

PENGARUH KONFORMITAS TERHADAP *PERFECTIONISTIC SELF-PRESENTATION* GEN Z PENGGUNA MEDIA SOSIAL

Fika Yuliana¹, Nurlaela Widyarini², Danan Satrio Wibowo³

Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Jember

vikavik141@gmail.com

ABSTRAK

Gen Z merupakan kelompok yang lahir di era digital, tumbuh bersama perkembangan teknologi dan media sosial. Keakraban Gen Z dengan media sosial membuat mereka nyaman jika berinteraksi di media sosial dan kemudian terlalu fokus dengan validasi online dan penerimaan dari lingkungan media sosial. Karakter ini mendorong munculnya perilaku *perfectionistic self-presentation*, yaitu kecenderungan untuk menampilkan diri dengan sempurna seklaigus menyembunyikan kekurangan. Salah satu faktor yang mempengaruhi *perfectionistic self-presentation* yaitu konformitas, yaitu dorongan untuk menyesuaikan diri dengan norma atau ekspektasi kelompok, terutama dalam komunitas online. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z pengguna media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jumlah sampel 246. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Alat ukur yang digunakan yaitu skala konformitas dari Sears (2004) dan skala *perfectionistic self-presentation* dari Hewitt (2003). Hasil analisis menunjukkan bahwa konformitas berpengaruh signifikan terhadap *perfectionistic self-presentation* dengan nilai signifikansi 0,00 ($p < 0,05$). penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan untuk membangun ruang digital yang lebih suportif, serta mendorong Gen Z lebih nyaman menampilkan diri secara otentik di media sosial.

Kata Kunci : Konformitas, *Perfectionistic Self-Presentation*, Gen Z

Article History

Received: Agustus 2025

Reviewed: Agustus 2025

Published: Agustus 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



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

PENGANTAR

Gen Z merupakan generasi pertama yang mengenal dan juga tumbuh ditengah kemajuan teknologi sehingga mereka akrab dengan berbagai platform media sosial seperti Instagram, TikTok, dan lainnya (Alkalah, 2024). Media sosial memberikan kemudahan bagi Gen Z dalam berkomunikasi, berinteraksi dan menampilkan diri. Menampilkan diri di media sosial memberikan kemudahan bagi Gen Z karena media sosial memberikan kebebasan kepada diri sendiri untuk menampilkan diri kepada orang lain (Mun & Kim, 2021). Gen Z dikenal dengan generasi yang sangat kreatif dalam menggunakan media sosial (Sari et al., 2024). Karakteristik Gen Z yang kreatif dan dengan tersedianya berbagai fitur seperti filter, *caption*, *editing tools*, Gen Z tidak hanya dapat menampilkan diri tetapi juga dapat membentuk citra diri yang ingin mereka tunjukkan kepada orang lain.

Kearaban Gen Z dengan media sosial, membuat Gen Z terlalu nyaman berinteraksi secara online dan kemudian membuat Gen Z terlalu focus dengan validasi *online* dibandingkan validasi langsung (Giarla, 2024). Validasi *online* ini berupa *likes*, komentar positif dan juga jumlah *followers* yang kemudian dapat menjadi tolak ukur penerimaan dalam bermedia sosial Gen Z. Desamping karakteristik Gen Z, paparan berlebihan foto dan video serta membandingkan diri

dengan orang lain di media sosial, membuat Gen Z menetapkan standar yang tinggi untuk diri mereka sendiri sehingga menyebabkan adanya perasaan tidak puas dengan realitas diri Gen Z (Gunawan et al., 2022). Sehingga nilai kesempurnaan yang ada di media sosial diinternalisasikan kedalam diri Gen Z yang akhirnya menciptakan sebuah standar atau prinsip penampilan untuk diri mereka sendiri (Hartati & Novianti, 2021). Ketika realitas tidak sesuai dengan standar ideal Gen Z, ia akan terlalu focus dengan kekurangannya dan akan menjadi lebih sensitive terhadap evaluasi orang lain, mudah terancam dengan pendapat orang lain dan menganggap kritik menjadi ancaman terhadap harga diri mereka (Curran & Hill, 2019). Perasaan rendah diri dan terlalu khawatir terhadap evaluasi orang lain ini yang kemudian membuat individu sulit menerima dirinya sendiri dan kemudian berusaha untuk menampilkan diri secara sempurna atau *perfectionistic self-presentation*.

Menurut Hewitt (2003) *perfectionistic self-presentation* merupakan kecenderungan seseorang untuk menampilkan kesempurnaan dan berusaha untuk menghindari menampilkan ketidaksempurnaan. Gen Z yang terlibat dalam *perfectionistic self-presentation* memiliki kecenderungan untuk menampilkan diri mereka tanpa cela, menghindari adanya pengungkapan kekurangan dan kelemahan yang dimilikinya dan menghapus bahkan menutupi ketidaksempurnaan yang dimilikinya (Tiara & Qodariah, 2022). *Perfectionistic self-presentation* merupakan bentuk presentasi diri yang maladaptif. *Perfectionistic self-presentation* dapat menyebabkan beberapa masalah psikologis yang cukup serius seperti kecemasan sosial, depresi, rasa keterasingan dan sampai ide bunuh diri (Hewitt et al., 2003; Agata & Holden, 2018; Chen et al., 2012). Salah satu faktor penyebab seseorang terlibat dalam *perfectionistic self-presentation* yaitu adanya tekanan sosial. Penelitian oleh Hewitt (2003) menunjukkan bahwa konformitas yang tinggi menunjukkan kecenderungan lebih besar terhadap *perfectionistic self-presentation*. Penelitian oleh Nanu (2013) juga menjelaskan bahwa individu yang tidak dapat menolak adanya tekanan sosial dapat membawa mereka terlibat dalam *perfectionistic self-presentation*.

Konformitas merupakan kecenderungan untuk mengubah keyakinan dan perilaku seseorang dengan cara yang konsisten dengan standar kelompok (Taylor, Peplau, & Sears, 2003). Dalam konteks Gen Z, ketika mereka melihat teman-teman atau *influencer* menampilkan citra diri yang sempurna dan ideal di media sosial, mereka merasa tertekan untuk menyesuaikan perilaku tersebut agar dapat diterima dan diakui oleh kelompok mereka. Dasar utama Gen Z menyesuaikan diri dengan kelompoknya yaitu agar mereka dapat diterima dan diakui oleh kelompok. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa tidak semua individu yang menunjukkan sikap konformitas terlibat dalam *perfectionistic self-presentation*. Gen Z tidak merasa bahwa dirinya harus menampilkan diri dengan sempurna di media sosial meskipun ia ikut berpartisipasi kedalam tren media sosial.

Fenomena ini menunjukkan bahwa konformitas dan *perfectionistic self-presentation* tidak selalu bersifat linier atau langsung. Sehingga, peneliti merasa perlu untuk menelusuri lebih jauh apakah konformitas benar-benar memiliki pengaruh terhadap *perfectionistic self-presentation* khususnya pada Gen Z yang menggunakan media sosial. Hal ini penting untuk diteliti mengingat *perfectionistic self-presentation* yang berlebihan dapat berdampak negative terhadap kondisi psikologis seperti stress, kecemasan sosial hingga ide bunuh diri (Hewitt, 2003; Agata & Holden, 2018). Oleh karena itu peneliti melakukan penelitian tentang "Pengaruh Konformitas Terhadap *Perfectionistic Self-Presentation* Gen Z Pengguna Media Sosial".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif menekankan analisisnya pada data-data angka yang dikumpulkan melalui prosedur pengukuran dan diolah dengan analisis statistika (Azwar, 2019). Menurut Azwar (2019) Populasi penelitian merupakan sebagian kelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitian. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu seluruh anggota komunitas Beauty Collab sebanyak kurang lebih 700 anggota. Jumlah sampel yang didapatkan dengan rumus slovin dengan margin eror 5%

yaitu sebanyak 246 responden. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Teknik sampling ini merupakan teknik pengambilan sampel dimana peneliti sendiri yang menentukan sampel sesuai dengan ketentuan tertentu dengan beberapa kriteria (Amelia et al., 2023).

Teknik pengumpulan data yang dilakukan yaitu dengan menggunakan kuesioner secara *online* dengan *Google Form*. Skala penelitian yang digunakan yaitu skala konformitas yang telah dimodifikasi dari Nurfandy (2024), yang disusun berdasarkan teori Sears (2004). Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan. Skala *Perfectionistic Self-Presentation* menggunakan skala yang sudah diterjemahkan oleh Fatany (2024) berdasarkan teori Hewitt (2003). Skala ini terdiri dari tiga aspek yaitu *perfectionistic self-promotion*, *non display of imperfection* dan *non disclosure of imperfection*.

ANALISIS DATA

Teknik analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi sederhana, yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh signifikan antara variabel konformitas sebagai variabel bebas terhadap *perfectionistic self-presentation* sebagai variabel terikat. Pengolahan data dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 16. Hasil uji regresi sederhana diperoleh nilai F sebesar 84,842 dengan nilai signifikan 0,00 dimana ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa H_0 diterima, terdapat pengaruh yang signifikan antara konformitas dengan *perfectionistic self-presentation*. Sehingga, semakin tinggi konformitas seseorang, maka semakin tinggi juga kecenderungan *perfectionistic self-presentation*. Selain itu, didapatkan nilai koefisien regresi sebesar 1,043 yang berarti bahwa konformitas berpengaruh secara positif terhadap *perfectionistic self-presentation* begitu juga sebaliknya.

Hasil uji deskriptif secara keseluruhan menunjukkan mayoritas Gen Z memiliki tingkat konformitas rendah (51%). Hal ini berarti lebih dari separuh responden tidak sepenuhnya menunjukkan kecenderungan untuk menyesuaikan diri terhadap norma atau tekanan kelompok di media sosial. Sementara itu variabel *perfectionistic self-presentation* terlihat berada dalam kategori tinggi (61%). Hal ini berarti sebagian besar responden memiliki kecenderungan untuk menampilkan diri secara sempurna. Pada hasil uji deskriptif konformitas berdasarkan usia, kelompok usia 15-19 tahun memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri atau konformitas yang tinggi (57%) dibandingkan kelompok usia 20-28 tahun yang didominasi oleh konformitas rendah (51%). Pada hasil uji deskriptif *perfectionistic self-presentation* berdasarkan usia, kedua kategori usia menunjukkan *perfectionistic self-presentation* tinggi, kategori usia 15-19 tahun (64%) dan usia 20-28 tahun (58%). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menampilkan diri secara sempurna di media sosial merupakan fenomena yang cukup kuat dikalangan Gen Z, terlepas dari kelompok usianya.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada setiap aspek konformitas, diketahui bahwa ketiga aspek berada pada kategori tinggi. Namun nilai tertinggi yaitu pada aspek kekompakan (71%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan tujuan untuk menjaga hubungan yang harmonis dengan kelompok. Selanjutnya pada aspek *perfectionistic self-presentation*, ketiga aspek juga berada dalam kategori tinggi. Namun aspek dengan nilai tertinggi yaitu aspek *non disclosure of imperfection* (79%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki kecenderungan untuk tidak mengungkapkan kekurangan dan kelemahan mereka secara verbal kepada orang lain, khususnya dalam lingkup kelompok daring.

PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada Gen Z pengguna media sosial. Berdasarkan analisa data pada uji hipotesis diketahui bahwa nilai F hitung sebesar 84,842 dengan nilai signifikansi sebesar 0,00 dimana $p < 0,05$. Berdasarkan taraf kesalahan 5%, hal tersebut berarti bahwa H_0 diterima, berarti terdapat pengaruh antara konformitas terhadap *perfectionistic self-presentation* pada

Gen Z pengguna media sosial. Nilai koefisien regresi sebesar 1,043, hal tersebut menunjukkan bahwa konformitas memiliki pengaruh positif terhadap *perfectionistic self-presentation*. Artinya, semakin tinggi konformitas pada Gen Z maka semakin tinggi pula kecenderungan *perfectionistic self-presentation* yang dialami, begitu juga sebaliknya. Semakin rendah tingkat konformitas Gen Z maka akan semakin rendah pula *perfectionistic self-presentation* yang dialami Gen Z. Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Nanu et al. (2012), dimana dijelaskan bahwa individu yang cenderung mudah dipengaruhi oleh tekanan sosial atau dalam hal ini yaitu konformitas yang tinggi memiliki kecenderungan yang lebih besar untuk menyajikan citra diri yang sempurna dihadapan orang lain (Nanu & Scheau, 2012).

Berbeda dengan generasi sebelumnya, Keakraban Gen Z dengan media sosial membuat mereka lebih nyaman berinteraksi dengan orang lain secara online dibandingkan dengan tatap muka yang kemudian membuat Gen Z sangat bergantung pada validasi online di bandingkan validasi secara langsung (Giarla, 2019). Validasi ini kemudian menjadi tolak ukur penerimaan sosial oleh Gen Z, menggantikan interaksi langsung. Sehingga hal ini menjadi motivasi utama Gen Z dalam menampilkan diri dengan sempurna di media sosial. Menurut Sears (2003) konformitas merupakan kecenderungan untuk mengubah keyakinan dan perilaku seseorang dengan cara yang konsisten dengan standar kelompok (Taylor, Peplau, & Sears, 2003). Pada media sosial norma sosial dapat tersebar cepat melalui sebuah trend yang berkaitan dengan standar kecantikan, cara berpakaian, gaya hidup dan lainnya. Sehingga, kemudian paparan terlalu berlebihan terkait standar ini yang akan membuat Gen Z tidak puas dengan realitas dirinya dan kemudian merasa tidak puas dengan dirinya sendiri. Sehingga, hal ini membuat Gen Z berusaha untuk tampil secara sempurna atau sesuai dengan standar yang dianggapnya ideal.

Berdasarkan hasil uji deskriptif secara keseluruhan, menunjukkan bahwa mayoritas tingkat konformitas rendah dan tingkat *perfectionistic self-presentation* rendah. Hal ini dapat diartikan bahwa keinginan untuk menampilkan diri secara sempurna di media sosial tidak sepenuhnya didorong oleh konformitas atau tekanan sosial dari kelompok. Menampilkan diri di media sosial secara sempurna juga bisa dikarenakan dorongan internal diri Gen Z untuk mencapai standar pribadi tertentu, kebutuhan akan validasi dan citra diri yang ideal. Hal ini sejalan dengan penelitian Ubadraka (2023) yang menunjukkan bahwa *perfectionistic self-presentation* pada penggunaan media sosial dapat dipengaruhi oleh rendahnya harga diri dan narsisme.

Berdasarkan hasil uji deskriptif pada aspek konformitas, ketiga aspek konformitas berada dalam kategori tinggi. Namun aspek yang memiliki nilai tertinggi yaitu aspek kekompakan (71%) yang dapat diartikan bahwa individu dalam kelompok sosial tersebut cenderung menunjukkan kesamaan perilaku atau penyesuaian diri terhadap norma kelompok demi menjaga rasa kebersamaan dan tetap terhubung dengan teman komunitas. Kekompakan ini membuat individu merasa memiliki kewajiban tidak tertulis untuk mencocokkan diri dengan standar yang diyakini oleh komunitasnya. Misalnya anggota komunitas kecantikan mungkin akan merasa bahwa mereka harus mengunggah foto dengan kulit mulus, gaya berpakaian tertentu atau estetika *feed* yang selaras dengan tren. Pada aspek *perfectionistic self-presentation*, ketiga aspeknya juga berada dalam kategori tinggi. Namun aspek yang memiliki nilai tertinggi yaitu aspek *non disclosure of imperfection* (79%) yang menunjukkan bahwa sebagian besar Gen Z cenderung tidak mau mengungkapkan kekurangan atau ketidaksempurnaan dirinya secara verbal kepada orang lain, termasuk di komunitas media sosial. Kecenderungan ini menunjukkan adanya kebutuhan Gen Z untuk menjaga citra diri tetap positif dihadapan publik. Misalnya, Gen Z tidak suka jika menceritakan kegagalan, kesalahan dan masalah pribadi di media sosial dan memilih untuk menampilkan kehidupannya yang baik-baik saja dan sempurna.

Hasil uji deskriptif konformitas berdasarkan usia, kelompok usia 15-19 tahun memiliki kecenderungan untuk menyesuaikan diri atau konformitas yang tinggi (57%) dibandingkan kelompok usia 20-28 tahun yang didominasi oleh konformitas rendah (51%). Temuan ini menunjukkan bahwa remaja lebih cenderung untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial dibandingkan dewasa. Hal ini dikarenakan remaja kurang memiliki kemampuan untuk meolak

adanya tekanan sosial dari lingkungannya sedangkan dewasa sudah lebih stabil dalam menyikapi adanya tekanan sosial. Hasil ini diperkuat oleh hasil penelitian Steinberg dan Monahan (2007) yang menjelaskan bahwa individu pada usia remaja, khususnya sebelum usia 18 tahun, cenderung memiliki tingkat resistensi yang rendah terhadap tekanan sosial dan individu pada usia dewasa memiliki tingkat resistensi yang lebih stabil (Steinberg & Monahan, 2007). Pada hasil uji deskriptif *perfectionistic self-presentation* berdasarkan usia, kedua kategori usia menunjukkan *perfectionistic self-presentation* tinggi, kategori usia 15-19 tahun (64%) dan usia 20-28 tahun (58%). Hal ini menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menampilkan diri secara sempurna di media sosial merupakan fenomena yang cukup kuat dikalangan Gen Z, terlepas dari kelompok usianya.

Hasil penelitian ini memperkuat penerapan teori konformitas dari Sears (2003) dalam konteks digital Gen Z, di mana aspek kekompakan, kesepakatan, dan ketaatan terbukti berperan dalam membentuk cara mereka menampilkan diri di media sosial. Gen Z tidak hanya ingin diterima oleh kelompok, tetapi juga terdorong untuk menyesuaikan diri demi menjaga citra sesuai standar sosial. Temuan ini sejalan dengan teori *perfectionistic self-presentation* dari Hewitt et al. (2003), yang menyatakan bahwa individu cenderung menampilkan diri secara sempurna sebagai bentuk perlindungan diri dan upaya mendapatkan validasi sosial. Namun, dorongan untuk selalu tampil sempurna tidak lepas dari risiko psikologis, seperti kecemasan sosial, perasaan terisolasi, hingga meningkatnya risiko gangguan mental (Agata & Holden, 2018; Madani & Ambarini, 2021). Oleh karena itu, meskipun konformitas memberi rasa diterima, tekanan untuk mempertahankan citra ideal di media sosial dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan mental Gen Z.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 13, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,00 ($p < 0,05$) dengan nilai F sebesar 84,842. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan antara variabel konformitas dengan *perfectionistic self-presentation*. Secara umum, aspek konformitas yang menonjol adalah kekompakan dengan persentase 71%, yang menggambarkan bahwa Gen Z cenderung menyesuaikan diri terhadap norma kelompok demi menjaga kebersamaan serta tetap merasa terhubung dengan lingkungannya. Sementara itu, aspek *perfectionistic self-presentation* yang paling tinggi adalah *non disclosure of imperfection* dengan persentase 79%. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas Gen Z memilih untuk tidak mengungkapkan kekurangan atau ketidaksempurnaan diri secara verbal kepada orang lain, termasuk di komunitas media sosial, dengan tujuan mempertahankan citra diri yang positif.

SARAN

1. Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk lebih baik dalam penyesuaian item dalam alat ukur agar lebih sesuai dengan konteks responden. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dapat dipahami dengan baik dan mampu mengukur konstruk secara optimal, sehingga jumlah item yang gugur dapat diminimalkan.
2. Bagi pembaca, diharapkan dapat manfaat penelitian ini dan menambah pemahaman terkait konformitas dan *perfectionistic self-presentation* sehingga bisa menjadi lebih bijak lagi dalam menggunakan media sosial, serta dapat menyadari bahwa tampil apa adanya di media sosial merupakan hal wajar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agata, M. T. D., & Holden, R. R. (2018). Self-Concealment and Perfectionistic Self-presentation in Concealment of Psychache and Suicide Ideation. *Personality and Individual Differences*, 125(December 2017), 56-61. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.12.034>
- Azwar, S. (1996). *Tes Prestasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2019). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chen, C., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Cassels, T. G., Birch, S., & Blasberg, J. S. (2012). Insecure

- attachment, perfectionistic self-presentation, and social disconnection in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 52(8), 936-941. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2012.02.009>
- Giarla, V. (2019). *Generational Social Media : How Social Media Influences The Online And In-Person Relationships Of Gen X , Gen Y And Gen Z* MEDIA INFLUENCES THE ONLINE AND IN-PERSON.
- Madani, B. F., & Ambarini, T. R. I. K. (2021). *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental Hubungan antara Perfeksionisme dengan Kecenderungan Kecemasan Sosial pada Remaja Akhir Pengguna Instagram*. 1(1), 242-251.
- Mun, I. B., & Kim, H. (2021). *Influence of False Self-Presentation on Mental*
- Nanu, E., & Scheau, I. (2012). Perfectionism Dimensions and Resistance to Peer Influences in Adolescence. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 82, 278-281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.260>
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age Differences in Resistance to Peer Influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531-1543. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.6.1531>
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2003). *Social Psychology*.
- Ubadraka, A. dkk. (2023). Psychological Correlates of Perfectionistic Self-Presentation Among Social Media Users. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology and Learning*.