

Bab I Pendahuluan

Latar Belakang Penelitian

Dalam tahapan perkembangan mahasiswi berada pada fase dewasa awal. Dewasa awal merupakan suatu fase dalam tahapan perkembangan yang tidak dapat dilewatkan oleh setiap individu. Dimana pada fase ini menjadi masa perubahan dari remaja menuju dewasa dengan tugas perkembangan yang baru. Untuk memenuhi tugas perkembangan dalam fase dewasa awal, individu akan terus mengeksplor dirinya agar dapat memenuhi harapan dan keinginannya pada masa yang baru.

Pada era digital ini media sosial biasanya dijadikan tolak ukur seseorang untuk menetapkan harapan dan keinginannya. Sehingga media sosial menjadi hal yang lumrah digunakan oleh individu dalam masa dewasa awal. Dimana Individu dalam dewasa awal menjadi pengguna media sosial terbanyak dibandingkan dengan kalangan lainnya. Sesuai dengan survei dari Pew Research Center (2015) pada pengguna media sosial hasilnya ditemukan bahwa 65% pengguna media sosial terdapat pada kalangan dewasa, orang dewasa lebih banyak aktif di media sosial dibandingkan dengan kalangan lain (Hidayat, 2015).

Platform Instagram menjadi salah satu media sosial yang memiliki banyak peminatnya. *Platform Instagram* adalah sebuah aplikasi yang berfungsi untuk memotret foto, membagikan foto, bahkan para pengguna *instagram* juga dapat memakai filter-filter digital yang sudah tersedia, dan mengunggah hasil foto pada pengguna lainnya untuk dibagikan. Dengan berbagai macam fasilitas yang disediakan oleh Instagram membawa Instagram mudah diterima di Indonesia. Sejalan dengan survei dari *WeAreSocial.net* dan *Hootsuite* menunjukkan jika

Indonesia menempati peringkat ke-3 di dunia dengan pengguna aktif media sosial platform Instagram terbanyak yaitu sebanyak 55 Juta orang (Katadata, 2018). Sedangkan berdasarkan survei *research market* pada tahun 2016 mengungkapkan bahwa rentang usia 18-24 merupakan usia yang paling aktif menggunakan *Instagram* dengan pengguna perempuan paling banyak (Vania, 2016).

Dalam survei dari Burhan (2020) mengatakan bahwa terjadi pelonjakan yang cukup signifikan pada pengguna instagram dari 27% menjadi 40%. Sedangkan untuk penggunaan *instastory* dalam media sosial *instagram* juga mengalami peningkatan 15% pada sepekan. Selain itu, jumlah *viewers* pada *story* pengguna lainnya pun ikut mengalami peningkatan sebesar 21% (Burhan, 2020). Dengan pengguna terbesar berada pada rentang usia 18-34 tahun. Meningkatnya penggunaan Instagram dimasa pandemic dikarenakan sebagai alat untuk berkomunikasi, akibat diberlakukannya aturan untuk pembatasan interaksi secara langsung dengan individu lainnya sehingga membuat orang-orang beralih pada *virtual* (Burhan, 2020). Selama *pandemic covid-19* ini, media sosial instagram juga sering digunakan untuk memantau aktivitas serta kondisi orang-orang terdekat melalui *instastory* serta postingannya.

Peneliti berpendapat bahwa dengan adanya media sosial *platform instagram* dimana seseorang dapat mengunggah apapun yang mereka suka melalui foto, video, ataupun tulisan. Hal itu dapat membuat media sosial *Instagram* menjadi sumber permasalahan-permasalahan yang terjadi dalam individu yang berada pada fase dewasa awal. Keberadaan fitur foto ataupun video yang dilengkapi dengan tulisan sebagai *caption* menjadikan media sosial *Instagram* menjadi sasaran empuk untuk saling membandingkan diri dengan pengguna lainnya. Individu seringkali merasa kehidupan orang lain lebih sempurna, beruntung, dan bahagia dibandingkan dengan kehidupannya.

Peneliti berpendapat bahwa sebagai salah satu media sosial yang kerap kali menyajikan unggahan-unggahan visual, media sosial *Instagram* membuat individu lebih bisa melihat secara langsung maupun tidak langsung makna postingan yang dibagikan oleh individu lainnya terkait kebahagiaan, kejayaan, dan kesuksesan. Pada penelitian Hanna Krasnova dari Humbolt University Berlin (2013) menyatakan bahwa sebuah foto yang dipanjang di media sosial dapat lebih membuat orang lain melihat secara eksplisit dan implisit mengenai kebahagiaan, kekayaan, dan juga kesuksesan seseorang dibandingkan dengan tulisan (Krasnova, 2013).

Peneliti berpendapat bahwa postingan foto yang orang lain unggah pada platform media sosial Instagram dapat membuat individu menarik berbagai macam kesimpulan. Sehingga seringkali menjadi ajang untuk membandingkan dirinya dengan pengguna lainnya. Individu akan cenderung merasa bahwa gagal dengan kehidupannya karena sering melihat kemewahan ataupun kebahagiaan pengguna lain yang tidak dimilikinya. Sejalan dengan penelitian Penn State University (2016) mengatakan bahwa, individu yang melihat swafoto pengguna lainnya yang lebih terlihat bahagia dan sukses bisa menurunkan kepercayaan diri bahkan dapat membuat individu merasa kurang bahagia karena terus membandingkan dirinya dengan pengguna lainnya (Brown, 2018).

Kebahagiaan merupakan suatu perasaan positif yang dirasakan individu ketika individu merasa puas dengan kehidupan yang dimilikinya serta dapat menerima semua yang ada dalam dirinya tanpa melihat pandangan orang lain terhadap individu itu sendiri. Kebahagiaan juga dapat dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Menurut survei yang dilakukan oleh Lokadata pada tahun 2021 Indonesia merupakan negara yang kurang bahagia bahkan menduduki peringkat 82 dari 149 dengan nilai 5,345. Bahkan ditinjau

berdasarkan negara-negara di ASEAN kebahagiaan penduduk di Indonesia masih sangat rendah menduduki posisi ke 5 dari 9 negara.(Maharrani, 2021)

Media sosial juga sangat erat dengan kebahagiaan. Hal ini sejalan dengan riset dari Royal Society for Public Health (RSPH) menunjukkan bahwa 63% pengguna sosial media instagram merasa tidak bahagia, dimana hasil yang diperoleh tersebut lebih tinggi dibandingkan media sosial lainnya (Nugraha, 2018). Selain itu survei dari Royal Society for Public Health (RSPH) menyatakan bahwa *platform instagram* menjadi salah satu media sosial yang dapat mengakibatkan depresi, cemas, bahkan kesepian lebih tinggi dibandingkan media sosial lainnya. (Wardani, 2017)

Berdasarkan *study* pendahuluan yang diambil oleh peneliti pada 25 orang mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa subjek menggunakan Instagram bukan hanya sebagai alat berkomunikasi dengan pengguna lainnya saja. Namun, karena dalam Instagram menyajikan informasi yang sangat *update* terkait kehidupan, kemudian dalam Instagram juga terdapat banyak konten yang menghibur disaat sedang penat. Kemudian 68% mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung memiliki kebahagiaan dalam taraf tinggi dengan rata-rata rentang tingkat kebahagiaan 8 dari 10. Subjek mengatakan bahwa banyak faktor yang menjadi penyebab kebahagiaan mereka. Diantaranya ialah karena Tuhan masih memberikan banyak kenikmatan terkait kehidupan mereka sampai saat ini, rasa bersyukur, menerima diri sendiri, keberadaan orang tua dan orang-orang terdekat mereka, bahkan beberapa subjek mengatakan bahwa adanya konten lucu dan menghibur pada media sosial dapat meningkatkan kebahagiaan mereka. Sedangkan 32% mengatakan bahwa mereka kurang bahagia karena berbagai macam faktor. Diantaranya ialah karena membandingkan pencapaian mereka dengan orang lain disekitarnya, merasa jenuh dengan keadaan saat ini,

kehilangan orang terdekat, tidak mendapatkan *support* dari orang-orang disekeliling mereka, dll.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan daya tarik fisik dan konsep diri yang realistis menjadi beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan. Daya tarik fisik sangat erat kaitannya dengan citra tubuh. Dimana ketika individu memiliki daya tarik fisik yang ia anggap menarik maka akan timbul kepuasan terhadap penampilan fisik yang dimilikinya sehingga bisa mempengaruhi kebahagiaan. Oleh karena itu, daya tarik fisik tidak dapat lepas dari Citra Tubuh.

Citra tubuh merupakan suatu pandangan, persepsi, perasaan, maupun sikap yang dimunculkan individu terkait citra tubuh yang dimilikinya baik secara positif maupun negatif sebagai bentuk evaluasi penampilan terhadap tubuhnya sendiri. Dalam membentuk persepsi citra tubuh penggunaan media sosial platform *instagram* seringkali dijadikan *role model* dalam berpenampilan terutama oleh wanita karena foto-foto yang di unggah dalam *instagram* biasanya menyajikan tentang kecantikan, *fashion*, dan lain-lain. Banyak wanita akan mengikuti seseorang yang dijadikan idola bahkan menjadi salah satu *role model* dalam berpenampilan. Sehingga dapat mempengaruhi *ideal self* yang mereka miliki dan persepsi tentang kriteria penampilan fisik yang sempurna.

Peneliti berpendapat bahwa biasanya postur tubuh ideal , berat badan ideal ,dan wajah yang mulus serta cantik. seringkali menjadi standar kriteria penampilan fisik yang sempurna bagi seorang wanita sehingga dikatakan menarik. Kriteria tersebut dapat muncul dari *stereotype* yang lahir di lingkungan. Adanya kriteria tersebut kerap kali membuat seseorang memiliki rasa tidak percaya diri terhadap semua yang ada didalam dirinya serta akan menimbulkan ketidakpuasan dalam citra tubuh. Dengan semakin seringnya individu melihat fisik orang lain maka ia akan lebih sering membandingkan keadaan fisik yang dimilikinya

dengan pengguna *Instagram* lainnya yang dianggap memiliki gambaran citra tubuh yang sempurna. Pengguna media sosial *instagram* terutama wanita biasanya akan berlomba-lomba menampilkan fisik yang menarik di laman *instagram* nya dengan berbagai usaha yang ia lakukan seperti mengambil beberapa kali foto *selfie* sampai ada yang dapat diunggah, mengedit foto tersebut dengan aplikasi lain agar terlihat lebih cantik, dan lain-lain. Hal itu menjadi penting bagi wanita karena mereka menganggap bahwa orang lain akan memperhatikan apa yang di unggah di laman *instagram*nya melalui *like* atau *comment* yang banyak. Dalam penelitian Tyer (2016) mengungkapkan bahwa banyaknya jumlah *like* pada *Instagram* merupakan salah satu ciri bahwa foto ataupun video yang kita unggah berhasil mendapatkan perhatian dari orang lain karena dianggap menarik (Tyer, 2016).

Berdasarkan survei *research* dari US Glamour Magazine (2009) ditemukan bahwa sebesar 64% perempuan mengungkapkan merasa memiliki tubuh yang buruk hanya karena melihat foto dari situs media sosial *Instagram* maupun *facebook*. Hal tersebut terjadi karena subjek dalam penelitian melakukan identifikasi dengan pengguna sosial media *instagram* lainnya. Bahkan pada penelitian ini mengungkapkan bahwa 54% subjek yang berada pada usia 19 sampai 40 tahun mengaku bahwa ia kurang merasa puas dengan tubuh yang dimilikinya. Kemudian 80% dari responden ini mengungkapkan merasa sedih ketika melihat dirinya pada sebuah cermin jika dibandingkan dengan pengguna media sosial lainnya (Claire, 2014).

Penelitian dari Fardouly,dkk (2018) mengatakan bahwa media sosial *Instagram* lebih menimbulkan kekhawatiran individu terkait citra tubuh dibandingkan media sosial lainnya. Karena fungsi utama dari penggunaan *Instagram* ialah untuk membagikan gambar dan mempostingnya kepada pengguna lainnya (Fardouly, Willburger, & Vartanian, 2018). Selain itu, penelitian dari Engeln (2019) pada pengguna *facebook* dan *Instagram* yang dilakukan pada 300 orang Wanita di perguruan tinggi pengguna aktif Facebook ataupun Instagram.

Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa pada pengguna aktif dalam media sosial *facebook* cenderung memiliki citra tubuh yang stabil dibandingkan dengan individu yang aktif dalam media sosial *Instagram*. Dimana pengguna aktif media sosial *Instagram* cenderung menunjukkan penurunan ketidakpuasan terhadap citra tubuh yang lebih signifikan dibandingkan sebelum dimulai penelitian (Engeln, 2020).

Ketidakpuasan citra tubuh (*body dissatisfaction*) adalah suatu persepsi yang kurang tepat terhadap bentuk tubuh sendiri, sehingga individu akan cenderung merasa bahwa orang lain akan selalu terlihat jauh lebih menarik dibandingkan dirinya. Individu yang tidak memiliki kepuasan terkait citra tubuhnya dapat menjadikan kekurangannya sebagai suatu masalah di dalam kehidupannya. Bahkan, bentuk tubuh serta ukuran tubuh menjadi hal yang sensitif ketika tidak sesuai dengan *ideal self* nya. Individu cenderung menganggapnya sebagai suatu kegagalan pribadi, timbul rasa cemas terhadap tubuh, merasa malu, tidak nyaman dengan bentuk tubuhnya, , tidak percaya diri ,merasa aneh dengan tubuh yang ada. Majalah *Psychology Today* mengemukakan bahwa dari 4000 wanita dewasa ditemukan bahwa 56% wanita memiliki ketidakpuasan terhadap penampilannya, dan 71% menunjukkan ketidakpuasan pada bagian perut, 66% berat badan, dan 60% pada bagian pinggang (Sarwer, Wadden, & Foster, 1998).

Namun, tidak semua individu memiliki citra tubuh yang negatif (*body dissatisfaction*). Ada juga beberapa individu mempunyai citra tubuh yang positif dimana ia memiliki kepuasan terhadap citra tubuh yang ia miliki (*body satisfaction*) . Sejalan dengan penelitian dari Sunartio, dkk (2012) yakni individu akan memiliki penerimaan terkait penampilan fisiknya apabila ia memiliki pandangan citra tubuh yang positif (Sunartio, Sukanto, & Dianovinina, 2012). Individu akan menghargai dan merasa nyaman dengan dirinya sendiri persepsi yang dihasilkan pun akan lebih realistis. Hal ini akan membuat

individu menjadi lebih percaya diri. Mereka akan nyaman dan tidak ambil pusing dengan citra tubuh yang dimiliki bagaimanapun bentuknya karena individu tidak menganggap bentuk tubuh yang dimilikinya sebagai suatu kekurangan.

Berdasarkan *study* pendahuluan yang diambil oleh peneliti pada 25 orang mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram* di UIN Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa 56% subjek mempunyai citra tubuh yang *positive*, subjek merasa puas dengan citra tubuh mereka. Subjek menganggap bahwa apapun bentuk tubuh yang mereka miliki wajib mereka syukuri dan mereka rawat. Meskipun tidak sesuai dengan standart kecantikan yang dimiliki karena apapun yang ada di dalam dirinya merupakan pemberian dari Allah SWT sehingga apapun bentuknya akan terlihat sempurna dan bahagia. Sedangkan 44% subjek mempunyai pandangan citra tubuh yang *negative*, subjek merasa tidak puas terhadap citra tubuh yang dimiliki. Subjek menganggap bahwa citra tubuh yang mereka miliki masih sangat jauh untuk mencapai *ideal* dan mempunyai banyak kekurangan. Subjek mengatakan bahwa mereka cenderung tidak menerima bentuk tubuh mereka saat ini, memiliki kepercayaan diri, timbul perasaan cemas, dan tidak bahagia. Hampir seluruh responden mengatakan bahwa gambaran tubuh yang *ideal* adalah kulit yang putih dan mulus, badan yang tinggi, serta berat badan yang *ideal*. Kemudian 84% subjek mengatakan bahwa pandangan citra tubuh seseorang bisa menjadi salah satu *factor* yang memiliki peran penting dalam kebahagiaan yang mereka miliki. Dimana penampilan dapat meningkatkan rasa percaya diri, selain itu dengan adanya kepuasan pada tubuh mereka dapat membuat mereka lebih bahagia karena terpenuhinya *ideal self* yang mereka miliki. Sedangkan 26% subjek mengatakan bahwa citra tubuh tidak memiliki peran penting dalam kebahagiaan mereka karena banyak *factor* lain yang menentukan kebahagiaan bukan hanya dari citra tubuh saja.

Kemudian, jika ditinjau dari penelitian sebelumnya mengatakan bahwa citra tubuh dengan kebahagiaan memiliki hubungan. Diantaranya ialah penelitian yang dilakukan

Maulani (2019) tentang citra tubuh dan tingkat kebahagiaan pada wanita dewasa awal ditemukan bahwa wanita yang memiliki kepuasan yang cukup tinggi terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin tinggi juga tingkat kebahagiaan yang dimilikinya. Sedangkan semakin individu merasa tidak puas terhadap bentuk tubuhnya maka akan semakin rendah tingkat kebahagiaan yang dimilikinya.

Penelitian yang dilakukan oleh Ofra (2018) juga mengungkapkan bahwa citra tubuh memiliki korelasi dengan kebahagiaan. Individu yang puas dengan bentuk tubuhnya, dapat menerima diri sendiri serta memiliki rasa kepercayaan diri akan lebih memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi. Sedangkan individu yang mempunyai citra tubuh *negative* memiliki kecenderungan untuk merasa depresi sehingga ia berada dalam tingkat kebahagiaan yang rendah (Ofra, 2018).

Selain itu, penelitian Swami, dkk (2014) juga mengungkapkan bahwa terdapat hubungan dari citra tubuh dengan kebahagiaan pada wanita barat. Pada penelitian tersebut menunjukkan 89% wanita tidak mengalami kepuasan terhadap bentuk tubuhnya yang akan berdampak pada kebahagiaan. Dimana wanita yang memiliki citra tubuh yang lebih positif mengalami kebahagiaan global yang lebih tinggi daripada subjek yang mempunyai citra tubuh *negative* (Swami, Stieger, Tran, & Voracek M., 2014)

Kemudian penelitian dari Stokes & Fredick (2003) tentang hubungan perspektif citra tubuh pada wanita dengan kebahagiaan menunjukkan korelasi yang positif antara perspektif citra tubuh yang dimiliki wanita dengan kebahagiaan. Ketika individu merasa gagal memenuhi citra tubuh yang dianggap *ideal* maka akan mempengaruhi kebahagiaan yang mereka rasakan. Sehingga memiliki korelasi yang positif antara citra tubuh dan kebahagiaan (Stokes, R., & Frederick-Recascino, 2003).

Selain itu, penelitian yang dari Chen (2015) juga mengungkapkan bahwa citra tubuh memiliki korelasi yang signifikan pada kebahagiaan. Dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa baik wanita ataupun pria menganggap bahwa kepuasan citra tubuh menjadi hal yang berperan penting dalam menentukan kebahagiaan. Jika individu puas terhadap citra tubuhnya maka akan memiliki tingkat kebahagiaan yang cukup tinggi (Chen, 2015).

Selain citra tubuh, salah satu faktor lain yang dapat meningkatkan kebahagiaan ialah penerimaan diri. Hal ini berkaitan dengan realisme dari konsep diri. Jika seseorang mempunyai konsep penerimaan diri dengan baik sehingga adanya keselarasan antara konsep dirinya dengan realita yang ada sehingga individu akan memiliki kepuasan karena ekspektasi yang ia tanam sejalan dengan realita yang terjadi. Penerimaan diri adalah salah satu sikap yang dimunculkan individu sebagai bentuk bahwa ia menerima dirinya secara realistis. Dimana individu merasa puas serta mampu mempunyai penerimaan diri yang sudah berada dalam tahap menerima dengan baik semua kekurangan dan kelebihan yang dimiliki diri sendiri. Individu dalam masa dewasa awal seharusnya sudah memiliki penerimaan diri yang stabil. Akan tetapi pada kenyataannya belum semua individu melakukan penerimaan yang baik pada masa dewasa awal. Masih banyak individu yang tidak menerima kekurangan yang dimilikinya karena terus-terusan membandingkan dirinya dengan orang-orang disekelilingnya.

Penelitian Sandoz, dkk (2013) mengungkapkan bahwa ketika individu mempunyai penerimaan diri yang rendah biasanya dapat mengelola pikiran serta perasannya tentang tubuh yang dimilikinya dengan pikiran negatif. Sehingga mereka cenderung membatasi interaksi sosialnya, membatasi diri untuk makan, dan hal-hal lainnya meskipun pada kenyataannya ia menginginkannya. Begitupula sebaliknya jika individu mempunyai penerimaan diri dengan kategori tinggi ia akan mengelola pikiran dan perasaan terkait tubuhnya dengan baik juga dan cenderung akan lebih bersosialisasi dengan orang-orang

sekitar (Sandoz, Wilson, Merwin, & Kellum, 2013). Penerimaan dalam diri menjadi hal yang harus dimiliki karena akan berkaitan dengan kebahagiaan, individu yang tidak dapat menerima dirinya sendiri rentan menghadapi berbagai macam kesulitan secara emosional, seperti kemarahan yang meledak-ledak dan tidak dapat dikontrol serta dapat membuat individu mengalami depresi (Langer, 1989).

Berdasarkan study pendahulaun yang peneliti lakukan kepada 25 mahasiswi pengguna media sosial *platform Instagram* di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung menunjukkan bahwa 84% subjek memiliki penerimaan yang cukup tinggi dengan rata-rata rentang penerimaan diri 8 dari 10. Subjek menganggap bahwa salah satu bentuk mensyukuri apa yang sudah Tuhan berikan adalah dengan menerima diri sendiri. Semua yang ada di dalam diri sendiri baik kelebihan atau kekurangan itu merupakan bagian dari dalam diri yang harus diterima sebagai bentuk *self love* terhadap diri sendiri. Bahkan beberapa dari subjek menganggap adanya penerima diri terhadap diri sendiri bisa membuat diri lebih tenang sehingga hal itu bisa meningkatkan kebahagiaan di dalam dirinya. Selain itu, 96% mengatakan bahwa penerimaan diri berperan penting untuk meningkatkan kebahagiaan. Penerimaan diri menjadi hal dasar yang wajib dimiliki untuk mencapai sebuah kebahagiaan. Dengan menerima diri sendiri kita dapat menjadi diri sendiri seutuhnya tanpa harus berpura-pura menjadi orang lain sehingga tidak ada kepalsuan yang akan membuat hati menjadi cemas. Penerimaan diri juga meminimalisir konflik terhadap diri sendiri ketika mengalami kegagalan terkait kehidupan. Oleh karena itu, penerimaan diri memiliki peranan penting dalam terciptanya kebahagiaan.

Hasil penelitian sebelumnya dari Husniyati (2009) mengatakan bahwa seseorang yang mempunyai penerimaan diri yang rendah biasanya mudah putus asa, memiliki lokus kendali intemal yang membuat individu merasa dirinya merupakan sumber masalah, malu terhadap

diri sendiri, dan memiliki rasa ketidakberhargaan diri bahkan juga bisa iri terhadap orang lain dari apa yang mereka lihat. Perasaan-perasaan tersebut dapat membuat individu tidak merasa bahagia (dalam, (Sitorus, Badrujaman, & Fitri, 2019)).

Selain itu, White (2011) mengatakan bahwa adanya penerimaan diri dapat membuat seseorang merasa bahagia. Seseorang yang bisa menerima dirinya secara baik maka akan menjadikan individu itu lebih bahagia, sukses, dan kuat (White, 2011). Hal itu dikarenakan seseorang dapat menerima semua yang ada dalam dirinya bukan hanya kelebihan namun kekurangan yang dimilikinya sehingga timbul rasa kepuasan yang dapat membuat bahagia.

Kemudian penelitian yang dikemukakan oleh Szentagotai (2013) mengungkapkan adanya korelasi antara penerimaan diri dengan kebahagiaan. Dari penelitian ini adanya keterkaitan antara penerimaan diri berdasarkan elemen-elemen dalam kebahagiaan.. Dimana hasil dalam penelitiannya menunjukkan korelasi positif antara penerimaan diri dengan kebahagiaan. Jika individu memiliki penerimaan diri yang tinggi maka akan membuat individu tersebut dapat lebih leluasa bereksplorasi terhadap dirinya tanpa merasakan kecemasan, memiliki perasaan takut akan kritikan dari orang lain, minder, ataupun penolakan dari orang lain sehingga akan timbul kebahagiaan pada dirinya (Szentagotai, A., & David, 2013)

Penelitian dari Lestiani (2016) juga mengungkapkan korelasi yang sangat signifikan antara penerimaan diri dengan kebahagiaan. Apabila individu berada dalam taraf penerimaan yang tinggi maka akan membuat tingkat kebahagiaan juga semakin tinggi. Namun apabila penerimaan diri yang individu miliki rendah maka tingkat kebahagiaannya juga rendah (Lestianti, 2016).

Pada penelitian dari Fatimah (2018) juga mengatakan bahwa penerimaan diri mempunyai korelasi yang tinggi dengan kebahagiaan. Apabila individu mempunyai penerimaan diri yang tinggi maka kebahagiaan dalam dirinya juga tinggi. Individu yang memiliki penerimaan diri yang tinggi berarti ia memiliki kepuasan terhadap kehidupannya

sehingga dapat menimbulkan perasaan senang dan sejahtera terkait kehidupannya yang dapat meningkatkan kebahagiaan (Fatimah, M. & Nuqul, 2018)

Peneliti menduga bahwa adanya fenomena yang menunjukkan keterkaitan antara citra tubuh dan penerimaan dengan kebahagiaan. Dimana kebahagiaan pada mahasiswi pengguna media sosial instagram akan terlahir ketika mempunyai citra tubuh yang *positive* serta penerimaan diri yang tinggi. Kebahagiaan memiliki keterkaitan yang cukup erat dengan citra tubuh maupun penerimaan diri. Apabila individu memiliki tingkat kebahagiaan yang tinggi maka citra tubuh yang dimilikinya juga *positive*. Karena berkurangnya aspek kecemasan terhadap bentuk tubuhnya sehingga dapat meningkatkan kebahagiaan dalam dirinya karena dapat tampil apa adanya tidak memikirkan apa kata orang ataupun apa yang ia lihat dari pengguna media sosial lain. Sedangkan apabila citra tubuh yang dimilikinya *negative* maka akan rendah juga penerimaan diri yang dimilikinya serta akan menghasilkan kebahagiaan yang rendah. Selain dengan citra tubuh, penerimaan diri juga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kebahagiaan. Disaat individu mempunyai penerimaan diri dengan taraf tinggi akan menghasilkan kebahagiaan yang tinggi. Dimana penerimaan diri menjadi kunci dasar dalam kebahagiaan sebagai bentuk syukur atas apa yang sudah dimiliki. Berdasarkan teori penggunaan media sosial *platform instagram* bisa membuat individu mempunyai citra tubuh yang *negative* serta rendahnya penerimaan diri yang akan membuat rendah juga tingkat kebahagiaan. Akan tetapi, ketika peneliti melakukan *study* pendahuluan terdapat kesenjangan antara teori yang telah dikemukakan dengan fenomena yang terjadi dilapangan. Oleh karena itu, peneliti mengambil mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung pengguna media sosial *platform instagram* sebagai subjek yang tepat untuk digunakan, karena adanya kesenjangan teori dengan fenomena yang terjadi dilapangan. Mahasiswi UIN Sunan Gunung Djati Bandung seringkali melibatkan Tuhan dalam respon yang diberikan pada *study* pendahuluan.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dipaparkan oleh peneliti, peneliti berminat untuk melakukan penelitian serta mengkaji lebih dalam mengenai “Hubungan Citra Tubuh dan Penerimaan diri dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswi Pengguna Media Sosial *Platform Instagram*”,

Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang akan peneliti kaji dari penelitian ini yaitu “apakah terdapat hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram* ?”

Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini yaitu “untuk mengetahui hubungan antara citra tubuh dan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram*”

Kegunaan penelitian

Kegunaan dalam penelitian ini, terdiri atas :

Kegunaan Teoritis

Pada penelitian ini diharapkan hasil dari penelitiannya dapat berguna untuk memberikan informasi tentang kolerasi antara citra tubuh dan penerimaan diri dengan kebahagiaan pada mahasiswi pengguna media sosial *platform instagram*

Kegunaan Praktis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat membuat mahsiswi lebih merasa bahagia atas apa yang dimiliki sehingga dapat terciptanya pandangan citra tubuh yang positif terkait

tubuh yang dimilikinya serta mampu menerima apapun yang dimiliki tanpa membandingkan dengan apa yang ia lihat dari media sosial Instagram.

