

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

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

Generasi Z merupakan generasi pertama yang mengenal teknologi sejak usia muda. Gen Z lahir dan tumbuh ditengah kemajuan teknologi sehingga mereka akrab dengan berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twitter, dan lainnya (Alkalah, 2024). Berdasarkan data RRI pada tanggal 29 Mei 2024, diketahui jumlah pengguna media sosial sebanyak 191 juta pengguna (73,7% dari populasi). Pengguna media sosial terbanyak berasal dari Gen Z (Panggabea, 2024).

Media sosial sudah menjadi bagian dari kehidupan Gen Z yang memberikan banyak manfaat pada setiap kesehariannya. Media sosial memberikan kemudahan bagi Gen Z untuk berkomunikasi, mendapatkan informasi, serta menampilkan diri dihadapan publik yang lebih luas (Dewi et al., 2022). Menampilkan diri di media sosial dapat dilakukan melalui beberapa platform yang ada salah satunya yaitu Instagram. Instagram merupakan salah satu media sosial yang sedang populer yang digunakan untuk membagikan sebuah foto dan video. Presentasi diri di media sosial memberikan kemudahan bagi Gen Z karena media sosial memungkinkan mereka menampilkan diri secara bebas kepada orang lain (Mun & Kim, 2021). Menampilkan diri di Instagram dapat menimbulkan berbagai dampak negatif. Salah satunya adalah mendorong individu menjadi lebih hedonis, karena terbiasanya melihat gaya

hidup yang mewah yang ditampilkan oleh pengguna lain. Selain itu, individu juga cenderung mengikuti gaya hidup orang lain demi dianggap relevan atau diterima secara sosial (Agianto et al., 2020). Hal ini menjadikan mereka lebih mudah terpengaruh oleh apa yang dilihat, meskipun tidak selalu sesuai dengan realitas mereka.

Generasi Z dikenal sebagai generasi yang kreatif dan sangat selektif dalam menggunakan media sosial (Sari et al., 2023). Kreatifitas Gen Z ditunjukkan dari konten berupa foto atau video yang menarik dengan tujuan untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari orang lain. Selain itu, kebebasan dalam menampilkan diri di Instagram memungkinkan Gen Z membentuk citra diri yang terkadang berbeda dengan kenyataan di dunia nyata. Kondisi ini didukung oleh berbagai fitur Instagram seperti filter dan editing tools, yang membantu mereka memperbaiki dan menyempurnakan tampilan foto atau video sebelum diunggah. Karakter selektif Gen Z tercermin dari kecenderungan mereka untuk memastikan bahwa konten yang diunggah menampilkan sisi positif dari diri mereka (Sari et al., 2023). Selektivitas ini menunjukkan tingkat kesadaran tinggi terhadap privasi sehingga mereka akan secara hati-hati mengontrol apa yang akan ditampilkan pada media sosialnya.

Berbeda dengan generasi sebelumnya, Gen Z lebih nyaman ketika berinteraksi secara online dibandingkan tatap muka (Giarla, 2019). Hal ini dikarenakan sejak Gen Z lahir mereka sudah tidak asing lagi dengan teknologi. Sehingga Gen Z menjadikan media sosial sebagai ruang utama dalam membangun hubungan sosial. Kenyamanan Gen Z dalam menampilkan diri di

media sosial ini diiringi dengan karakter Gen Z yang kemudian terlalu fokus dengan validasi online dibandingkan validasi langsung (Giarla, 2019). Validasi online ini berupa likes, komentar positif dan juga jumlah followers. Hal ini akhirnya menjadi tolak ukur penerimaan yang diikuti perasaan senang, bangga dan gembira bagi Gen Z dalam bermedia sosial khususnya dalam menampilkan diri (Euajarusphan, 2021).

Disamping karakteristik Gen Z, adanya paparan berlebihan terhadap foto dan video orang lain mendorong Gen Z untuk menetapkan standar kecantikan yang tinggi untuk diri mereka yang dapat menyebabkan adanya rasa tidak puas dengan realitas diri Gen Z (Gunawan et al., 2022). Sehingga gambaran ideal tersebut kemudian diinternalisasikan ke dalam diri Gen Z yang akhirnya menciptakan sebuah standar atau prinsip penampilan untuk diri mereka sendiri (Hartati & Novianty, 2021). Akibatnya tidak jarang Gen Z memberikan dirinya standar yang tidak masuk akal dan tidak realistis dan berusaha untuk mencapainya.

Perilaku membandingkan diri dengan penampilan dan kemampuan orang lain di media sosial diketahui memberikan dampak negatif bagi kesejahteraan psikologis Gen Z. Ketika Gen Z merasa bahwa penampilannya tidak sesuai atau terlalu jauh dari gambaran ideal yang diinginkan, ia akan cenderung melihat dirinya memiliki kekurangan. Ketika Gen Z terlalu fokus dengan kekurangannya, ia akan menjadi lebih sensitif terhadap evaluasi sosial orang lain, memandang kritik sebagai ancaman terhadap harga diri, mudah terancam oleh pendapat orang lain serta takut gagal (Curran & Hill, 2019). Hal

ini mendorong individu untuk menciptakan versi diri yang ideal di media sosial, yang sering kali berbeda jauh dari kehidupan nyata mereka (Chou & Edge, 2012). Sehingga individu akan sulit menerima penampilan diri apa adanya, dan berusaha untuk menampilkan diri dengan sempurna. Menampilkan diri secara sempurna ini biasanya disebut dengan *perfectionistic self-presentation*.

Menurut Hewitt (2003) *perfectionistic self-presentation* merupakan kecenderungan seseorang untuk menampilkan kesempurnaan dan berusaha untuk menghindari menampilkan ketidaksempurnaan. *Perfectionistic self-presentation* merupakan strategi interpersonal dimana seseorang berupaya menampilkan citra diri yang sempurna sambil menyembunyikan segala bentuk ketidaksempurnaan dari pandangan publik (Hewitt et al., 2003). Sehingga *perfectionistic self-presentation* bukanlah fenomena yang hanya terjadi kepada Gen Z pengguna media sosial, melainkan dapat dialami oleh setiap individu dalam berbagai bentuk interaksi sosial, baik secara langsung maupun digital. Perilaku *perfectionistic self-presentation* Gen Z pengguna media sosial dapat terlihat dari bagaimana mereka mengedit konten dengan aesthetic, menggunakan filter hingga mengarisipkan konten yang tidak mendapatkan respon yang diharapkan (Ubadraka et al., 2023). Sebaliknya, perilaku *perfectionistic self-presentation* individu yang menampilkan diri secara langsung dapat dilihat dari bagaimana individu menjaga penampilan profesional di lingkungan kerja, menyembunyikan masalah pribadi dalam interaksi sosial atau menghindari diskusi yang berpotensi menunjukkan kekurangan diri (Hewitt et al., 2003).

Individu yang terlibat dalam *perfectionistic self-presentation* memiliki kecenderungan untuk menampilkan diri mereka tanpa cela, menghindari adanya pengungkapan kekurangan dan kelemahan yang dimilikinya serta menghapus bahkan menutupi ketidaksempurnaan yang dimilikinya (Chou & Edge, 2012). Gen Z yang memiliki rasa rendah diri, takut akan evaluasi orang lain, takut akan kegagalan, serta merasa kurang dengan diri sendiri maka ini akan terdorong pada kecenderungan *perfectionistic self-presentation* (Hewitt et al., 2003; Wang et al., 2019). Hal ini karena *perfectionistic self-presentation* merupakan perilaku yang bersifat defensif yang dapat melindungi citra diri mereka dalam upaya menghindari penilaian negatif atau kritik dari orang lain. Oleh karena itu, Gen Z menciptakan citra diri yang sempurna di media sosial yang bahkan menipu untuk melindungi citra dirinya. Kesempurnaan yang ditampilkan Gen Z dalam media sosial tidak hanya berkaitan dengan penampilan, tetapi juga kompetensi, pencapaian, gaya hidup bahkan emosi (Hewitt et al., 2003).

*Perfectionistic self-presentation* memiliki dampak yang serius terhadap kesejahteraan psikologis. Gen Z dengan tingkat *perfectionistic self-presentation* yang tinggi cenderung menolak untuk menunjukkan atau mengungkapkan ketidaksempurnaan termasuk menyembunyikan perasaan negatif yang mereka alami. Hal ini menciptakan tekanan internal besar karena adanya tuntutan untuk terus tampil sempurna, meskipun sedang dalam kondisi emosional yang buruk. Penelitian oleh Agata & Holden (2018) menunjukkan bahwa *perfectionistic self-presentation* berkorelasi dengan ide dan percobaan bunuh diri. Semakin tinggi kecenderungan seorang untuk menampilkan diri secara sempurna dan

menyembunyikan ketidaksempurnaan, maka semakin besar pula kemungkinan individu memiliki ide bunuh diri atau bahkan melakukan percobaan bunuh diri (Agata & Holden, 2018). Selain itu, *perfectionistic self-presentation* juga berdampak pada tingkat stress dan kecemasan sosial individu (Hewitt et al., 2003).

Temuan Madani dan Ambarini (2021) dalam jurnal Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental menunjukkan bahwa perfeksionisme memiliki hubungan yang signifikan dengan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja pengguna Instagram. Penelitian menyoroti bahwa sebanyak 40,8% varian kecemasan sosial dapat dijelaskan oleh tingkat perfeksionisme ( $r = 0,408$ ;  $p = 0,000$ ), yang banyak dipengaruhi oleh tekanan untuk mengikuti standar sosial yang ditampilkan di media sosial. Analisis tersebut menunjukkan bahwa konformitas terhadap norma kelompok, baik dalam konteks langsung maupun melalui media daring berperan penting dalam membentuk kebutuhan untuk tampil sempurna, hingga akhirnya memperkuat pola *perfectionistic self-presentation* (Madani & Ambarini, 2021). Selain itu, penelitian oleh Hewitt et al. (2003) dalam *Journal of Personality and Social Psychology* mengemukakan individu dengan tingkat konformitas sosial yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar terhadap gaya presentasi diri perfeksionistik. Hal tersebut mengindikasikan bahwa tekanan sosial dan kebutuhan untuk sesuai dengan ekspektasi kelompok mendorong individu menampilkan diri seolah-olah tidak memiliki kekurangan.

Menurut Sears (2003) menjelaskan bahwa konformitas merupakan kecenderungan untuk mengubah keyakinan dan perilaku seseorang dengan cara yang konsisten dengan standar kelompok (Taylor, Peplau, & Sears, 2003). Selain itu, konformitas diartikan sebagai tendensi untuk mengubah keyakinan atau perilaku seseorang agar sesuai dengan perilaku orang lain (Taylor, Peplau, dan Sears (2009) dalam Putri, 2018). Perilaku *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z sangat dipengaruhi oleh konformitas, dimana individu merasa terdorong untuk menyesuaikan diri dengan standar dan norma yang berlaku di kelompok sosial, terutama di dalam media sosial (Hogg & Vaughan, 2018). Dalam konteks Gen Z, ketika mereka melihat teman-teman atau influencer menampilkan penampilan diri yang menarik dan aesthetic, mereka merasa terdorong untuk menyesuaikan diri agar tidak dianggap berbeda. Hal ini terlihat dari perilaku mengedit foto atau video supaya terlihat lebih menarik, mengikuti gaya berpakaian yang sedang populer dan hanya membagikan sisi positif dari kehidupan. Perilaku tersebut merupakan konformitas, yaitu usaha untuk menyesuaikan diri dengan kelompok agar diterima dan diakui secara sosial. Sehingga, konformitas tidak hanya berfungsi sebagai mekanisme sosial untuk menciptakan keselarasan antara individu, tetapi juga menjadi pendorong utama bagi Gen Z untuk terlibat *perfectionistic self-presentation*.

Komunitas Beauty Collabs menjadi salah satu ruang digital yang memperkuat norma mengenai penampilan ideal melalui aktivitas berbagi konten seputar kecantikan. Anggota komunitas secara aktif mengunggah berbagai bentuk konten seperti ulasan produk, hasil riasan, hingga penampilan

diri yang dikemas secara aesthetic. Individu yang tergabung dalam komunitas memiliki tekanan yang lebih besar untuk menampilkan diri secara sempurna dibandingkan individu yang tidak menjadi bagian dari komunitas kecantikan (Djaelani & Akbar, 2025). Pada anggota komunitas, sebagian besar anggotanya merasa tertekan untuk menampilkan citra diri yang ideal karena adanya ekspektasi dari sesama anggota komunitas dan *followers* terutama dalam hal penampilan fisik dan gaya hidup. Tekanan ini memperkuat evaluasi negatif terhadap diri sendiri dan mendorong anggota komunitas untuk menjaga tampilan yang sempurna untuk mendapatkan pengakuan dari orang lain (Djaelani & Akbar, 2025). Hal ini menandakan bahwa keberadaan komunitas menciptakan norma dan standar sosial tertentu yang memperkuat dorongan untuk melakukan *perfectionistic self-presentation*. Sebaliknya, individu yang tidak tergabung dalam komunitas cenderung memiliki control diri yang lebih besar atas citra diri yang ditampilkan, karena tidak berada dalam tekanan ekspektasi kelompok.

Hasil wawancara terhadap 10 responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden menampilkan diri secara sempurna di media sosial. Salah satu partisipan menyatakan bahwa ia selalu mengedit foto atau video sebelum diunggah. Ia merasa tidak nyaman jika harus mengunggah konten yang belum diedit karena khawatir dengan komentar negatif orang lain. Ia mengaku sangat berhati-hati sebelum memposting dan hanya akan membagikan konten yang menurutnya sudah menarik secara visual. Partisipan lain menyampaikan bahwa ia hanya memposting konten jika memiliki momen atau foto yang bagus dan

berpakaian rapi. Ia merasa malu jika harus tampil apa adanya. Ia juga sering merasa khawatir terhadap komentar orang lain. Apabila unggahannya tidak mendapatkan banyak likes atau komentar positif, maka ia akan mengarsipkan dan bahkan menghapusnya.

Namun tidak semua partisipan menunjukkan kecenderungan untuk menampilkan diri secara sempurna. Beberapa juga menyampaikan bahwa ia tidak masalah jika tampil apa adanya di media sosial. Misalnya, ia tidak masalah dan tetap percaya diri walaupun harus mengunggah foto yang tidak diedit. Baginya, menampilkan diri apa adanya justru membuatnya lebih nyaman dan tenang. Sehingga hasil wawancara menunjukkan bahwa hanya terdapat beberapa subjek saja yang menunjukkan kecenderungan *perfectionistic self-presentation* yang disebabkan oleh konformitas. Gen Z menyadari adanya tekanan terkait kecantikan, tuntutan akan kesempurnaan, serta tren yang berkembang di media sosial, namun mereka tidak selalu merasa perlu untuk tampil sempurna dalam setiap kesempatan.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, ditemukan adanya kesenjangan antara teori dan kondisi di lapangan. Penelitian sebelumnya menyatakan bahwa konformitas berperan dalam mendorong munculnya perilaku *perfectionistic self-presentation* (PSP), namun hasil wawancara dengan beberapa Gen Z menunjukkan bahwa tidak semua individu menunjukkan sikap konformitas terhadap lingkungan media sosial, juga memperlihatkan kecenderungan untuk membangun citra diri yang sempurna. Sebagian besar subjek menyatakan bahwa meskipun mereka mengikuti tren

media sosial dan aktif dalam komunitas daring, hal tersebut tidak membuat mereka harus menyembunyikan kekurangan atau tampil sempurna. Fenomena ini mengindikasikan bahwa hubungan antara konformitas dan *perfectionistic self-presentation* tidak selalu bersifat linier atau langsung. Selain itu, penelitian dari Robinson (2021) menunjukkan bahwa *perfectionistic self-presentation* merupakan gaya interpersonal yang disfungsional dan berkorelasi dengan hasil sosial yang buruk serta psikopatologis, seperti depresi, stress, kecemasan sosial hingga upaya bunuh diri (Robinson, 2021; Agata & Holden, 2018; Hewitt et al., 2003). Temuan ini menunjukkan bahwa *perfectionistic self-presentation* bukan sekedar strategi sosial biasa, melainkan gejala psikologis yang dapat menimbulkan dampak yang serius terhadap kesehatan mental, sehingga penting untuk diteliti lebih lanjut terutama pada kelompok rentan seperti Gen Z yang sangat aktif di media sosial dan terpapar tekanan sosial yang tinggi.

### **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini yaitu apakah terdapat pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z yang menggunakan media sosial?

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah dan rumusan masalah, maka tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z pengguna media sosial.

### **D. Manfaat Penelitian**

## 1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman terkait pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* Gen Z pengguna media sosial. dan dapat dijadikan sebagai referensi untuk penelitian khususnya terkait perilaku pengguna media sosial di era digital.

## 2. Manfaat Praktis

- a. Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan kepada Gen Z untuk dapat membantu mereka mengelola ekspektasi serta tekanan sosial di dunia maya.
- b. Penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan intervensi untuk meningkatkan kesadaran akan dampak konformitas terhadap perilaku di media sosial.

### E. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian mencakup hasil penelitian-penelitian terdahulu yang berkaitan pada penelitian yang dilakukan. Berikut penelitian yang relevan dengan peneliti :

1. Jurnal penelitian oleh Tiara & Qodariah (2022) dengan judul “Pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Perfectionistic self-presentation* Remaja Akhir Pengguna TikTok”. Metode yang digunakan kuantitatif kausalitas dengan menggunakan skala *Self-Compassion Scale* (SCS) dari Neff dan skala *Perfectionistic self-presentation Scale* (PSPS) dari Hewitt. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh *Self-Compassion* terhadap *Perfectionistic self-presentation*. Penelitian ini menjelaskan hubungan *self-*

*compassion* sebagai variabel x terhadap *perfectionistic self-presentation*, sedangkan peneliti akan menjelaskan pada pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation*. Selain itu, konteks media sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu TikTok, sedangkan peneliti fokus pada media sosial Instagram.

2. Jurnal penelitian oleh Ubadraka et al. (2023) dengan judul “*Psychological Correlates of Perfectionistic self-presentation Among Social Media User*”. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi dengan menggunakan skala *Facebook Intensity Inventory* dari Ellison, skala *Narcissistic Personality Inventory* or NPI-16 dari Ames, skala *The Perfectionistic self-presentation Scale* (PSPS) dari Hewitt dan skala *Self-Esteem Scale* dari Rosenberg. Hasil penelitian menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara narsisme, harga diri, dan intensitas penggunaan instagram terhadap *perfectionistic self-presentation* pada pengguna instagram. Penelitian ini menjelaskan pengaruh dari variabel narsisme, harga diri dan intensitas penggunaan instagram, sedangkan peneliti akan menjelaskan dengan variabel konformitas.
3. Jurnal penelitian oleh Goljivic (2024) dengan judul “*Perfectionistic self-presentation and Smartphone Addiction: The Role of Instagram Use Motives and Behaviours*”. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasi dengan skala *perfectionistic self-presentation scale* (PSPS) dari Hewitt, skala *motives for instagram use scale* (MIU), skala *instagram usage questionnaire* dan skala *smartphone addiction short scale* (SAS-SV). Hasil

penelitian menyatakan bahwa *perfectionistic self-presentation* berhubungan positif dengan kecanduan *smartphone*. *Perfectionistic self-presentation* berkorelasi dengan semua motif utama penggunaan *instagram* yaitu interaksi sosial, pengawasan, promosi diri dan kreativitas. Penelitian ini fokus menjelaskan hubungan antara *perfectionistic self-presentation* dengan perilaku kecanduan *smartphone* dan motif penggunaan *instagram*, sedangkan peneliti akan menjelaskan pengaruh dari perilaku konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z.

4. Jurnal penelitian oleh Robinson (2021) dengan judul “*Perfectionistic self-presentation, Socially Prescribed Perfectionism, Self-Oriented Perfectionism, Interpersonal Hopelessness, and Suicidal Ideation in U.S. Adult: Reexamining the Social Disconnection Model*”. Metode yang digunakan yaitu kuantitatif dengan menggunakan skala *perfectionistic self-presentation scale* (PSPS) dari Hewitt, skala *multidimensional perfectionism scale* (MPS) dari Hewitt, skala *interpersonal hopelessness scale* (IHS) dari Tucker, skala *beck hopelessness scale-short form* (BHS) dari Yip & Cheng, skala *depressive symptom inventory-suicidality subscale* (DSI-SS) dari Metalsky & Joiner. Hasil penelitian menyatakan bahwa aspek *perfectionism* yang bersifat interpersonal (PSP dan SPP) memiliki hubungan signifikan dengan *hopelessness* dan *suicidal ideation*. Penelitian ini menjelaskan dampak psikologis berat seperti *hopelessness* dan *suicidal ideation* sebagai akibat dari *perfectionistic self-presentation*, dengan

populasi orang dewasa, sedangkan peneliti akan fokus pada pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z.

5. Jurnal penelitian oleh Nanu et al. (2012) dengan judul "*Perfectionism Dimensions and Resistance to peer Influences in Adolescence*". Metode yang digunakan yaitu kuantitatif korelasional cross-sectional dengan menggunakan skala *multidimensional perfectionism scale* (MPS) dari Hewitt, skala *perfectionistic self-presentation scale* (PSPS) dari Hewitt, skala *resistance to peer influence* dari Sumter et al. Dan skala *socio cultural attitude toward appearance questionnaire* dari Heinberg et al. Hasil penelitian menyatakan bahwa remaja dengan tingkat resistensi rendah terhadap pengaruh teman sebaya cenderung memiliki skor lebih tinggi dalam aspek *perfectionistic self-presentation* terutama pada aspek *perfectionistic self-promotion* dan *non display of imperfection*. Penelitian ini fokus menjelaskan hubungan resistensi terhadap pengaruh teman sebaya dengan *perfectionistic self-presentation*, sedangkan peneliti ingin menjelaskan bagaimana konformitas dapat mempengaruhi *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z.

Berdasarkan uraian diatas terdapat penelitian yang menjadi acuan peneliti dalam melaksanakan penelitian ini. Penelitian saat ini adalah penelitian pengembangan dari faktor tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kecenderungan *perfectionistic self-presentation*. Penelitian-penelitian terdahulu telah banyak membahas faktor-faktor individual yang berperan dalam munculnya perilaku *perfectionistic self-presentation* (PSP), seperti self-

compassion (Tiara & Qodariah, 2022), kecenderungan adiksi terhadap smartphone serta motivasi personal dalam menggunakan media sosial (Goljović, 2024), hingga *socially prescribed perfectionism* (Robinson et al., 2022). Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik menyoroti tekanan sosial yang memicu *perfectionistic self-presentation*, seperti konformitas. Terdapat penelitian yang juga meneliti masalah berkaitan dengan tekanan sosial namun tidak secara langsung meneliti tekanan sosial. Sedangkan peneliti ingin meneliti mengenai tekanan sosial pada Gen Z di media sosial.

