

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Seiring berkembangnya zaman, ditambah dengan kemajuan internet, media massa berkembang tidak hanya sebatas media cetak dan media elektronik. Media sosial sekarang ini menjadi bagian dari media massa karena bentuknya yang lebih ringan, media massa banyak digandrungi oleh remaja, maka tidak heran jika dilihat dari preferensi terbesar penggunaannya, pengguna terbanyak media sosial adalah remaja. Media social ada berbagai macam jenisnya, salah satunya adalah Instagram. Instagram adalah sebuah aplikasi berbagi foto yang memungkinkan pengguna mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membagikannya ke berbagai layanan jejaring sosial, termasuk milik Instagram sendiri, kegunaan utama dari Instagram adalah sebagai tempat untuk mengunggah dan berbagi foto-foto kepada pengguna lainnya (Fardouly, et all., 2018).

Selain itu, menurut Sukamto (2020) sistem sosial di dalam Instagram adalah dengan mengikuti akun pengguna lainnya, atau memiliki pengikut Instagram. Dengan demikian, komunikasi antara sesama pengguna instagram sendiri dapat terjalin dengan memberikan tanda suka dan juga mengomentari foto-foto yang telah diunggah oleh pengguna lainnya. Pengikut juga menjadi salah satu unsur yang penting, dimana jumlah tanda suka dari para pengikut sangat mempengaruhi apakah foto tersebut dapat menjadi sebuah foto mengenai bentuk tubuh yang ideal, populer atau tidak ideal dan tidak populer. Oleh karena itu para remaja dan anak-anak zaman sekarang berlomba mengunggah foto sedemikian rupa agar mendapatkan banyak like dan dengan begitu pemilik *account* tersebut menjadi populer.

Berdasarkan laporan dari *We Are Social* pada tahun 2022 jumlah pengguna aktif sosial media di Indonesia sebanyak 191,4 juta orang. Sebanyak 84% dari pengguna aktif media sosial di Indonesia

menggunakan instagram. Instagram berada di posisi kedua sebagai media sosial yang paling banyak dan paling disukai di Indonesia, dengan rata-rata waktu mengakses media sosial 3 jam 17 menit setiap harinya. Lalu pada tahun 2023 Indonesia menjadi pengguna Instagram ke-4 terbesar diseluruh dunia dengan jumlah sekitar 104,8 juta pengguna Instagram.

Menurut Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) Diananda (2018) rentang usia remaja adalah 10-24 tahun dan belum menikah. Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak menuju masa dewasa. Pada masa ini begitu pesat mengalami pertumbuhan dan perkembangan baik itu fisik maupun mental. Santrock (Ifdil dkk., 2017) menyatakan masa remaja dimulai sekitar usia 10 hingga 13 tahun dan berakhir sekitar usia 18 hingga 22 tahun. Individu yang tergolong remaja akhir cenderung berada dalam keadaan labil dan emosional karena mengalami banyak perubahan-perubahan yang berlangsung cepat.

Teknologi *modern* juga menawarkan kemungkinan manipulasi foto, setiap pengguna dapat campur tangan untuk mengubah penampilan fisik mereka menggunakan aplikasi gratis. Jejaring sosial (instagram) menawarkan filter yang menyempurnakan tampilan wajah seseorang, bahkan dalam *video*. Filter ini sebagian besar dibangun di atas dasar yang serupa: tulang pipi yang menonjol, mata sipit, bibir penuh, dan garis rahang yang menonjol. Ciri-ciri ini diakui sebagai cita-cita kecantikan *modern*. Dengan cara ini, orang membandingkan penampilan fisik mereka dengan representasi ilusi orang lain dan perubahan mempercantik foto tidak selalu mudah untuk diperhatikan. (Kleemans, et.al, 2018)

Individu dapat memiliki *body image* yang negatif atau memiliki *body image* yang positif. Menurut Ifdil (2017) *Body image* yang negatif ditunjukkan dengan ketidakpuasan individu terhadap tubuh atau penampilannya. *Body image* yang positif berarti memiliki kepuasan terhadap tubuh atau penampilan dirinya sendiri, sehingga individu menerima keadaan tubuhnya, individu yang memiliki *body image* positif

akan memiliki kepercayaan diri yang tinggi. Setiap orang diharapkan untuk memiliki *body image* yang positif, dalam banyak kasus memiliki *body image* ideal yang sesuai dengan asumsi dan norma masyarakat merupakan prasyarat untuk penampilan yang menarik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Cohen dkk (2019) terhadap individu usia 18-30 tahun menunjukkan bahwa paparan singkat terhadap postingan yang menampilkan *body positivity* di Instagram, dapat meningkatkan suasana hati yang positif, kepuasan, dan penghargaan welas diri terhadap bentuk tubuh pada setiap individu.

Perubahan pada masa remaja menimbulkan krisis dan masalah pada penampilan fisik seseorang. Penampilan fisik sangat erat hubungannya dengan gambaran persepsi individu terhadap bentuk tubuhnya, gambaran dan persepsi inilah yang disebut *body image*. Ketika seseorang memandang tubuhnya tidak ideal seperti wajahnya kurang menarik, badannya terlalu gemuk atau terlalu kurus dan sebagainya, maka orang tersebut menjadi sibuk memikirkan kondisi fisiknya, sehingga *body image* yang terbentuk menjadi negatif (Sari et al., 2022)

Menurut domain kesehatan, satu studi menunjukkan bahwa salah satu dari faktor-faktor yang dapat mempengaruhi *body image* ialah *self compassion*. *Self compassion* dapat mengurangi perbandingan penampilan sosial seperti kecenderungan untuk menilai daya tarik sosial dengan membandingkan penampilan fisik individu dengan orang lain. *Self-compassion* memungkinkan individu untuk tidak menghakimi dan tidak mengkritik diri sendiri ketika dihadapkan dengan situasi yang mengganggu di lingkungan sekitarnya, dan dapat mengurangi keadaan emosional yang negatif. dengan meningkatkan kesadaran akan pikirannya dan mengasihi dirinya dengan lebih baik. Studi telah menemukan bahwa *self compassion* yang lebih tinggi dikaitkan dengan ketidakpuasan tubuh yang lebih sedikit, rasa malu tubuh yang lebih sedikit, dan lebih sedikit masalah citra tubuh (Pommier et al., 2020).

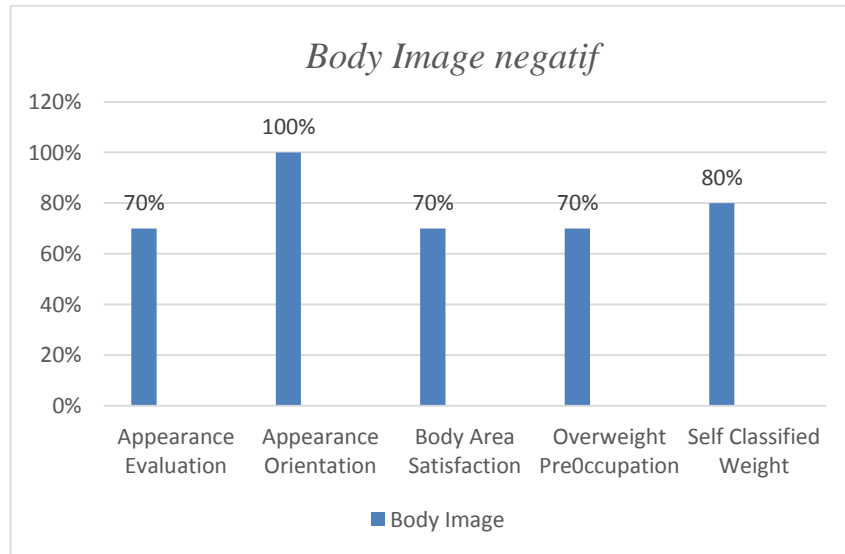
Penelitian Magnus (Ester Angeline Suhendra et al., 2021) menghasilkan *self compassion* berkorelasi positif dengan membuat seseorang bisa untuk terdorong menjadi lebih baik, adanya penelitian berkorelasi juga antara *self compassion*, *mindful eating* dengan pola makan yang sehat mendorong diri dalam memperbaiki *body image* dengan mengurangi makan berlebihan terhadap *eating disorder*. Hal tersebut juga didukung dalam penelitian Mantzios dkk (2018) juga terdapat adanya korelasi dan hubungan yang signifikan positif antara *self compassion* dengan *body image*. Hubungan antara *self compassion* terhadap *body image* yang mengikuti standar ideal penampilan di media *social* (Ester Angeline Suhendra et al., 2021). Menurut Germer & Neff (2019) Individu yang menyayangi diri sendiri termotivasi untuk lebih baik, tetapi bisa saja alasan ekstrinsik yang membuat mereka ingin mendapatkan persetujuan sosial, yang menjadikan Individu berusaha untuk mendapatkan pengakuan dan penerimaan oleh lingkungan sosialnya, yang bisa berakhir melakukan konformitas.

Masa remaja juga merupakan masa pencarian identitas. Salah satu cara remaja untuk mendapatkan jati diri adalah dengan beradaptasi dengan teman sebayanya. Hubungan dengan teman sebaya ini mencapai puncak pada saat remaja awal, usia 12-13 tahun Fuligni (Papalia, et al., 2018) Saat berinteraksi dengan teman sebaya ini, remaja akan membentuk sebuah kelompok-kelompok tertentu dimana di dalamnya terdapat unsur kesamaan seperti kesamaan minat, hobi, latar belakang, cara berpakaian, pola pikir, dan lain sebagainya. Hal ini menjadikan teman sebaya menjadi tokoh panutan. Remaja akan meniru tingkah laku, pakaian, sikap, dan tindakan teman-temannya dalam satu kelompok,, remaja melakukan berbagai macam cara agar bisa diterima dan sejalan dengan kelompoknya. Adanya keinginan untuk terlihat sama pada anggota kelompok pertemanan inilah yang disebut sebagai konformitas.

*Self Compassion* bukanlah satu-satunya faktor yang dapat *memengaruhi body image*, konformitas juga ikut berperan dengan *body*

*image*. Menurut Myers (Indria dan Nindyati, 2015) konformitas atau penyesuaian perilaku remaja untuk menganut pada norma kelompok acuan, menerima ide, atau aturan-aturan yang menunjukkan bagaimana remaja berperilaku. Dimana individu membangun norma individu lain sebagai acuan untuk dapat berperilaku dengan benar dan pantas. Konformitas muncul ketika individu meniru sikap atau tingkah laku orang lain dikarenakan tekanan yang nyata maupun yang dibayangkan oleh mereka. Santrock (Adam, 2017) tekanan pada remaja untuk mengikuti teman sebaya menjadi sangat kuat pada masa remaja untuk dapat diterima dalam kelompok. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Baron dan Sarwono (Khrishananto et.all., 2021) yang menjelaskan bahwa tekanan-tekanan untuk melakukan konformitas sangat kuat, sehingga usaha untuk menghindari situasi yang menekan dapat menenggelamkan nilai-nilai personal dari individu.

Konformitas teman sebaya pada remaja dapat menjadi positif dan negatif Santrock (Nasution,2015) Banyak ditemukan kasus perilaku remaja yang disebabkan pengaruh buruk dari kelompok teman sebaya seperti menggunakan bahasa yang asal-asalan, mencuri, mencoret-coret fasilitas umum, dan merokok. Hal ini sesuai dengan penelitian yang telah dilakukan (Adams, 2017) di Amerika yang menyatakan bahwa konformitas memiliki pengaruh yang signifikan sehingga dapat meningkatkan tingkat *body consciousness* persepsi mengenai *body image* dan individu akan menerima saran lebih banyak mengenai penampilan fisik. penelitian yang dilakukan (Kenny,2016) di Irlandia yang melibatkan 111 subjek mengemukakan bahwa kelompok teman sebaya memiliki pengaruh pada perkembangan *body image* seorang remaja. Berikut hasil tabulasi *preliminary* yang dilakukan pada Mahasiswa di Universitas Islam 45 Bekasi.

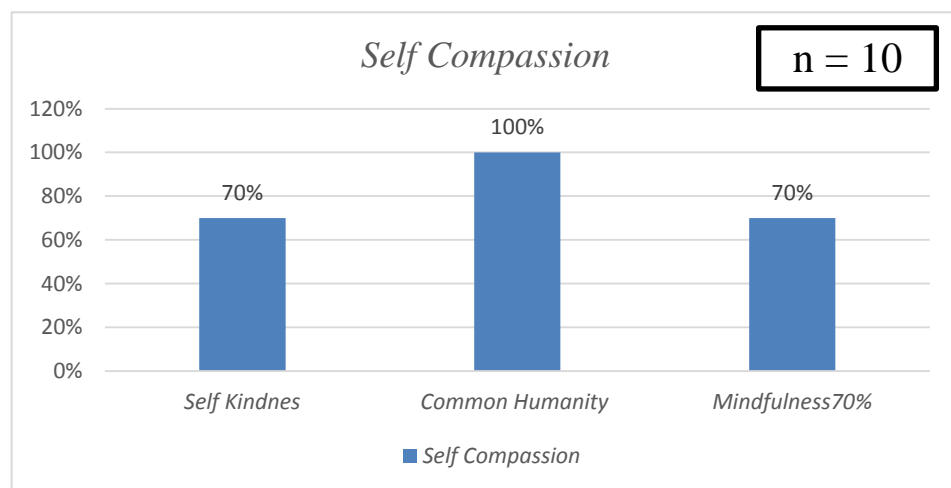


**Gambar 1. Tabulasi Hasil Preliminary *Body Image***  
( Sumber: Wawancara preliminary peneliti )

Mahasiswa memiliki beberapa tingkat *Body Image* pada setiap aspeknya, mengacu pada diagram terkait *body image* didapatkan hasil *body image* yang rendah. 7 dari 10 atau 70% dari Mahasiswa merasa *Appearance evaluation* (evaluasi penampilan) yaitu mahasiswa kurang mempedulikan penilaian penampilan secara keseluruhan tubuh, namun, beberapa ada yang melakukan perawatan seperti *skincare*-an atau *bodycare* bahkan ada yang melakukan suntik putih untuk menunjang penampilan badan yang menarik menurutnya. Selain itu 10 Mahasiswa atau 10% semua mahasiswa yang di wawancarai memiliki ketidakpuasan *Appearance orientation* (orientasi penampilan) yaitu pandangan yang mendasar tentang penampilan diri, menunjukkan bahwa mereka merasa tidak puas dengan bentuk tubuhnya.

Kemudian, 7 dari 10 atau 70% Mahasiswa dalam *Body area satisfaction* (kepuasan terhadap bagian tubuh), subjek merasa kurang puas terhadap beberapa bagian tubuhnya yang dimana setiap orang berbeda-beda dengan ketidakpuasannya dalam tubuhnya. Ada karena membandingkan merasa kurang tinggi, kulit yang terasa lebih gelap dibandingkan dengan orang yang lebih putih.

Lalu, 7 dari 10 atau 70% *Overweight preoccupation* (kecemasan menjadi gemuk) Mahasiswa memiliki rasa cemas atau khawatir akan perubahan berat badannya yang berbeda-beda. Ada yang cemas Ketika timbangan badannya naik ia menjadi gendut dan ada yang khawatir menjadi kurus ketika timbangannya turun. Aspek terakhir didapatkan 8 dari 10 atau 80% dalam *Self-classified weight* (Pengkategorian ukuran tubuh), Mahasiswa mengeluh tentang penampilannya seperti merasa memiliki tubuh yang terlalu gendut atau terlalu kurus, badan kurang tinggi, wajah berjerawat, warna kulit yang hitam, dan lain sebagainya.

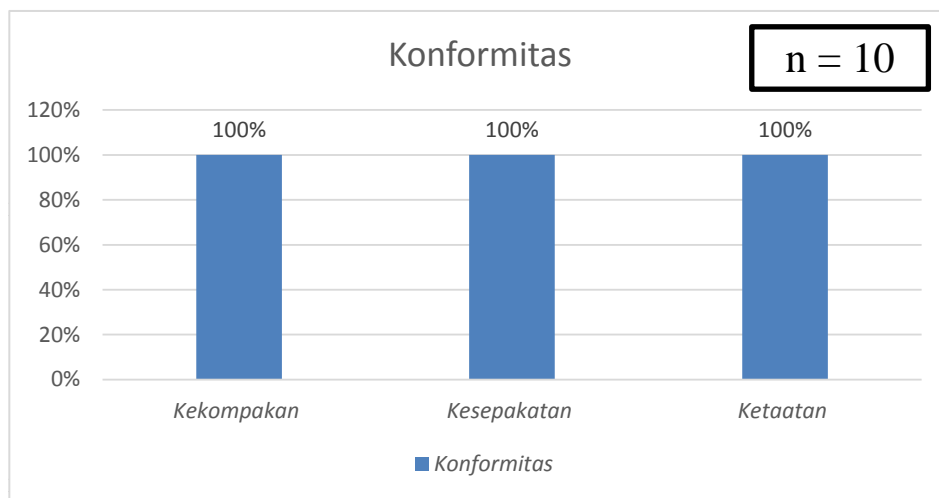


**Gambar 2. Tabulasi Hasil Preliminary Self Compassion**  
( Sumber: Wawancara preliminary peneliti )

n hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil 10 responden yang merupakan Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Menunjukkan bahwa mereka memiliki kesulitan dalam mencapai *Self Compassion*. Permasalahan tersebut meliputi 3 aspek Self compassion yaitu *Self-kindness* ( Kebaikan diri), *Common humanity* (Sifat manusiawi) dan *Mindfulness* ( Kesadaran penuh atas situasi saat ini)

Hasil wawancara *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti. 10 dari 10 Mahasiswa yang sudah diambil data awal, Variabel XI *self compassion* Mahasiswa terbilang kurang baik, 7 dari 10 atau 70% bahwa

Mahasiswa belum mampu menghargai dirinya. Diluar itu 10 dari 10 atau 100% Mahasiswa merasa kesulitan dalam melakukan *tendensi* untuk mengubah keyakinan atau perilaku yang membutuhkan pengakuan orang lain yang masih membutuhkan validasi dan 7 dari 10 atau 70% Mahasiswa belum dapat melihat secara jelas, menerima dengan ikhlas ketika menghadapi kenyataan dan sering menyesali apa yang telah ia buat.



**Gambar 3. Tabulasi Hasil Preliminary Konformitas**  
( Sumber: Wawancara preliminary peneliti )

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada 10 responden yang merupakan Mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi. Menunjukkan bahwa mereka memiliki kesulitan untuk mencari jati diri, sehingga menghasilkan konformitas negatif yang tinggi. Permasalahan tersebut meliputi 3 aspek yaitu; Aspek Kekompakan, Aspek Kesepakatan dan Aspek Ketaatan.

Berdasarkan Hasil wawancara *preliminary* yang sudah dilakukan oleh peneliti. 10 dari 10 atau 100% adanya Kekompakan, remaja tertarik dan ingin tetap menjadi anggota kelompok, solidaritas yang disebabkan perasaan suka antara kelompok. ketaatan 10 dari 10 atau 100% Mahasiswa yang menyesuaikan pendapatnya dengan pendapat



kelompok, 10 dari 10 atau 10% Mahasiswa memiliki Ketaatan, Tekanan atau tuntutan kelompok acuan pada remaja membuatnya rela melakukan tindakan walaupun sebenarnya ia tidak menginginkannya.

Berdasarkan uraian fenomena diatas, rendahnya *Self Compassion* dan tingginya *Body Image* membuat seseorang melakukan perilaku Konformitas tanpa mereka sadari sendiri. Tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini untuk mengetahui, menjelaskan, dan menganalisis gambaran mengenai Hubungan *Self Compassion* dan Konformitas dengan *Body Image*. Peneliti memilih Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi sebagai Subjek dan tempat fenomena Universitas Islam “45” Bekasi menjadi tempat penelitian. Dikarenakan dalam masa Observasi dan wawancara Mahasiswa Universitas Islam “45” Bekasi masih banyak belum dapat mengatur penghargaan welas diri terhadap *body image* mereka yang tanpa sadarai mereka masih membandingkan dan berlomba-lomba untuk mengikuti kelompok tersebut guna mendapatkan teman saat mereka kuliah. hal ini menjadikan penelitti tertarik mengambil judul “ Hubungan *Self Compassion* dan Konformitas dengan *Body Image* Pada Pengguna Instagram”.

## **B. Rumusan Masalah**

1. Bagaimana gambaran *Self Compassion*, Konformitas dan *Body Image* pada pengguna *Instagram*?
2. Apakah terdapat pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada pengguna *Instagram*?
3. Apakah terdapat pengaruh ,Konformitas terhadap *Body Image* pada pengguna *Instagram*?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari permasalahan diatas maka, peneliti bertujuan untuk :

1. Mengetahui gambaran *self compassion* dan konformitas dengan *body image* pada pengguna *Instagram*.
2. Mengetahui pengaruh *Self Compassion* terhadap *Body Image* pada pengguna Instagram.

3. Mengetahui pengaruh konformitas terhadap *body image* pengguna Instagram.

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

Dengan adanya penelitian yang berjudul “Hubungan *Self Compassion* dan Konformitas dengan *Body Image* Pada Pengguna *Instagram*”, maka peneliti berharap agar penelitian ini dapat memberikan manfaat teoritis dan praktis sebagai berikut:

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

Secara teoritis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Hasil penelitian ini diharapkan berguna bagi ilmu pengetahuan di bidang psikologi, khususnya di bidang psikologi perkembangan dan pendidikan terutama yang berkaitan dengan *self compassion*, konformitas dan *body image*, yang diharapkan dapat memperluas wawasan dan informasi yang berhubungan *Self compassion* konformitas dan *body image*.
- b. Menjadi bahan referensi akademis dan menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti tema *Self compassion*, konformitas dan *body image*.

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

Secara praktis penelitian ini dapat bermanfaat sebagai berikut :

- a. Bagi peneliti dapat menambah pengalaman meneliti dalam lingkup ilmu psikologi.
- b. Bagi Mahasiswa Psikologi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan petunjuk kepada Mahasiswa mengenai hubungan *Self compassion* dan konformitas dengan *body image*.
- c. Bagi Universitas Islam “45” Bekasi. Penelitian ini dapat memberikan pemahaman agar lebih meningkatkan peran serta semua unsur dalam memantau perkembangan *Self compassion* dan konformitas dengan *body image* pada peserta didik/Mahasiswa.