dapat mendorong munculnya proses perbandingan sosial. Dalam konteks penampilan, perbandingan dengan individu yang dipersepsikan lebih menarik dapat menjadi bentuk upward social comparison. Proses tersebut dapat membuat individu semakin memperhatikan kekurangan yang dirasakan

pada dirinya dan memperbesar kesenjangan antara kondisi tubuh aktual dengan tubuh ideal yang diharapkan.

Ketidakpuasan terhadap tubuh atau *body dissatisfaction* tidak muncul begitu saja, melainkan terbentuk melalui sebuah proses psikologis yang bertahap. Prosesnya dimulai ketika individu secara terus-menerus terpapar oleh standar tubuh ideal yang disebarkan melalui media massa dan lingkungan sosialnya. Paparan yang berulang ini lambat laun membuat individu menginternalisasi standar tersebut sebagai tolok ukur penampilan yang dianggap normal dan ideal. Ketika standar tubuh ideal tersebut sudah tertanam dalam diri individu, ia kemudian secara otomatis membandingkan kondisi tubuhnya saat ini dengan standar ideal yang diyakininya. Semakin besar kesenjangan yang dirasakan antara kondisi tubuh nyata dengan tubuh ideal tersebut, maka semakin tinggi pula tingkat ketidakpuasan tubuh yang dialami (MacNeill et al., 2017).

Menurut MacNeill (2017) proses perbandingan tersebut tidak berlangsung secara objektif, melainkan sangat dipengaruhi oleh kepribadian individu itu sendiri. Individu yang memiliki neurotisisme tinggi, yakni kecenderungan untuk mudah cemas, tidak stabil secara emosional, dan sensitif terhadap hal-hal negatif, cenderung mempersepsi kesenjangan antara tubuh nyata dan tubuh idealnya jauh lebih besar dari kondisi sebenarnya. Akibatnya, individu dengan karakteristik kepribadian tersebut lebih rentan mengalami ketidakpuasan tubuh yang lebih intens dibandingkan individu lain dengan kondisi fisik yang serupa. Dengan demikian, *body dissatisfaction* terbentuk dari kombinasi antara tekanan lingkungan sosial yang menanamkan standar tubuh ideal, proses perbandingan diri yang dilakukan individu, serta karakteristik kepribadian yang menentukan seberapa kuat individu merasakan dan merespons kesenjangan tersebut (MacNeill et al., 2017).

Body dissatisfaction dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik eksternal maupun internal. Faktor eksternal meliputi media sosial dan standar kecantikan yang berkembang di masyarakat, sedangkan faktor internal berkaitan dengan karakteristik individu, seperti kepribadian (Maimunah & Satwika, 2021). Salah satu karakteristik kepribadian yang relevan dalam konteks ini adalah perfeksionisme. Perfeksionisme merupakan kecenderungan individu untuk menetapkan standar yang sangat tinggi serta melakukan evaluasi diri secara ketat ketika standar tersebut tidak tercapai. Menurut Hewitt dan Flett (1991), perfeksionisme ditandai dengan tuntutan yang tidak realistis, kesulitan menerima kegagalan, serta kecenderungan untuk menilai diri secara berlebihan (Hewitt & Flett, 1991). Individu perfeksionis sering kali menunjukkan sikap kritis terhadap diri sendiri ketika hasil yang diperoleh tidak sesuai dengan harapan.

Fenomena perfeksionisme pada remaja terlihat dari hasil wawancara awal terhadap beberapa remaja pengguna tiktok di Jember. Berdasarkan hasil wawancara tersebut secara konsisten menggambarkan kecenderungan perfeksionisme berupa standar pribadi yang tinggi terhadap penampilan dan prestasi, disertai reaksi emosional negatif hingga self-punishment ketika standar tidak terpenuhi. Fenomena ini menarik dikaji lebih lanjut mengingat tiktok, sebagai platform sarat konten visual dan standar penampilan ideal, diduga turut memperkuat kecenderungan perfeksionisme yang berpotensi berkaitan dengan *body dissatisfaction* pada remaja.

Dalam konteks penampilan fisik, individu dengan kecenderungan perfeksionisme cenderung memiliki tuntutan yang tinggi terhadap tubuhnya. Hal ini sering berawal dari keinginan untuk memiliki penampilan ideal yang sebenarnya tidak realistis, terutama karena dipengaruhi oleh standar sosial di media. Akibatnya, individu cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri dan mulai terlalu khawatir terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya kecil atau bahkan tidak begitu terlihat (Afifah et al., 2025). Body image yang negatif atau body dissatisfaction membuat seseorang lebih fokus pada kekurangan tersebut, sementara sifat perfeksionisme mendorong individu untuk menetapkan standar penampilan yang sangat tinggi dan sulit dicapai (John & V, 2025).

Hewitt dan Flett membagi perfeksionisme ke dalam dua ranah utama, yaitu intrapersonal dan interpersonal. Lingkup intrapersonal mencakup *self-oriented perfectionism*, yaitu kecenderungan menetapkan standar tinggi bagi diri sendiri disertai evaluasi diri yang ketat. Lingkup interpersonal meliputi *other-oriented perfectionism*, yaitu tuntutan standar tinggi terhadap orang lain, serta *socially prescribed perfectionism*, yaitu keyakinan bahwa orang lain memiliki ekspektasi tinggi terhadap dirinya (Hewitt & Flett, 1991). Ketika individu dengan kecenderungan perfeksionisme terpapar konten media sosial yang menampilkan standar tubuh ideal, mereka mungkin merasa perlu mencapai standar tersebut agar merasa puas dengan dirinya. Namun, karena standar tersebut sering kali tidak realistis atau telah dimodifikasi melalui filter dan editing, individu dapat merasa semakin tidak puas terhadap tubuhnya sendiri. Dengan kata lain, perfeksionisme dapat memperkuat kecenderungan seseorang untuk menilai tubuhnya secara negatif (John & V, 2025).

Perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap tubuh telah dikaitkan dalam sejumlah penelitian sebelumnya. Menurut sebuah studi yang dilakukan oleh Jannah dan Murdiana (2023), ketidakpuasan terhadap tubuh dan perfeksionisme memiliki korelasi positif. Selain itu, sebuah studi yang dilakukan oleh Dewi dkk. (2023) menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan seseorang terhadap tubuhnya meningkat seiring dengan tingkat perfeksionismenya. Paparan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dapat mendorong munculnya perbandingan sosial dan memperkuat kecenderungan perfeksionisme, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko *body dissatisfaction*.

Tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang tinggi dapat menimbulkan dampak serius, seperti gangguan makan, depresi, dan kecemasan (Putri & Aprianty, 2023). Hal ini sering berawal dari keinginan untuk memiliki penampilan ideal yang sebenarnya tidak realistis, terutama karena dipengaruhi oleh standar sosial di media. Akibatnya, individu cenderung merasa tidak puas dengan tubuhnya sendiri dan mulai terlalu khawatir terhadap kekurangan fisik yang sebenarnya kecil atau bahkan tidak begitu terlihat (Afifah et al., 2025). Body image yang negatif atau body dissatisfaction membuat seseorang lebih fokus pada kekurangan tersebut, sementara sifat perfeksionisme mendorong individu untuk menetapkan standar penampilan yang sangat tinggi dan sulit dicapai. Paparan standar kecantikan yang tidak realistis di media sosial dapat mendorong munculnya perbandingan sosial dan memperkuat kecenderungan perfeksionisme, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko *body dissatisfaction*.

Berdasarkan uraian tersebut, masih ditemukan permasalahan berupa tingginya kecenderungan *body dissatisfaction* pada remaja pengguna tiktok serta belum konsistennya temuan mengenai hubungan *perfectionism* dengan *body dissatisfaction* pada kelompok remaja di Kabupaten Jember. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan

antara perfectionism dan body dissatisfaction pada remaja pengguna aktif media sosial tiktok di Jember, khususnya pada siswa SMA dan SMK di Kabupaten Jember, sebagai upaya untuk memahami dinamika psikologis yang mendasari fenomena ini dan memberikan landasan bagi intervensi yang tepat sasaran

2. Metode Penelitian

Untuk menyelidiki hubungan antara *perfectionism* dan *body dissatisfaction* di kalangan remaja yang secara aktif menggunakan platform media sosial tiktok di Kabupaten Jember, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Remaja yang tinggal di Kabupaten Jember berusia antara 16 dan 18 tahun yang secara aktif menggunakan tiktok menjadi populasi penelitian. Sampel penelitian terdiri dari 384 responden, yang dipilih menggunakan pengambilan sampel non-probabilitas dengan metode pengambilan sampel acak dan dihitung menggunakan rumus *lemeshow*.

Remaja berusia antara 16 dan 18 tahun yang tinggal di Kabupaten Jember dan secara aktif menggunakan platform media sosial tiktok selama lebih dari tiga jam sehari memenuhi kriteria inklusi penelitian ini. Dua alat ukur psikologis berupa skala Likert digunakan untuk mengumpulkan data. Skala pertama adalah *Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire* (MBSRQ), yang dikembangkan berdasarkan teori Cash dan Pruzinsky serta dimodifikasi dari Amalia (2018). Skala ini mengukur lima faktor, klasifikasi berat badan sendiri, obsesi terhadap kelebihan berat badan, kepuasan terhadap area tubuh, orientasi penampilan, dan penilaian penampilan. Keandalan instrumen ini dalam mengukur ketidakpuasan terhadap tubuh ditetapkan setelah ditemukan 15 item yang valid dengan koefisien reliabilitas *Cconbach's alpha* sebesar 0,675 berdasarkan temuan uji validitas pada penelitian utama.

Tabel 1. Blueprint *Body Dissatisfaction*

No	Aspek	Aitem		Total
		Favorable	Unfavorable	
1	<i>Appearance evaluation</i>	3, 9, 16	10, 13, 19	6
2	<i>Appearance orientation</i>	11, 14, 20	1, 2, 7, 17, 21	8
3	<i>Overweight preoccupation</i>	-	4, 22, 23	3
4	<i>Self classified weight</i>	-	8	1
5	<i>Body area satisfaction</i>	5, 12, 15	6, 18	5
Jumlah				23

Skala kedua adalah Child Adolescent *Perfectionism Scale* (CAPS) yang dikembangkan oleh Hewitt dan Flett (1991) serta dimodifikasi dari penelitian Qotrunnada Fairuz Syifa' (2022). Skala ini mengukur dua dimensi utama, yaitu self-oriented *perfectionism* dan socially prescribed *perfectionism*. Hasil uji validitas menunjukkan terdapat 18 aitem valid dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,742, sehingga instrumen dinyatakan memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Tabel 2. Blueprint Perfectionism

No	Dimensi	Indikator	Aitem		Total
			Favorable	Unfavorable	
1	Self Oriented Perfectionism	Pencapaian standar yang tinggi	12, 20	2, 19	4
		Dorongan untuk melakukan yang terbaik	15	17, 23, 5	4
		Takut kegagalan	10, 16	11, 22	4
2	Socially Prescribed Perfectionism	Keyakinan bahwa orang lain mengharapkan kesempurnaan	4, 9	3, 14	4
		Orang lain berharap lebih padanya	1, 13	21, 24	4
		Memenuhi tuntutan orang lain	7, 8	6, 18	4
		Jumlah	11	13	24

3. Hasil dan Pembahasan

Analisis Data

IBM SPSS Statistics digunakan untuk menganalisis data. Uji validitas menggunakan korelasi *produk-momen pearson*, uji reliabilitas menggunakan *alpha cronbach*, uji asumsi menggunakan uji normalitas *kolmogorov-smirnov* dan uji linearitas, serta uji hipotesis menggunakan korelasi *produk-momen pearson* untuk mengetahui hubungan antara variabel *perfectionism* dan *body dissatisfaction*, semuanya menjadi bagian dari proses analisis.

Data tersebut terdistribusi secara normal, berdasarkan hasil uji normalitas yang menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,815 ($p > 0,05$). Namun, uji linearitas menghasilkan nilai linearitas sebesar 0,000 dan penyimpangan dari linearitas sebesar 0,035 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel tersebut tidak sepenuhnya memenuhi asumsi linearitas. Karena hubungan tersebut tidak sepenuhnya linear, data korelasi harus diinterpretasikan dengan hati-hati.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

	Statistic	p
<i>Kolmogrov-Smirnov</i>	0,0324	0,815

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
<i>Body Dissatisfaction Perfectionism</i>	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	4695,492	37	126,905
		<i>Linearity</i>	3476,273	1	3476,273
		<i>Deviation from Linearity</i>	1219,218	36	33,867
	<i>Within Groups</i>		7777,998	346	22,480
	Total		12473,490	383	

Dengan menggunakan koefisien korelasi *Pearson*, uji hipotesis menghasilkan nilai *r* sebesar - 0,528 pada tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa di kalangan remaja di Kabupaten Jember yang secara aktif menggunakan platform media sosial tiktok, *perfectionism* dan *body dissatisfaction* memiliki korelasi yang signifikan. Terdapat korelasi negatif yang cukup kuat antara *perfectionism* dan *body dissatisfaction* di kalangan peserta penelitian.

Tabel 5. Hasil Uji Korelasi

		<i>Perfectionism</i>	<i>Body Dissatisfaction</i>
<i>Perfectionism</i>	Pearson Correlation	1	-,528**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	384	384
<i>Body Dissatisfaction</i>	Pearson Correlation	-,528**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	384	384

Tabel 6. Hasil Deskriptif Aspek *Body Dissatisfaction*

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Appearance Evaluation</i>	> 9,9	Tinggi	235	61,2%
	< 9,9	Rendah	149	38,8%
Total			384	100%
<i>Appearance Orientation</i>	> 10,7	Tinggi	215	56%
	< 10,7	Rendah	169	44%
Total			384	100%
<i>Overweight Preocupation</i>	> 7,2	Tinggi	172	44,8%
	< 7,2	Rendah	212	55,2%
Total			384	100%
<i>Self Classified Weight</i>	> 2,2	Tinggi	120	31,2%
	< 2,2	Rendah	264	68,8%
Total			384	100%
<i>Body Area Satisfaction</i>	> 5,6	Tinggi	212	55,2%
	< 5,6	Rendah	172	44,8%
Total			384	100%

Tabel 7. Hasil Deskriptif Aspek *Perfectionism*

Aspek	Interval Skor	Kategori	F	Persentase
<i>Self Oriented Perfectionism</i>	> 17,4	Tinggi	169	44%
	< 17,4	Rendah	215	56%
Total			384	100%
<i>Socially Prescribed Perfectionism</i>	> 27	Tinggi	197	51,3%
	< 27	Rendah	187	48,7%
Total			384	100%

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara ketidakpuasan terhadap tubuh dan perfeksionisme di kalangan remaja di Kabupaten Jember yang sering menggunakan platform media sosial tiktok. Dengan nilai $r = -0,528$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Dengan demikian, hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Berbeda dengan hipotesis penelitian yang mengasumsikan adanya hubungan positif, arah hubungan tersebut ternyata negatif. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap penampilan fisik di kalangan peserta penelitian menurun seiring dengan meningkatnya tingkat perfeksionisme.

Secara teoritis, individu dengan *perfectionism* yang tinggi cenderung menetapkan standar yang tinggi terhadap dirinya sehingga lebih rentan mengalami *body dissatisfaction*. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan arah hubungan yang berbeda. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa *perfectionism* pada responden kemungkinan lebih mengarah pada perfectionistic strivings yang bersifat adaptif, yaitu kecenderungan untuk memperbaiki diri, menjaga kesehatan, dan mencapai tujuan pribadi, dibandingkan perfectionistic concerns yang ditandai oleh kekhawatiran terhadap kesalahan dan penilaian negatif dari orang lain. Dengan demikian,

perfectionism dalam penelitian ini tidak selalu diwujudkan dalam bentuk evaluasi negatif terhadap tubuh.

Hasil analisis deskriptif juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *body dissatisfaction* tinggi (54,2%), sedangkan mayoritas memiliki *perfectionism* rendah (57,3%). Pada variabel *body dissatisfaction*, aspek yang paling dominan adalah *appearance evaluation* (61,2%), yang menunjukkan bahwa responden lebih banyak mengevaluasi penampilan fisiknya secara negatif dibandingkan aspek lainnya. Sebaliknya, aspek *self-classified weight* memiliki persentase kategori tinggi paling rendah (31,2%), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden tidak memberikan penilaian negatif terhadap berat badannya. Pada variabel *perfectionism*, aspek *socially prescribed perfectionism* merupakan aspek yang paling dominan (51,3%), menunjukkan bahwa responden lebih banyak merasakan adanya tuntutan kesempurnaan dari lingkungan sosial dibandingkan tuntutan yang berasal dari dirinya sendiri.

Meskipun demikian, hasil penelitian perlu diinterpretasikan secara hati-hati karena hasil uji linearitas menunjukkan adanya penyimpangan dari asumsi linearitas ($\text{Deviation from Linearity} = 0,035$; $p < 0,05$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa hubungan antara *perfectionism* dan *body dissatisfaction* kemungkinan tidak sepenuhnya mengikuti pola linear, sehingga hubungan kedua variabel dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti perbandingan sosial, internalisasi standar kecantikan, penggunaan filter digital, serta karakteristik konten tiktok yang berorientasi pada penampilan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan analisis yang lebih sesuai untuk hubungan non-linear agar mampu menjelaskan hubungan kedua variabel secara lebih komprehensif.

4. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan temuan penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa di kalangan remaja di Kabupaten Jember yang secara aktif menggunakan platform media sosial tiktok, perfeksionisme dan ketidakpuasan terhadap tubuh memiliki korelasi yang signifikan. Hipotesis alternatif (H_1) diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0) ditolak berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Product-Moment*, yang memberikan nilai $r = -0,528$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Namun, arah hubungan tersebut negatif, yang berarti bahwa tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh peserta penelitian menurun seiring dengan meningkatnya perfeksionisme. Tingkat perfeksionisme termasuk dalam kategori rendah (57,3%), tetapi mayoritas responden menunjukkan tingkat ketidakpuasan terhadap tubuh yang signifikan (54,2%).

Mengenai variabel ketidakpuasan terhadap tubuh, faktor yang paling penting adalah. Mengenai variabel ketidakpuasan terhadap tubuh, evaluasi penampilan merupakan faktor yang paling dominan (61,2%), sedangkan klasifikasi berat badan sendiri memiliki persentase terendah dalam kelompok tinggi (31,2%). Adapun untuk variabel perfeksionisme, *self-oriented perfectionism* 44%, sedangkan *socially prescribed perfectionism* 51,3%. Hasil ini menunjukkan bahwa ekspektasi sosial memiliki dampak yang lebih besar terhadap kecenderungan perfeksionisme remaja daripada norma yang dipaksakan oleh diri sendiri.

Saran

1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bersumber pada hasil riset, periset berikutnya dianjurkan buat mengkaji ikatan antara *perfectionism* serta *body dissatisfaction* memakai pendekatan analisis yang lebih cocok apabila ditemui gejala ikatan non-linear. Hasil riset ini menampilkan kalau walaupun ada ikatan yang signifikan antara kedua variabel, anggapan linearitas tidak terpenuhi sehingga ikatan yang tercipta mungkin tidak menjajaki pola linear simpel. Oleh sebab itu, riset berikutnya dapat memakai metode analisis semacam korelasi *Spearman's rho*, regresi kuadratik, atau analisis kurvilinear(*U-shaped* ataupun *inverted U-shaped*) supaya pola ikatan antara kedua variabel bisa dipaparkan secara lebih akurat. Tidak hanya itu, riset selanjutnya dianjurkan buat mengeksplorasi faktor-faktor lain yang berpotensi mempengaruhi *body dissatisfaction*, semacam *social comparison*, internalisasi standar kecantikan, serta *self-esteem*. Variabel-variabel tersebut diprediksi mempunyai kedudukan dalam menarangkan kenapa responden yang mempunyai tingkatan *perfectionism* besar malah menampilkan tingkatan *body dissatisfaction* yang relatif rendah.

Riset berikutnya pula dianjurkan memakai ilustrasi yang lebih beragam bersumber pada tipe kelamin, rentang umur, ataupun ciri pemakaian media sosial. Mengingat kebanyakan responden dalam riset ini ialah anak muda pria serta lebih banyak berfungsi selaku pemirsa konten tiktok, riset selanjutnya dapat menyamakan kelompok pria serta wanita ataupun membedakan antara pengguna yang aktif membuat konten dengan pengguna yang cuma konsumsi konten. Perbandingan tersebut diharapkan sanggup membagikan cerminan yang lebih komprehensif menimpa ikatan *perfectionism* serta *body dissatisfaction* pada bermacam karakteristik pengguna media sosial.

2. Bagi Remaja

Bagi remaja, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa memiliki standar yang tinggi terhadap diri sendiri tidak selalu berdampak pada meningkatnya ketidakpuasan terhadap tubuh. Oleh karena itu, remaja diharapkan mampu mengembangkan *perfectionism* yang adaptif, yaitu menjadikan standar tinggi sebagai motivasi untuk berkembang tanpa harus memberikan penilaian negatif terhadap kondisi fisik yang dimiliki. Remaja juga perlu meningkatkan penerimaan diri (*body acceptance*) serta menyadari bahwa standar penampilan yang banyak ditampilkan di media sosial tidak selalu mencerminkan kondisi yang nyata.

Daftar Referensi

- Afifah, A., Mukhlis, M., & Ratnani, I. P. (2025). HUBUNGAN ANTARA BODY IMAGE DAN PERFEKSIONISME DENGAN KECENDERUNGAN BODY DYSMORPHIC PADA DEWASA AWAL DI KOTA PEKANBARU. *Persepsi: Jurnal Riset Mahasiswa Psikologi*, 4(3).
- Arsya, N. N., & Sosialita, T. D. (2025). Peran Self-Esteem Terhadap Body Dissatisfaction Pada Remaja Perempuan. *Repository Universitas Airlangga*, 1-9.
- Atiqah, S. T., Zubair, A. G. H., & Thalib, T. (2025). Efek perbandingan sosial terhadap ketidakpuasan tubuh di kalangan remaja perempuan pengguna instagram. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Sosial (JUPENDIS)*, 3(2), 1-12.
- CALISTA, E. C. (2026). HUBUNGAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TIKTOK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA REMAJA DI SMKN 32 JAKARTA.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the Self and Social Contexts: Conceptualization, Assessment, and Association With Psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456-470.
- John, M., & V, H. (2025). Perfectionism and its Impact on Body Image in Emerging Adults. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 14(3), 141-146.
- MacNeill, L. P., Best, L. A., & Davis, L. L. (2017). The role of personality in body image dissatisfaction and disordered eating: discrepancies between men and women. *Journal of Eating Disorders*.
- Mahfud, A. (2025). Analisis Wacana Kritis atas Standarisasi Kecantikan Perempuan dalam Pemberitaan Rubrik Figur di Joglojateng. com. *Hulondalo Jurnal Ilmu Pemerintahan Dan Ilmu Komunikasi*, 4(1), 280-299.
- Maimunah, S., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Media Sosial Dengan Body Dissatisfaction Pada Mahasiswa Perempuan Di Kota Surabaya. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 08(02).
- Malafitri, N., Zuhri, S., & Achmad, Z. A. (2022). Analisis Resepsi Generasi Z Surabaya Terhadap Standar Kecantikan pada Laki-Laki dalam Iklan MS Glow for Men. *Representamen*, 8(01), 40-55.
- Najiba, N., Nur, H., & Sirajuddin, W. (2025). Tantangan Pengembangan Identitas Diri Remaja di Media Sosial: Telaah Literatur. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 2(02), 24-32.
- Putri, M., & Aprianty, R. A. (2023). Body Dissatisfaction, Kecemasan Sosial pada Remaja Perempuan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra (Psikowipa)*, 4(2), 57-65.
- Rosen, J. C., & Reiter, J. (1995). Cognitive-Behavioral Body Image Therapy for Body Dysmorphic Disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 63(2), 263-269.
- Rosmalina, A., & Khaerunnisa, T. (2021). Penggunaan media sosial dalam kesehatan mental remaja. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 4(1), 49-58.
- Wiana, A. R., Puspita, S. D., & Syahril, A. (2025). Tiktok dan konstruksi sosial standar kecantikan perspektif gen z di era digital. *Al-Qolamuna: Jurnal Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 2(1), 75-86.