

**HUBUNGAN WELAS ASIH DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL TERHADAP OBJEKTIFIKASI DIRI PADA PEREMPUAN  
DEWASA AWAL**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora  
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta  
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi**



**disusun oleh:**

**Wiweka Luhuriah**  
**NIM 16710025**

**Pembimbing:**

**Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi**  
**NIP. 19811014 200901 2 004**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA  
2022**



## PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-991/Un.02/DSH/PP.00.9/09/2022

Tugas Akhir dengan judul : Hubungan Welas Asih dan Intensitas Penggunaan Instagram terhadap Objektifikasi diri pada Perempuan Dewasa Awal

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : WIWEKA LUHURIAH  
Nomor Induk Mahasiswa : 16710025  
Telah diujikan pada : Jumat, 02 September 2022  
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

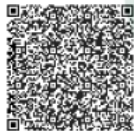
### TIM UJIAN TUGAS AKHIR



Ketua Sidang

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi  
SIGNED

Valid ID: 6334ef1c320da



Penguji I

Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A.  
SIGNED

Valid ID: 6333ca5a22057



Penguji II

Syaiful Fakhri, S.Psi., M.Psi.  
SIGNED

Valid ID: 633267af5d94b



Yogyakarta, 02 September 2022

UIN Sunan Kalijaga  
Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.  
SIGNED

Valid ID: 6334f8d71399b

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

### Surat Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Wiweka Luhuriah  
NIM : 16710025  
Prodi : Psikologi  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi saya ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain, maka saya bersedia ditindak sesuai dengan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh kesadaran agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 25 Agustus 2022

Yang menyatakan,



Wiweka Luhuriah  
16710025



**SURAT PERSETUJUAN SKRIPSI / TUGAS AKHIR**

Hal :

Lamp :

Kepada

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Di Yogyakarta

*Assalamu'alaikum Wr. Wb.*

Setelah membaca, meneliti, memberikan petunjuk dan mengoreksi serta mengadakan perbaikan seperlunya, maka kami selaku pembimbing berpendapat bahwa skripsi Saudara:

Nama : Wiweka Luhuriah

NIM : 16710025

Judul Skripsi : Hubungan Welas Asih Dan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Objektifikasi Diri Pada Perempuan Dewasa Awal

sudah dapat diajukan kembali kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Strata Satu dalam Program Studi Psikologi.

Dengan ini kami mengharap agar skripsi / tugas akhir Saudara tersebut di atas dapat segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Yogyakarta, 25 Agustus 2022  
Pembimbing

Sara Palita, S.Psi., M.A., Psi  
NIP. 19811014 200901 2 004

## MOTTO

“Saat ini mungkin merasa stres dan lelah, tetapi aku harap tidak pernah lupa bahwa aku akan baik-baik saja”

**“ Start now. Start where you are. Start with fear. Start with pain. Start with doubt. Start with hands shaking. Start with voice trembling but start. Start and don't stop. Start where you are, with what you have. Just ... Start”**



STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Alhamdulillah, hamba sembahkan syukur pada Allah SWT yang telah memberikan hamba kekuatan, kelancaran, dan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

### **Tulisan Ini Saya Persembahkan Untuk :**

Orang tua tercinta saya, dengan rasa sayang dan hormat saya persembahkan kepada bapak dan mama yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, semangat, dan penghibur di perjalanan kehidupan saya. Kepada mamas dan kakak yang selalu mendukung saya dan menanti kepulangan saya ke rumah. Segala rasa syukur dan sayang saya haturkan pada sosok yang berdiri menguatkan saya.

Dosen-dosen Psikologi UIN Sunan Kalijaga, khususnya kepada dosen pembimbing saya, terima kasih saya persembahkan untuk segala waktu yang diberikan membimbing saya menyelesaikan tugas akhir ini hingga sampai pada titik ini.

Kepada sahabat-sahabat yang saya sayangi, terima kasih menjadi sosok pendukung dan menemani perjalanan saya.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
YOGYAKARTA

## KATA PENGANTAR

Dengan menyebut nama Allah SWT yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya sehingga peneliti mampu menyelesaikan tugas akhir yang berjudul “Hubungan Welas Asih dan Intensitas Penggunaan Instagram Terhadap Objektifikasi Diri pada Perempuan Dewasa Awal”. Tugas akhir ini ditujukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Peneliti menyadari masih banyak kekurangan dalam penulisan tugas akhir ini dan terbuka atas kritik dan saran untuk memperbaiki dari pembaca sekalian. Dikarenakan kesempurnaan hanya milik Allah SWT. Selesainya penelitina ini tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, oleh karena ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si. selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, M.Psi., Psikolog selaku ketua Program Studi Psikologi.
3. Bapak Benny Herlena, S.Psi., M.Si., selaku Dosen Penasihat Akademik yang senantiasa memberikan arahan selama masa studi.
4. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang membantu terkait permasalahan skripsi serta masukannya selama proses penelitian ini berlangsung
5. Seluruh Dosen Prodi Psikologi atas bimbingan, ilmu serta motivasi yang telah diberikan selama ini.
6. Seluruh subjek penelitian perempuan yang bersedia ikut serta menjadi partisipan dalam penelitian ini.
7. Bapak Tarlim dan mama Nurhalinda yang selalu sabar dan mendengar keluh kesah selama penulisan skripsi dan selalu menyemangati sepanjang waktu menjadi tempat berpulang

8. Mamas dan kakak, Anugerah Wibisana dan Eka Agustiana, menjadi sosok yang dewasa dan teman mengobrol dan keponakan saya, Naira Adinda Wibisana
9. Annida Ulmarhamah, my “119” sosok sepupu yang dapat diandalkan. Terima kasih telah hadir dalam hidup saya menjadi teman berbincang dan tempat bersandar
10. Teruntuk Maughfira Febrina Moneta Anissa Yumna Affida, Rifqa Amalia Azzyati, Kartika Endah Saffitri, Ismi Fakhra Wildani, Awa Fauzia Malchan, Wenny Nurhidayati Bayanuddin dan Dewi Hajar Rahmasari. Difla L Mabruroh, Siti Salamah, Tutik Lestari, Fajrian Idha Yudiarmen. Untuk geng teman main, makan, mengeluh, tertawa, teman mengerjakan tugas, diskusi.
11. Kepada anak kos BD *my partner in crime*, Syakira Nikmah Yusfa, Fitri Khairani Dila, Safira Mustaqillah, Sasi Sartika, Zhulhaida Ani Lidyasari. Tawa, tangis, semangat dan rumah saya di Yogyakarta. Semoga kita bertemu lagi dikemudian hari.
12. Sahabat saya yang di Batam Vella Nabilla, Ayu Maharani, Bun Siow Sun, Maribeth Annastasia Simamora. Setia menunggu kepulangan saya ke Rumah
13. Kepada para ojol atas jasanya dalam membelikan saya makan saat masa begadang menyelesaikan tugas saat perkuliahan dan tugas akhir ini.
14. Teman-teman angkatan Psikologi 2016 yang telah membantu selama menempuh pendidikan sebagai seorang mahasiswa perantauan Di Yogyakarta.
15. Kepada Kota Yogyakarta sebagai tempat menyelesaikan perkuliahan S1 Psikologi saya. Terima kasih atas pembelajarannya, kenangannya, kegembiraannya, dan ilmu yang tidak hanya saya dapatkan di perkuliahan namun juga di lingkungannya.
16. Serta seluruh pihak-pihak yang telah berpartisipasi dalam membantu penyelesaian tugas akhir ini.

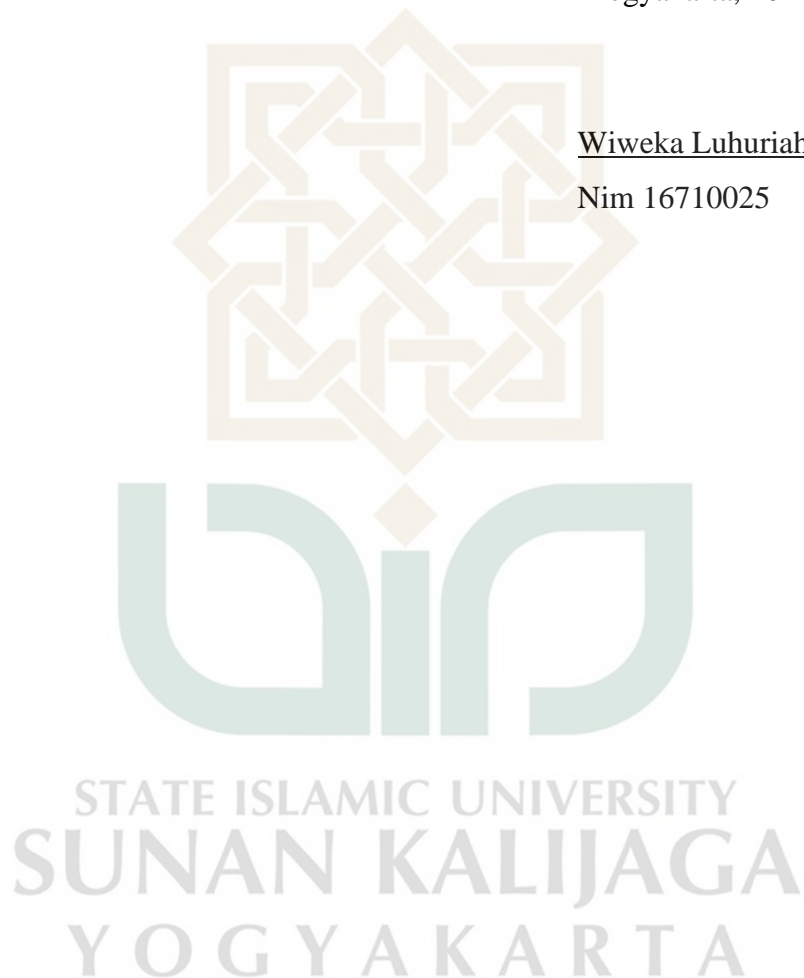


Hanya kepada Allah SWT, peneliti memohon balasan atas semua alam baik semua pihak yang terkait telah membantu peneliti dalam menyelesaikan tugas akhir ini peneliti berharap penelitian ini dapat membantu dikemudian hari meskipun masih banyak kekurangan baik dari penulisan maupun data yang diperoleh

Yogyakarta, 20 Agustus 2022

Wiweka Luhuriah

Nim 16710025



## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Halaman Pengesahan Tugas Akhir .....	ii
Halaman Pernyataan Keaslian Penelitian .....	iii
Halaman Persetujuan Skripsi/Tugas Akhir .....	iv
Motto .....	v
Halaman Persembahan .....	vi
Kata Pengantar .....	vii
Daftar Isi .....	x
Daftar Tabel .....	xiii
Daftar Bagan .....	xiv
Daftar Lampiran .....	xv
Intisari .....	xvii
<i>Abstarct</i> .....	xviii
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Penelitian.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	13
A. Objektifikasi Diri.....	13
1. Pengertian Objektifikasi Diri.....	13
2. Aspek Objektifikasi Diri.....	14
3. Faktor Objektifikasi Diri.....	15
B. Welas Asih.....	18
1. Pengertian Welas Asih.....	18
2. Aspek Welas Asih.....	18
C. Intensitas Penggunaan Instagram.....	20
1. Pengertian Intensitas Penggunaan Instagram.....	20

2. Aspek Intensitas Penggunaan Instagram.....	21
D. Dewasa Awal .....	22
1. Pengertian dewasa awal.....	22
2. Tugas perkembangan dewasa awal.....	23
E. Media Sosial.....	24
F. Dinamika Hubungan Antara Variabel.....	25
G. Hipotesis.....	30
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>31</b>
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	31
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	31
1. Objektifikasi Diri .....	31
2. Welas Asih .....	32
3. Intensitas Penggunaan Instagram .....	32
C. Subjek Penelitian.....	33
1. Populasi Penelitian .....	33
2. Sampel Penelitian .....	33
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	34
1. Skala Objektifikasi Diri .....	35
2. Skala Welas Asih .....	36
3. Skala Intensitas Penggunaan Instagram .....	38
E. Validitas, Seleksi Aitem Dan Reliabilitas Alat Ukur.....	40
1. Validitas .....	40
2. Seleksi Aitem .....	40
3. Relibilitas Alat Ukur .....	41
F. Metode Analisis Data.....	41
1. Uji Asumsi .....	41
2. Uji Hipotesis .....	42
<b>BAB IV .....</b>	<b>43</b>
<b>PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>43</b>
A. Orientasi Kacah dan Persiapan .....	43
1. Orientasi Kacah .....	43

2. Persiapan .....	44
a. Persiapan Administrasi.....	44
b. Persiapan Alat Ukur .....	45
c. Persiapan Uji Coba Alat Ukur.....	45
d. Hasil Try Out.....	46
B. Pelaksanaan Penelitian .....	58
C. Hasil Penelitian .....	51
1. Analisis Deskriptif .....	51
2. Uji Asumsi .....	54
3. Uji Hipotesis.....	57
D. Pembahasan .....	60
<b>BAB V PENUTUP</b> .....	64
A. Kesimpulan .....	64
B. Saran .....	65
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	67

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Kategorisasi Respon Skala Psikologi .....	35
Tabel 2 Blue Print Skala Objektifikasi Diri.....	36
Tabel 3 Sebaran Aitem Skala Objektifikasi Diri .....	36
Tabel 4 Blue Print Skala Welas Asih.....	37
Tabel 5 Sebaran Aitem Skala Welas Asih .....	37
Tabel 6 Blue Print Skala Intensitas Penggunaan Instagram.....	38
Tabel 7 Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Instagram .....	39
Tabel 8 Sebaran Aitem Lolos Dan Gugur Skala Objektifikasi .....	47
Tabel 9 Sebaran Aitem Objektifikasi Diri Setelah Tryout .....	47
Tabel 10 Sebaran Aitem Lolos Dan Gugur Skala Intensitas Penggunaan Instagram .....	48
Tabel 11 Sebaran Aitem Skala Intensitas Penggunaan Instagram Setelah Try Out .....	48
Tabel 12 Reliability Statistics Skala objektifikasi diri .....	49
Tabel 13 Reliability Statistics Skala Welas Asih .....	49
Tabel 14 Reliability Statistics Skala intensitas penggunaan instagram .....	50
Tabel 15 Kategorisasi Subjek .....	51
Tabel 16 Rumus Kategorisasi Subjek .....	52
Tabel 17 Kategorisasi Subjek Skala objektifikasi diri .....	53
Tabel 18 Kategorisasi Subjek Skala welas asih .....	53
Tabel 19 Kategorisasi Subjek intensitas penggunaan instagram .....	54
Tabel 20 Uji Normalitas .....	55
Tabel 21 Uji Linieritas .....	56
Tabel 22 Uji Multikolinieritas .....	56
Tabel 23 Uji Hipotesis Mayor .....	58
Tabel 24 Uji Hipotesis Minor .....	59
Tabel 25 Sumbangan Efektif .....	59

## DAFTAR BAGAN

Bagan 1 Dinamika Hubungan Antara Welas Asih, Intensitas Penggunaan Instagram Dan Objektivikasi Diri .....	36
Bagan 2 <i>Scatterplot</i> Uji Heteroskedastisitas .....	57



## DAFTAR LAMPIRAN

<b>VALIDITAS ISI .....</b>	<b>74</b>
A. Objektifikasi diri .....	74
B. Intensitas Penggunaan Instagram .....	76
<b>ALAT UKUR TRY OUT .....</b>	<b>81</b>
A. Objektifikasi Diri .....	81
B. Intensitas Penggunaan Instagram .....	83
<b>TABULASI DATA TRY OUT .....</b>	<b>98</b>
A. Objektifikasi Diri .....	98
B. Intensitas Penggunaan Instagram .....	101
<b>UJI ALAT UKUR.....</b>	<b>105</b>
A. Seleksi Aitem .....	105
B. Reliabilitas Alat Ukur .....	107
<b>ALAT UKUR PENELITIAN .....</b>	<b>108</b>
A. Objektifikasi Diri .....	108
B. Welas Asih .....	111
C. Intensitas Penggunaan Instagram .....	118
<b>TABULASI DATA PENELITIAN .....</b>	<b>125</b>
A. Objektifikasi Diri .....	125
B. Welas Asih .....	130
C. Intensitas Penggunaan Instagram .....	139
<b>UJI ASUMSI .....</b>	<b>151</b>
A. Uji Normalitas .....	151
B. Uji Linieritas .....	153
C. Uji Multikolinieritas .....	154
D. Uji Heterosdastisitas.....	155
<b>UJI HIPOTESIS .....</b>	<b>156</b>
A. Uji Hipotesis Mayor .....	156
B. Uji Hipotesis Minor .....	156
C. Sumbangan Efektif .....	156

**CURRICULUM VITAE ..... 158**  
**CONTACT PERSON ..... 159**





HUBUNGAN WELAS ASIH DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA  
SOSIAL TERHADAP OBJEKTIFIKASI DIRI PADA PEREMPUAN DEWASA  
AWAL

Wiweka Luhuriah

Nim 16710025

**INTISARI**

Pada masyarakat terbentuk budaya objektifikasi yang membuat standar kecantikan untuk menilai penampilan perempuan, perempuan dianggap sebagai objek yang bebas untuk dinilai. Perempuan kemudian belajar dan mengakui tuntutan ini sebagai bagian dari dirinya, dimana individu mementingkan peran dalam aspek fisik yang dapat dilihat (warna kulit dan bentuk tubuh) dibandingkan aspek kompetensi yang tidak dapat terlihat (kesehatan dan stamina) yang kemudian disebut sebagai objektifikasi diri. Objektifikasi diri dipengaruhi banyak faktor, beberapa diantaranya adalah umur, body mass index (bmi), tingkat pendidikan harga diri, perfeksionisme, hubungan dengan orang lain, media massa, dan welas asih. Faktor yang diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan dengan faktor welas asih dan intensitas penggunaannya instagram. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih dan intensitas penggunaan media sosial pada objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional. Populasi yang dituju dalam penelitian ini adalah perempuan dewasa awal di Yogyakarta yang aktif menggunakan instagram dengan jumlah sampel sebanyak 157 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. Pengambilan data dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang terdiri dari skala objektifikasi diri, skala welas asih, skala intensitas penggunaan instagram. Hasil Regresi Ganda menyatakan hipotesis mayor diterima dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dan sumbangan efektif hipotesis mayor sebesar 0,235 (23,5%). Sedangkan hipotesis minor masing-masing variabel diterima dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ) pada variabel welas asih dengan sumbangan efektif 0,161 (16,1%), dan 0,001 ( $p < 0,05$ ) pada variabel intensitas penggunaan media sosial yaitu instagram dengan sumbangan efektif 0,065 (6,5%). Dengan demikian dapat dinyatakan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan antara welas asih dan intensitas penggunaan instagram dengan objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal.

**Kata kunci** : intensitas penggunaan instagram, objektifikasi diri, welas asih

# RELATIONSHIP SELF COMPASSION AND INTENSITY OF INSTAGRAM USE TO SELF OBJECTIFICATION IN EARLY ADULT WOMEN

Wiweka Luhuriah

Nim 16710025

## ABSTRACT

In society, a culture of objectification is formed that makes beauty standards to judge women's appearance, women are considered as objects that are free to be judged. Women then learn and recognize these demands as part of themselves, where individuals are concerned with the role in the physical aspects that can be seen (skin color and body shape) compared to aspects of competence that cannot be seen (health and stamina) which is then referred to as self-objectification. Self-objectification is influenced by many factors, some of which are age, body mass index (BMI), education level of self-esteem, perfectionism, relationships with other people, mass media, and compassion. The factor studied in this study is the relationship with the compassion factor and the intensity of its use on Instagram. The purpose of this study was to determine the relationship between compassion and the intensity of social media use on self-objectification in early adult women. This research is a correlational quantitative research. The target population in this study were early adult women in Yogyakarta who actively used Instagram with a total sample of 157 people. The sampling technique used in this research is accidental sampling. Data collection in this study used a Likert scale consisting of a self-objectification scale, a compassion scale, and an Instagram usage intensity scale. The results of Multiple Regression stated that the major hypothesis was accepted with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ) and the effective contribution of the major hypothesis was 0.235 (23.5%). While the minor hypothesis of each variable is accepted with a significance level of 0.000 ( $p < 0.05$ ) on the compassion variable with an effective contribution of 0.161 (16.1%), and 0.001 ( $p < 0.05$ ) on the variable intensity of social media use, namely instagram with an effective contribution of 0.065 (6.5%). Thus, it can be stated that the research hypothesis is accepted, namely that there is a relationship between compassion and intensity of using Instagram with self-objectification in early adult women.

Keywords: intensity of using instagram, self compassion, self objectification

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Pada kehidupan di Indonesia berkembang sebuah budaya menilai penampilan fisik berdasarkan standar kecantikan yang ideal. Standar kecantikan dijelaskan Worotitjan (2014), yaitu kecantikan penampilan fisik yang berkulit putih, rambut panjang, tubuh yang lekuk adalah sebagai hal yang penting untuk seorang perempuan sebagai daya tariknya. Standar kecantikan yang berkembang di masyarakat Indonesia, yaitu berfokus pada kecantikan perempuan kaukasian. Yuliano (2007), menyebutkan konstruk dunia barat menjadi arah kecantikan, dimana dunia barat seperti menjadi acuan dalam mendefinisikan makna cantik yaitu berlomba untuk meniru kulit mereka yang putih (dalam Ocriviana dan Hidayat, 2013). Fredrickson dan Roberts (1997) menyatakan keadaan dimana, budaya memandang perempuan sebagai objek dengan menyosialisasikan perempuan dilihat dari sudut pandang pengamat, dihargai karena penampilan fisiknya disebut dengan objektifikasi teori (Becky, dkk, 2010).

Budaya ini menjadi hal yang penting karena menurut *The American Assosiation Of University Women* (1992). menyatakan penampilan adalah indikator utama dan penting bagi perempuan dan sebaliknya menurut laki-laki yaitu kemampuan diri (Chaerani, 2014). Perempuan yang dianggap cantik oleh lingkungan lebih mungkin menyesuaikan dengan lingkungan dibandingkan individu dengan penampilan fisik yang tidak sesuai dengan yang diinginkan masyarakat. Fredrickson & Roberts (1997) menyebutkan perempuan dalam rentang usia dewasa muda belajar untuk menempatkan penilaian terkait penampilan fisik mereka dan dengan penampilannya yang menarik perempuan merasa dihargai dalam hal sosial, pekerjaan, dan bahkan pendidikan (dalam Grippo, 2011). Tiggemann & Lynch (2001) mengenai objektifikasi dan identitas eksplorasi mencapai puncaknya pada saat individu memasuki usia dewasa awal (dalam Cary, dkk 2020).

Menurut Santrock (2011), usia yang masuk dalam dewasa awal adalah dalam rentang usia 18-25 tahun yaitu transisi dari remaja ke dewasa (dalam Fernanda, 2019). Tugas perkembangan ini diharapkan dapat diselesaikan dengan baik oleh individu. Menurut Hurlock (1980), perempuan pada perkembangan dewasa awal memiliki tugas perkembangan yaitu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru serta kelompok orang dewasa seusianya rasa ingin diterima dalam kelompok orang dewasa membuat dituntut untuk menerima nilai dan keyakinan kelompok yang salah satunya adalah hal penampilan.

Standar kecantikan ideal ini seiring berjalan waktu dapat menyebabkan, perempuan belajar untuk melihat tubuh mereka seolah-olah mereka adalah pengamat luar. Menginternalisasi standar tubuh budaya tampaknya berasal dari diri sendiri dan percaya bahwa mencapai standar ini adalah mungkin, bahkan dalam menghadapi banyak bukti yang bertentangan (Mc Kinley dan Hyde, 1996). Perempuan melihat standar kecantikan, menerapkan perilaku dengan ikut menilai dan mengevaluasi tubuhnya sendiri sesuai dengan yang diinginkan, hal ini dinamakan proses internalisasi. Prosesnya saat perempuan sukarela memenuhi tuntutan dari lingkungan kemudian menganalisisnya, menerapkannya dan mengakui tuntutan masyarakat tersebut menjadi bagian dalam dirinya. (Ratih, 2015).

Suprpto dan Aditomo (2007), menganggap teori dari objektifikasi sebagai salah satu yang penjelasan perempuan cenderung untuk mengembangkan ketidakpuasan tubuh (Asti, 2012). Honigman dan Castle, *body image* adalah gambaran mental dari individu terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, bagaimana individu mempersepsi dan penilaian terkait yang dipikir. Cash dan Szymanski menyatakan bahwa *body dissatisfaction* (ketidakpuasaan tubuh), pandangan negatif tentang bentuk tubuh dan tidak puas dengan bentuk tubuh yang dimiliki dari individu (dalam Anggraeni, 2017).

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan ketidakpuasan dari bentuk tubuh menurut Rahmawati adalah saat individu mencoba mengikuti standar kecantikan ideal yang berkembang di masyarakat. Syata (2012) individu menilai dirinya memenuhi standar ideal saat individu mendapatkan pujian (dalam Candra dan

Novianty, 2022). Adlerd (2006), memaparkan bahwa ketidakpuasan tubuh adalah perbedaan antara persepsi individu mengenai ukuran dari tubuh ideal dengan ukuran tubuh yang sebenarnya.

Individu yang yang cenderung untuk tidak puas pada tubuhnya lebih memfokuskan pada kekurangan fisiknya dan memunculkan masalah pada penerimaan diri. Johada (dalam Latifatul dan Mega, 2019) Individu yang idealnya memiliki penerimaan atas dirinya, sudah dapat untuk menerima kelebihan maupun kekurangan pada dirinya.

Individu akan merasa tidak puas pada tubuhnya saat individu menginternalisasikan penilaian yang disampaikan lingkungan tentang tubuhnya. Fenomena ketika individu mementingkan penilaian dan apresiasi positif mengenai tampilan fisik disebut sebagai objektifikasi diri. *Self objectification* atau disebut juga dengan objektifikasi diri menurut Fredrickson & Roberts (1997) adalah suatu pementingan peran dalam aspek fisik dari diri seseorang yang dapat dilihat (seperti warna kulit, bentuk tubuh) daripada aspek kompetensi fisik yang tidak terlihat (seperti kesehatan, stamina) yang digunakan dalam menentukan kualitas tubuh seseorang (dalam Zulfiyah, 2019). Fredickson dan Robert (1997), meneliti bahwa dalam tahapan objektifikasi diri digambarkan bahwa perempuan adalah individu yang lekat untuk mengalami objektifikasi secara budaya.

Survei awal dilakukan peneliti untuk memberikan gambaran awal mengenai tingkatan objektifikasi diri dan mengetahui perilaku yang sebenarnya di lapangan. Pengukuran dilakukan dan dengan menyebarkan aitem jumlah pernyataan yaitu sejumlah 20 butir, skala kuesioner yang memuat aspek dari objektifikasi diri, yaitu melakukan pengawasan pada tubuhnya sebagai pemantauan terus-menerus, rasa malu pada tubuh yang tidak sesuai dengan yang diharapkan standar ideal, dan keyakinan bahwa dengan usaha yang cukup dapat merubah penampilan. Jumlah subjek dalam survei awal berjumlah 33 (tiga puluh tiga) perempuan yang memiliki usia 18-25 tahun. Dari hasil survei awal didapatkan data, 24 (Dua puluh empat) mahasiswa perempuan berada pada tingkat sedang mengenai objektifikasi diri yang mereka alami. 6 (Enam) mahasiswa perempuan berada pada tingkat tinggi dan 4 (empat) mahasiswa perempuan pada tingkat rendah.

Dampak yang dapat ditimbulkan dari individu yang memiliki tingkat objektifikasi yang tinggi dapat menyebabkan konsekuensi negatif yang merugikan. Grippo (2011) menyampaikan konsekuensi psikologi negatif, dalam keadaan individu yang memiliki tingkatan objektifikasi yang tinggi yaitu gangguan makan, meningkat ketidakpuasan tubuh, meningkatkan kecemasan penampilan, meningkatkan rasa malu akan tubuh, menurunkan harga diri, suasana hati yang tertekan, bahkan penurunan kinerja kognitif melalui gangguan perhatian terfokus.

Individu yang mengalami ketidakpuasan tubuh dan melakukan perilaku objektifikasi diri cenderung untuk melakukan perubahan tubuh mengikuti standar kecantikan ideal. Data Kementerian Kesehatan (Kemenkes) justru 95,5 persen menyebutkan orang Indonesia melakukan diet tidak sehat dalam berita Kompas.com pada Oktober 2021. Selain itu peminat suntik *filler* meningkat sebanyak meningkat sekitar 100 persen dalam setahun terakhir menurut dr. Danu Mahandaru, Sp.BP-RE (dalam VIVA.co.id). Meskipun banyak usaha yang dilakukan secara tidak sehat, selama pandemi dilaporkan oleh Republika.co.id selama bulan Maret, naik 67 persen dibandingkan dengan tingkat instalasi rata-rata pada tahun 2020 di akhir bulan Maret dan awal bulan April.

Objektifikasi diri dapat dipengaruhi berbagai faktor, salah satunya welas asih. Faktor yang dapat bertindak sebagai pelindung dan merupakan faktor internal individu yaitu welas asih. Welas asih didefinisikan sebagai kemampuan untuk menerima dengan baik diri individu atau menunjukkan kebaikan yang ditujukan pada diri individu saat dalam keadaan menderita (Neff, 2003b; Raes 2011). Neff (2003) menjelaskan bahwa komponen penting dan saling berhubungan untuk membentuk persepsi diri yang penuh kasih adalah individu melakukan kebaikan dalam diri sendiri, persepsi pada pengalaman sendiri sebagai sesuatu yang umum di alami manusia, dan berfokus pada emosi yang dirasakan serta tahap selanjutnya menerima secara terbuka (*mindfulness*) (Wollast, 2020).

Hasil penelitian Neff (dalam Laksana (2018), dampak yang dialami individu dengan welas asih yang rendah, cenderung untuk mencemaskan kekurangan yang

dimilikinya dan kurang kemampuan dalam menyikapi ketidaksempurnaan manusia. Individu lebih keras dalam menghakimi diri sendiri atas kekurangan atau ketidaksempurnaan tubuhnya dikarenakan merasa tidakkepuasan dengan kenyataan yang diinginkan individu. Ketidakmampuan individu berbelas kasih pada dirinya ini cenderung dapat menyebabkan individu menolak ketidaksempurnaannya, rendah diri dan lebih mudah putus asa (Nurchayati , 2021). Sebaliknya, Mc Gehee (2009) mendeskripsikan saat individu memiliki welas asih yang baik dikaitkan dengan kemampuan individu tuntuk mengalami kesejahteraan psikologis individu yang menyangkut peningkatan terkait kebahagiaan, optimisme, dan inisiatif pribadi serta penurunan kecemasan dan depresi pada individu

Selain welas asih, faktor yang dapat mempengaruhi objektifikasi diri yaitu media. Media sosial dalam hal ini khususnya instagram. Instagram posisi kedua sebagai media sosial yang aktif digunakan pada 2021 menurut Kontan.Co.Id (dalam Style, 2021). Pengguna instagram dengan rentang usia 18-24 tahun menjadi kelompok dengan usia pengguna paling banyak yaitu total sekitar 33,90 juta pengguna atau 37,3 persen jadi jumlah keseluruhan pengguna. Media menurut (Fredrickson & Roberts, 1997; McKinley & Hyde, 1996), menjadi tempat perempuan dihadapkan pada pengalaman objektifikasi seksual, dan menyampaikan pesan bahwa tubuh perempuan adalah suatu objek seksual (dalam Grippio, 2011). Standar kecantikan yang berada media menurut (Muehlenkamp & Sari Bagalma, 2002), menggambarkan sesuatu yang tidak realistis dan kemungkinan tidak dapat dicapai oleh kebanyakan perempuan.

Konten pada instagram merupakan konten yang memiliki nilai standar kecantikan ideal dapat dinternalisasikan oleh perempuan yang bertindak sebagai pengguna instagram dengan intensitas yang sering (Cohen, dkk, 2019). Vandenbosch dan Eggermont (2012) menyebutkan dalam penelitiannya banyak waktu yang dihabiskan pada media sosial yang mengobjektifkan secara seksual memiliki kecenderungan untuk mengalami objektifikasi yang tinggi. Hal ini memunculkan fakta bahwa perhatian visual dari seseorang harus diarahkan kepenampilan dan tubuh individu sendiri saat beinteraksi dengan media sosial dapat memicu peningkatan pengawasan tubuh (dalam Feltman, 2017).

Penggunaan instagram dalam intensitas sering dapat menimbulkan meningkatnya perilaku objektifikasi diri. Fardouly, Willburgem dan Vartanian (2017) yang menemukan perempuan yang sering menggunakan instagram, lebih sering untuk melakukan penilaian terkait fisiknya pada media sosial tersebut.

Bentuk dari perempuan melakukan objektifikasi diri adalah dengan memposting foto selfie tubuh mereka pada laman instagram. Hal ini sejalan dengan penelitian Cohen, Newton Jhon dan Slatter (2018), memaparkan perempuan dengan intensitas penggunaan instagram sering mengalami objektifikasi diri dengan perilaku selfie dan menambahkan filter untuk mengedit kekurangan pada postingan selfie individu. Perilaku individu dalam memperbaiki fotonya merasa lebih baik untuk menutupi kekurangannya, hal ini membuat dorongan bagi individu untuk memposting lebih banyak gambar dan dapat mempengaruhi cara individu mengobjektifikan dirinya sendiri pada pengikutnya di Instagram (dalam Cruz, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, diketahui bahwa objektifikasi diri dapat terjadi pada perempuan dengan rentang usia dewasa awal yang dapat memberikan dampak yang negatif. Welas asih dan intensitas penggunaan media sosial yaitu instagram merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat objektifikasi diri. Penelitian ini untuk mengetahui bagaimana hubungan antara welas asih dan intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap objektifikasi diri.

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara welas asih dengan intensitas penggunaan media sosial terhadap objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal.

### **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara welas asih dan intensitas penggunaan instagram pada objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal.



## **D. Manfaat Penelitian**

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti diharapkan dapat memberikan kontribusi manfaat baik secara teoritis maupun praktis. Manfaat yang diharapkan dapat dihasilkan dari penelitian ini adalah :

### **1. Manfaat Teoritis**

#### **a. Manfaat Keilmuan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman dalam referensi saat mengkaji isu tentang objektifikasi diri yang dialami perempuan dan hubungannya dengan welas asih dan intensitas penggunaan instagram dalam bidang psikologi kepribadian.

#### **b. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Hasil yang di dapat dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangsih referensi yang ilmiah mengenai hubungan objektifikasi diri terhadap welas asih dan intensitas penggunaan instagram. Selain dari pada itu, dapat membantu penelitian selanjutnya dalam penambahan pemahaman terkait objektifikasi diri.

### **2. Manfaat Praktis**

#### **a. Bagi Subjek Penelitian**

Memberikan pengetahuan dasar bagi perempuan mengenai objektifikasi diri dan hubungannya dengan welas asih dan intensitas penggunaan sosial yaitu instagram. Perempuan juga diharapkan perlu adanya kesadaran untuk menumbuhkan welas asih dalam diri individu bisa dengan mengikuti pelatihan welas asih dan kesadaran bahwa konten yang berada di sosial media dapat menggiring individu ke proses internalisasi yang dapat menyebabkan proses objektifikasi diri

#### **b. Bagi Masyarakat**

Diharapkan dapat memberikan wawasan terkait objektifikasi diri, welas asih dan intensitas penggunaan media sosial yaitu instagram. Masyarakat juga diharapkan lebih mempedulikan dampak negatif yang timbul dari budaya objektifikasi. Masyarakat dapat lebih mempedulikan welas asih

dalam diri dan mengembangkan pelatihan terkait welas asih. Masyarakat juga dapat memberikan edukasi terkait konten objektifikasi diri pada Instagram.

### **E. Keaslian Penelitian**

Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merujuk pada beberapa penelitian dengan tema yang serupa yaitu mengenai objektifikasi diri, welas asih, dan intensitas penggunaan instagram. Namun, walaupun merujuk dengan tema yang sama pada penelitian sebelumnya. Peneliti mengangkat tema yang masih jarang diteliti oleh penelitin di indonesia.

Beberapa dari penelitian terdahulu yang membawa objektifikasi diri adalah penelitian yang berjudul “Pengaruh Sexism Dan Self Esteem Terhadap Self Objectification Pada Mahasiswi” yang dilakukan oleh Wachidatul Zulfiyah dan Fathul Lubabin Nuqul. Penelitian ini menggunakan 299 mahasiswi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dalam pemilihan subjek penelitian. Hasil penelitian ini didapatkandata bahwa hasil  $F = 8,356$ ;  $p < 0,05$  yang artinya *hostile sexism*, *benevolent sexism*, dan *self esteem* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya *self objectification*.

Chiara Rollero, Silvia Gattino, Norma De Piccoli, and Angela Fedi melakukan penelitian pada 2018 yang berjudul “*Protective versus risk factors for self-objectification in different age and gender cohorts*”. Penelitian dilakukan pada 812 orang dewasa Italia yang berbeda kelompok usia (kisaran usia 21-60 tahun; 50,7% perempuan). Dua model regresi dilakukan secara terpisah untuk pria dan perempuan. Hasil menunjukkan bahwa Pengaruh media massa adalah prediktor terkuat untuk pengawasan tubuh dan rasa malu tubuh laki-laki dan perempuan, sedangkan pola terkait gender muncul untuk fisik, psikologis, dan variabel relasional dengan usia sebagai moderator (Rollero, dkk, 2018)

Penelitian yang berjudul “*How self-compassion moderates the effect of body surveillance on subjective happiness and depression among women*” yang dilakukan oleh Robin Wollast, Abigail R. Riemer, Philippe Bernard, Christophe

Leys, Ilios Kotsou and Olivier Klein pada 2019. penelitian ini bertujuan untuk berusaha memahami welas asih dalam kontribusi sebagai kemampuan dalam diri untuk menerima diri sendiri atau kebaikan yang diarahkan pada diri sendiri dikala sedang menderita yang dilakukan perempuan untuk memastikan bahwa pemilik tubuh mereka adalah individu itu sendiri. Hasil dari penelitian menunjukkannya nyatanya pada lapangan, welas asih yang dimiliki individu dapat menjadi moderasi antara efek dari pengawasan diri terhadap depresi dan kebahagiaan secara terpisah pada perempuan. Lebih spesifik hasil yang dihasilkan dari penelitian adalah, kenyataan bahwa perempuan yang memiliki rasa welas asih yang rendah dalam diri, pengawasan diri berhubungan negatif dengan kebahagiaan, yang selanjutnya menjelaskan kemungkinan terjadinya depresi yang dialami individu. Alhasil, menjelaskan juga welas asih dapat menjadi pelindung melawan efek negatif dari pengawasan diri.

Marissa Claire Knox melakukan penelitian yang berjudul “ Investigating the Role of Self Compassion in Protecting Body Image Against Self Objectification and Social Comparison” pada 2017. Penelitian eksperimen ini mengeksplorasi tugas menulis self compassionate dapat mengurangi hasil dari citra tubuh yang negatif terkait dengan perbandingan sosial dan objektifikasi diri. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 90 partisipan dan menggunakan teknik analisis data regresi ganda. Hasil dari penelitian ini adalah terbukti masalah tubuh yang diteliti yaitu objektifikasi diri dan ketidakpuasan tubuh dapat berkurang dengan membangkitkan welas asih dalam diri melalui intervensi *self compassion writing task*.

Arielle R. A. Marston melakukan penelitian terkait objektifikasi diri dengan mengangkat tema yang berjudul “*The Relationship between Self-Compassion, Religion, Gender, and Objectified Body Consciousness in Christian Nazarene Women*”. Jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 1.822 perempuan. Hasil penelitian menyatakan welas asih berperan sebagai faktor prediktor yang signifikan dari rasa malu tubuh, keyakinan kontrol penampilan, dan pengawasan tubuh. Welas asih berperan membantu dengan semua aspek dari objektifikasi diri.

Sedangkan, peran gender dan religiusitas tidak memiliki hubungan yang signifikan terkait objektifikasi diri.

Chelsea P. Bowski, Travis L. Dixon, Kristopher Weeks melakukan penelitian yang berjudul “*Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women’s Body Image Concerns*” pada 2019 (dalam Butkowski, 2019). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa perempuan pada dewasa awal yang menggunakan aplikasi instagram lebih menghargai tanggapan yang diberikan pengikutnya terhadap selfie mereka lebih cenderung menampilkan sikap dan niat makan tidak teratur.

Penelitian yang dilakukan pada 2021 yang berjudul “*Hubungan antara Self-Compassion dengan Self-Objectification Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar*” yang dilakukan oleh Syita Astila, Lukman, Sitti Murdiana. Tujuan peneliti melakukan penelitian ini adalah untuk melihat welas asih ada dalam individu sebagai hubungannya dengan objektifikasi diri pada perempuan remaja di Makassar. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan alat ukur *Objectified Body Consciousness Scale (OBCS)* dan *Self Compassion Scale (SCS)*. Subjek penelitian ini sebanyak 209 remaja perempuan berusia 18 hingga 22 tahun yang menggunakan Instagram dan berdomisili di Makassar. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini yaitu *accidental sampling*. Uji hipotesis penelitian diuji menggunakan uji korelasi *Spearman Rho*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa besarnya nilai signifikansi  $p=0,042$  ( $p<0,05$ ), dan besar koefisien korelasi  $r= -0,141$ . Hasil yang ditunjukkan dari penelitian ini didapatkannya data bahwa dengan welas asih yang tinggi yang ada dalam diri remaja dapat menurunkan objektifikasi diri dengan hasil penelitian yang didapatkan ini, peneliti berharap adanya peningkatan apresiasi pada tubuh individu untuk menghindari perilaku objektifikasi diri (dalam Astila, 2021).

Penelitian skripsi yang berjudul “*Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dan Objektifikasi Diri pada Wanita Dewasa Awal*” Yang dilakukan oleh Casey Cannythea Pada 2021. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial instagram terhadap perempuan dengan rentang

usia dewasa awal. Subjek penelitian merupakan perempuan dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun dan berjumlah sebanyak 144 perempuan di Bandung. Penelitian ini menggunakan alat ukur skala OBC dan skala intensitas media sosial instagram. Teknik penelitian ini menggunakan korelasi Spearman. Hasil yang dilaporkan oleh penelitian skripsi ini adalah menunjukkan adanya korelasi positif antara intensitas penggunaan media sosial instagram dan objektifikasi diri.

Penelitian dengan tema objektifikasi diri dan penggunaan instagram dengan judul *“Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism”* yang diteliti Chandra E. Feltman & Dawn M. Szymanski pada 2017. Subjek pada penelitian ini berjumlah 492 perempuan dari Amerika Serikat Tenggara. Hasil dari penelitian ini diungkapkan bahwa internalisasi standar kecantikan dan keterlibatan dalam perbandingan penampilan ke atas memediasi hubungan penggunaan instagram dan objektifikasi diri serta pengawasan tubuh. Analisis moderator menunjukkan keyakinan feminis yang rendah dan sedang yang menunjukkan keterkaitan dengan penggunaan instagram dan objektifikasi diri serta pengawasan tubuh.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah dijabarkan, penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti merupakan penelitian yang memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaslian penelitian yang meliputi :

1. Keaslian tema/topik

Variabel dalam penelitian sebelumnya yang diteliti dengan objektifikasi diri yaitu usia, jenis kelamin, harga diri, Body Massa Index (BMI), perfeksionisme, pengaruh keluarga, media, tingkat pendidikan, welas asih, agama, sexism. Penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti lebih berfokus untuk mengukur welas asih dan intensitas penggunaan instagram yang dialami oleh mahasiswa perempuan. Sejauh peneliti menemui referensi belum ada yang membahas kedua tema welas asih dan intensitas penggunaan instagram dalam satu penelitian. Meskipun beberapa referensi dari masing-masing variabel membahas terkait dengan objektifikasi diri.

## 2. Keaslian teori

Dalam penyusunan teori peneliti mengambil teori-teori dari jurnal atau artikel ilmiah penunjang lainnya berkaitan dengan tema welas asih, intensitas penggunaan instagram dan objektifikasi diri. Untuk teori welas asih peneliti mengambil teori milik Neff (2003), selanjutnya intensitas penggunaan instagram Ajzen (1991) dan objektifikasi diri yaitu teori milik McKinley dan Hyde (1996) selanjutnya peneliti melakukan penelitian dengan metode kuantitatif.

## 3. Keaslian subjek

Penelitian ini menggunakan subjek yang berkriteria perempuan dewasa awal. Subjek dalam penelitian ini belum pernah menjadi subjek penelitian dengan tema yang sama.

## 4. Keaslian alat ukur

Alat ukur yang dipakai merupakan alat ukur yang mengalami proses adaptasi dan modifikasi dari alat ukur yang digunakan peneliti sebelumnya. Peneliti memodifikasi alat ukur untuk menyesuaikan dengan kondisi dan situasi yang ada pada subjek. Alat ukur objektifikasi diri dilakukan adaptasi dan modifikasi dari teori McKinley dan Hyde (1996). Welas asih menggunakan alat ukur yang sudah diadaptasi dari alat ukur Neff (2003), dan intensitas penggunaan instagram disusun sendiri oleh peneliti menggunakan teori yang disampaikan oleh Ajzen (2003).

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa :

1. Hipotesis mayor diterima, bahwa terdapat hubungan antara welas asih dan intensitas penggunaan instagram Terhadap objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal di yogyakarta. Hal ini dapat dibuktikan dari koefisien R sebesar 0,485 dan sumbangan efektif variabel bebas terhadap variabel tergantung sebanyak 23,5% dengan taraf signifikansi (sig) sebesar 0,000 ( $P < 0,005$ ). Artinya semakin tinggi welas asih pada diri individu, maka makin rendah objektifikasi diri yang dialami sebaliknya semakin rendah welas asih semakin tinggi pula objektifikasi diri yang dialami perempuan. semakin tinggi intensitas penggunaan instagram, maka semakin tinggi objektifikasi diri pada perempuan. begitu pula semakin rendah intensitas penggunaan instagram, semakin rendah objektifikasi diri yang dialami perempuan.
2. Hipotesis minor diterima dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,005$ ) pada variabel welas asih dan objektifikasi diri, yang menyatakan bahwa welas berhubungan negatif dengan objektifikasi diri. Sedangkan pada variabel intensitas penggunaan instagram memiliki taraf signifikansi sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara intensitas penggunaan instagram dengan objektifikasi diri. Sumbangan efektif pada masing-masing variabel bebas sebesar 16,1% untuk variabel welas asih dan 6,5% untuk variabel intensitas penggunaan instagram.

## **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibuat, peneliti dapat memberikan beberapa saran sebagai berikut :

### **1. Bagi Perempuan**

Perempuan yang mengalami standar kecantikan yang ditetapkan masyarakat, membuatnya kerap kali untuk merasa menjadi objek untuk dinilai mengenai fisik. Manusia merupakan ciptaan Allah SWT yang paling terbaik, maka menyamaratakan penampilan dalam sebuah standar adalah hal yang tidak dapat dibenarkan. Peneliti berharap perempuan dapat lebih mencintai dirinya sendiri dan merawatnya dengan sebaik-baiknya. Menyadari potensi yang dapat dicapainya di luar dari fisik. Diharapkan juga perempuan untuk tidak terlalu terpaku pada standar kecantikan untuk menilai penampilan karena hal tersebut dapat menyebabkan masalah pada perempuan itu sendiri.

### **2. Bagi Masyarakat**

Peneliti berharap masyarakat untuk lebih bijak dalam menyikapi budaya objektifikasi dikarenakan lebih banyak sisi negatif untuk seseorang yang dinilai tersebut. Masyarakat diharapkan untuk lebih melihat keberagaman satu individu dengan lainnya dan dapat melihat potensi lebih dari penampilan fisik saja.

### **3. Bagi Pengguna Media Sosial**

Konten yang terunggah pada sosial media yang isinya memuat hal-hal terkait objektifikasi tidak dapat dihindari, maka perlu adanya penyaringan konten dalam mengakses sosial media. Mengaktifkan bisuan akan konten terkait budaya objektifikasi guna menghindari dampak yang terjadi di kemudian hari.

### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Bagi penelitian selanjutnya yang tertarik melakukan penelitian dengan tema serupa, untuk memperluas sampel sehingga data yang diperoleh dapat mewakili populasi dengan lebih baik. Peneliti juga menyarankan untuk peneliti



selanjutnya mencantumkan data terkait geografi tempat penelitian guna menjelaskan ketersebaran data. Peneliti menyarankan untuk meneliti korelasi objektifikasi diri dengan perbedaan umur, tingkat pendidikan, perfeksionesme, pengaruh hubungan dengan orang lain (kerabat dan keluarga).



## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2010). *Dasar-Dasar Psikometrika*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. Sage Publications.
- Astila, Syita, dkk. (2021). Hubungan antara *Self-Compassion* dengan *Self-Objectification* Pada Remaja Pengguna Instagram di Makassar. *Jurnal Makassar*.
- Butkowski, Chelsea P. dkk. (2019). *Body Surveillance on Instagram: Examining the Role of Selfie Feedback Investment in Young Adult Women's Body Image Concerns*. *Jurnal. Illinois : , University of Illinois*.
- Candra, Irene Aprilia dan Anita Novianty, (2022). Hubungan antara ketidakpuasan bentuk tubuh dengan objektifikasi diri pada remaja instagram. *Jurnal Sains Psikologi*, Vol. 11, No. 1
- Cannythea, Casey. (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Instagram dan Objektifikasi Diri pada Wanita Dewasa Awal. Skripsi
- Cary, Kyla M, dkk. (2020). *.Self-objectification, sexual subjectivity, and identity exploration among emerging adult women*.
- Chaerani, Hurin Rafiq. (2014). Depresi, Paparan Media, Dan Pengaruh Teman Sebaya Dalam Perilaku *Fad Diet* Pada Remaja Putri Di SMA Negeri 6 Yogyakarta. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.
- Cox, Anne E, dkk. (2015). *The Role of State Mindfulness during Yoga in Predicting Self-Objectification and Reasons for Exercise*. *Psychology of Sport & Exercise*.
- Cohen, R, dkk (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*
- Cruz, Angelina. (2019). Let's Take a Selfie! Living in a Snapchat Beauty Filtered World:The Let's Take a Selfie! Living in a Snapchat Beauty Filtered World:The Impact it Has on Women's Beauty Perceptions Impact it Has on Women's Beauty Perceptions.

- Feltman, Chandra E. & Dawn M. Szymanski. (2017). *Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism*.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T.A.(1997). *Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks*. *Psychology of Women Quarterly*.
- Grippio, Karen P. (2011). *Healthy Aging And Self-objectification The Impact Of Empowerment And Feminist Attitudes On Body Image, Eating Behavior, And Aging Satisfaction*. Disertasi.
- Ihsan, Helli. (2015). Validitas Isi Alat Ukur Penelitian Konsep Dan Panduan Penilaiannya. *Jurnal Ilmu Pendidikan*
- Julian, Royyan. (2016). Mitos Kecantikan Dalam Cerpen-Cerpen Dwi Ratih Ramadhany. *Jurnal Poetika*, Vol. IV No. 1.
- Khoiriyah, Ani Latifatul Dan Aprilia Mega Rosdiana, 2019. Hubungan ketidakpuasan tubuh dengan penerimaan diri pada perempuan usia dewasa awal (18-25 tahun) di kota malang
- Mcfarlane, Janet. (2021). *Positive psychology: self-compassion and its role within mental health nursing*. *British Journal of Mental Health Nursing*.
- Manik, Henni. (2014). Hubungan Antara Konsep Diri Dengan Kecerdasan Emosional Siswa Kelas XI Di SMA Negeri 10 Kota Jambi. *Artikel ilmiah*.
- Matondang, Zulkifli. (2009). Validitas Dan Reliabilitas Suatu Intrumen Penelitian. *Jurnal Tabularasa*.
- Mckinley, Nita Mary Dan Janet Shibley Hyde. (1996). *The Objectified Body Consciousness Scale Development And Validation*.
- Nanincova, Niken dan Kristen Petra. (2019). Pengaruh Kualitas Layanan Terhadap Kepuasan Pelanggan Noach Cafe And Bistro. *Agora Vol. 7, No. 2*
- Nurchayati, Evi. (2021). *Self Compassion Dan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa*. Skripsi
- Octriviana, Daniek dan Nurul Hidayat. (2013). Konstruksi Kecantikan Dalam Iklan *Pond's Flawless White 7 Days To Love*. *Artikel Ilmiah Hasil Penelitian Mahasiswa*

- Putri, Alifia Fernanda. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*.
- Putro, Yosua Cahyo. (2017). Self Esteem dan Obesitas pada Wanita Dewasa Awal. Skripsi.
- Pratiwi, Asti putri. (2012). hubungan antara objektifikasi diri dengan ketidakpusaan tubuh pada remaja awal perempuan. Skripsi. Univesitas Airlangga.
- Ratih, Maria Fiona. (2015). Hubungan antara harga diri dengan objektifikasi diri pada perempuan dewasa awal. Skripsi.
- Roca, G. M. (2018). *Through the Lens of Objectification Theory: Social Media Use and Women's Behavioral Health*. Graduate Theses and Dissertations.
- Silmina, Melia. (2016). *Beauty In Distress : Body Dissatisfaction And Self Esteem In Female Beauty Pageant Contestants And Non Contestans*. Skripsi. Universitas Gadjah Mada.
- Susanti. (2005). Sampling dalam Penelitian Pendidikan
- Suseno, M. N. (2012). Statistika. Yogyakarta: Penerbit Ash-Shaf
- L, Becky, dkk. (2010). *Self-Objectification, Self-Esteem, and Gender:Testing a Moderated Mediation Model*. Jurnal.
- Laksana. Sony. (2018). Pengaruh *Self Compassion* Pada *Body Dissatisfaction* Di Kalangan Remaja Putri. Skripsi
- Liss, Miriam dan Mindy J. Erchull. (2015). *Not hating what you see: Self-compassion may protect against negative mental health variables connected to self-objectification in college women*. Jurnal.
- Pradana, Mahir dan Avian Reventiary. (2016). Pengaruh Atribut Produk Terhadap Keputusan Pembelian Sepatu Merek Customade (Studi Di Merek Dagang Customade Indonesia. *Jurnal Manajemen*.

- Rizqi, Muhammad Arifuddin dan Irwansyah. (2019). Dari Foto Dan Video Ke Toko: Perkembangan Instagram Dalam Perspektif Konstruksi Sosial. *Jurnal Komunikasi Dan Kajian Media*, Volume 3, Nomor 1,
- Rollero Chiara, dkk. (2018). *Protective versus risk factors for self-objectification in different age and gender cohorts. Italy. Journal PSIHLOGIJA.*
- Tafarodi, Romin W dan Alan B. Milne. (2002). *Decomposing Global Self-Esteem. Journal of Personality*
- Thompson, Alysia Hoover. (2012). *Women who self-objectify and objectify other women : the role of self-comparison.* Disertasi.
- Tylka, Tracy L. and Sabik. (2010). *Integrating Social Comparison Theory and Self-Esteem within Objectification Theory to Predict Women's Disordered Eating.*
- Umami, Mafazatil (2021). Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan *Self Awareness* Pada Remaja Lombok Timur. Skripsi. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
- Wahyuni, Ria dan Harmaini. (2017). Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, Volume 13 Nomor 1.
- Willianto, Dian Anggraeni (2017) Hubungan antara konsep diri dan citra tubuh pada perempuan dewasa awal. Skripsi thesis, Sanata Dharma University.
- Worotitjan, Hulda Grace. (2014). Konstruksi Kecantikan Dalam Iklan Kosmetik Wardah. *Jurnal E-Komunikasi*. Vol 2. No.2
- Webb, Jennifer B Dan Mallory J. Forman. (2013). *Evaluating the indirect effect of self-compassion on binge eating severity through cognitive–affective self regulatory pathways.*
- Wollast, Robin, dkk (2020). *How Self-Compassion Moderates the Relation Between Body Surveillance and Body Shame Among Men and Women.*
- Zulfiyah, Wachidatul dan Fathul Lubabin Nuqul. (2019). Pengaruh *Sexism* Dan *Self Esteem* Terhadap *Self Objectification* Pada Mahasiswi. *Jurnal*

## Daftar Laman

Annur, Cindy Mutia. Ada 91 Juta Pengguna Instagram di Indonesia, Mayoritas Usia Berapa?. Diakses pada 25 Desember 2021 dari <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/11/15/ada-91-juta-pengguna-instagram-di-indonesia-mayoritas-usia-berapa>

Fundrika, Bimo Aria Kemenkes: 95,5 Persen Orang Indonesia Jalani Diet Tidak Sehat. Diakses pada 21 september 2022 dari <https://www.suara.com/health/2021/10/19/165000/kemenkes-955-persen-orang-indonesia-jalani-diet-tidak-sehat>

Intan, Kenia. Pasar produk perawatan kulit punya potensi berkembang. Diakses pada 27 februari 2020 dari <https://industri.kontan.co.id/news/pasar-produk-perawatan-kulit-punya-potensi-berkembang>

Nurchayani, Ida. Seluk beluk "suntik putih". Diakses pada 05 Maret 2022 dari <https://www.antaraneews.com/berita/1206404/seluk-beluk-suntik-putih>

Paramitha, Tasya . Kenapa Suntik Filler Diminati?. Diakses pada 21 september 2022 dari <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/gaya/936487-kenapa-suntik-filler-diminati>

Putri Syifa Nurfadilah. *Industri Kecantikan di Indonesia Tumbuh Pesat Hingga 16 Persen*. Diakses pada 20 Februari 2020 dari <https://ekonomi.kompas.com/read/2018/08/20/140853326/industri-kecantikan-di-indonesia-tumbuh-pesat-hingga-16-persen>

Sopia, Santi. *Fitness* dari Rumah Meningkatkan Selama Pandemi diakses pada 21 september 2022 dari <https://www.republika.co.id/berita/gg2xny463/fitness-dari-rumah-meningkat-selama-pandemi>