

PENAYANGAN VIDEO INSPIRATIF TERHADAP PENINGKATAN SELF-ACCEPTANCE PADA MAHASISWI PENGGUNA “INSTAGRAM” AKTIF

Artanti Pinkan Novita Wijaya¹, Malika Fajria², Putri Malia Ulfa³, Wanadya Ayu Krishna Dewi⁴
¹²³⁴Universitas Islam Indonesia
093200105@uii.ac.id

Abstrak

Narrative review ini bertujuan untuk mengetahui pentingnya *self-acceptance* pada mahasiswi pengguna media sosial Instagram aktif dan bagaimana cara meningkatkan *self-acceptance* tersebut. Hal ini menjadi penting karena di masa sekarang, media sosial terutama Instagram sering digunakan sebagai sarana eksistensi diri untuk menampilkan sesuatu yang dapat membentuk suatu standar kehidupan seseorang melalui unggahan yang mereka buat. Oleh sebab itulah segala kegiatan pada sosial media Instagram dapat berkaitan erat dengan *self-acceptance* atau penerimaan diri seseorang dalam menjalani kehidupan. Karena selain bersyukur segala kelebihan dalam hidup, menerima semua kekurangan yang ada pun menjadi salah satu hal yang penting agar tidak memaksakan diri untuk mengikuti standar kehidupan lain dari lingkungan sekitar. Metode yang digunakan pada *narrative review* ini adalah melakukan *review* beberapa jurnal ilmiah untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat mempengaruhi peningkatan *self-acceptance*, salah satunya yaitu pemberian motivasi melalui video inspiratif. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penayangan video inspiratif dapat menjadi sumber pengetahuan dan pemahaman individu guna harapannya dapat meningkatkan *self acceptance* pada mahasiswi pengguna Instagram aktif.

Kata Kunci: penerimaan diri, mahasiswi, teknologi, media sosial, Instagram.

Abstract

This narrative review aims to find out the importance of self-acceptance in student active Instagram social media users and how to increase self-acceptance. This is important because in the present, social media, especially Instagram, are often used as a means of self-existence to display something that can shape a person's standard of life through the uploads they make. That is why all activities on Instagram social media can be closely related to self-acceptance or self-acceptance in living life. Because in addition to being grateful for all the advantages in life, accepting all the shortcomings that exist is one important thing so as not to force yourself to follow other living standards from the surrounding environment. The method used in this narrative review is to review several scientific journals to determine the factors that can affect the increase in self-acceptance, one of which is giving motivation through inspirational videos. This research has found that watching various inspirational videos plays as a source of knowledge and self understanding which in return may be likely to increase one's self-acceptance as active Instagram users.

Keywords: self-acceptance, college student, technology, social media, Instagram.

PENDAHULUAN

Selama rentang kehidupannya, individu selalu menghadapi berbagai masalah. Masalah masing-masing yang dihadapi oleh individu akan berbeda satu dengan yang lain, baik dari bentuk maupun tingkat kesulitannya. Semakin dewasa seseorang, maka semakin banyak tanggung jawab dan permasalahan yang akan muncul pada dirinya. Salah satu karakter individu yang dianggap sudah dewasa menurut Allport (Feist & Feist, 2011), yaitu dapat mengatasi permasalahan kehidupan dengan baik atau mampu menahan reaksi yang berlebihan terhadap

suatu permasalahan yang dianggap kompleks dan membutuhkan kepiawaian dalam pemecahan masalah tersebut (Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N., 2017). Disinilah letak tantangan kehidupan terutama bagi orang-orang dewasa, yaitu untuk tetap dapat mengatasi berbagai masalah yang muncul dalam kehidupannya dengan tetap menjaga kualitas dirinya (Fitri, E., Zola, N., & Ifdil., 2018).

Untuk mengatasi berbagai permasalahan yang muncul, kenyamanan diri menjadi sesuatu hal yang penting untuk membantu individu merasa percaya diri dalam menyelesaikan masalah yang terjadi didalam kehidupannya maupun kehidupan orang lain. Kenyamanan diri ini bisa didapatkan dengan adanya penerimaan diri atau yang sering disebut dengan *self-acceptance* (Ceyhan, 2011). Dengan demikian, individu yang menerima diri akan lebih percaya diri dan dapat fokus terhadap pengembangan diri, serta mampu menjalin interaksi baik dengan orang lain yang berada di lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat ditandai dengan pemikiran kritis, komunikasi dua arah yang sinergis dengan pihak luar, mampu menguasai diri dan memiliki regulasi diri yang baik (Arican, Dundar, & Saldana, 2015). Oleh karena itu, penerimaan diri atau yang sering disebut dengan *self-acceptance* menjadi variabel penting untuk ditelaah lebih lanjut karena berdampak pada banyak hal dalam rentan kehidupan manusia.

Self-acceptance atau penerimaan diri dapat dikatakan sebagai kondisi dimana seseorang mempunyai sikap yang positif terhadap diri sendiri, dapat mengakui atau menerima berbagai aspek diri termasuk kualitas baik dan buruk yang ada pada diri sendiri, serta mampu memandang positif pada kehidupan yang sedang dijalani. Sedangkan Hurlock (Gamayanti, W., & Permatasari, V., 2016), mendefinisikan *self-acceptance* sebagai "*the degree to which an individual having considered his personal characteristics, is able and willing to live with them*". Hal itu berarti *self-acceptance* sebagai derajat dimana seseorang telah mempertimbangkan karakteristik personalnya, merasa mampu, serta bersedia hidup dengan karakteristiknya tersebut. Aderson (Gamayanti, W., & Permatasari, V., 2016), turut menambahkan bahwa penerimaan diri dapat dikatakan sebagai kondisi dimana individu telah berhasil menerima kelebihan dan kekurangan diri secara apa adanya. Dengan begitu, individu yang dapat menerima dirinya sendiri berarti telah menemukan karakter diri dan dasar yang membentuk kerendahan hati serta integritas pribadinya. Lebih lanjut dikemukakan oleh Vasile (Mahendra, 2017), bahwa penerimaan diri atau *self-acceptance* merupakan suatu penerimaan terhadap keadaan diri sendiri atau suatu kondisi dimana individu mampu menghadapi tekanan psikologis dan bisa menyesuaikan diri dengan baik sehingga muncul kesejahteraan bagi dirinya.

Dari definisi-definisi oleh para ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwa *self-acceptance* merupakan suatu kondisi dimana individu telah dapat mengetahui karakteristik personalnya, termasuk untuk menerima kelebihan dan kekurangan diri, serta mampu memandang positif pada kehidupan yang dijalannya, sehingga dapat membentuk integritas diri. Dengan demikian, dapat pula dikatakan apabila suatu individu tidak memiliki kemampuan untuk menerima diri sendiri akan mengakibatkan beberapa dampak negatif, contohnya adalah kesulitan dalam mengatur emosional, termasuk amarah dan depresi yang tidak terkendali.

Jersild (Gamayanti, W., & Permatasari, V., 2016), menyebutkan secara rinci mengenai ciri-ciri seseorang yang telah dapat menerima dirinya dengan baik. Di antaranya adalah dapat menghargai keadaan dirinya sendiri sehingga mempunyai harapan yang sesuai dengan kemampuannya. Yang kedua adalah seseorang yang telah yakin mengenai standar dan pengetahuan terhadap dirinya tanpa terpaku pada pendapat orang lain. Kemudian yang ketiga adalah seseorang yang telah memahami dirinya secara irasional, namun tidak menggeneralisir bahwa dirinya tidak berguna. Selanjutnya yang keempat adalah menyadari aset diri yang dimiliki dan merasa bebas untuk menarik atau melakukan keinginannya. Lalu yang terakhir adalah menyadari kekurangan tanpa menyalahkan dirinya sendiri. Mahendra (2017), juga menambahkan salah satu aspek penting dari penerimaan diri adalah kemampuan dan kemauan untuk membiarkan bagaimana orang lain melihat diri kita.

Sedangkan Hurlock (Gamayanti, W., & Permatasari, V., 2016), menyebutkan bahwa ada beberapa faktor yang membentuk *self-acceptance* seseorang, yaitu pemahaman diri (*self-understanding*), harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stres yang berat, dan beberapa faktor lain termasuk tidak adanya hambatan dari lingkungan. Tidak adanya hambatan dari lingkungan berarti mampu mengontrol permasalahan sosial seperti diskriminasi ras, jenis kelamin atau bahkan agama. Akan tetapi, di zaman modern ini, masalah dalam sosial justru semakin banyak, terlebih karena kuatnya pengaruh informasi dari perkembangan teknologi.

Perkembangan teknologi tersebut juga meliputi perkembangan teknologi informasi. Perkembangan teknologi informasi yang paling nampak di dalam kehidupan sehari-hari adalah berubahnya alat telekomunikasi, yang sekarang lebih dikenal dengan sebutan *handphone*. Perkembangan *handphone* sebagai teknologi informasi semakin mempermudah masyarakat dalam berkomunikasi. Terlebih ketika terdapat fasilitas baru berupa internet pada *handphone*, yang selanjutnya dapat disebut *smartphone*. Tersedianya wadah sebagai media

berkomunikasi melalui sambungan internet tersebut biasa disebut dengan istilah media sosial.

Media sosial kini telah menjelma sebagai sebuah media komunikasi primer bagi manusia, tak terkecuali di Indonesia. Bahkan dalam berbagai aktivitas masyarakat sekarang justru lebih banyak berinteraksi dengan situs media sosialnya, dibandingkan berinteraksi secara interpersonal dengan bertatap muka secara langsung. Hal itu karena akses informasi yang luas dan cepat di media sosial memudahkan individu untuk menggunakan, mengetahui serta mengeksplorasi segala bentuk kegiatan atau kondisi yang ada, terutama yang berada pada jarak jauh.

Di antara media sosial terkini yang memfasilitasi penggunaannya untuk dapat saling mengetahui kegiatan orang lain adalah Facebook, Twitter, Whatsapp dan Instagram. Pada dasarnya, media sosial memiliki banyak kelebihan, diantaranya yaitu untuk mempermudah akses informasi serta komunikasi dengan orang lain tanpa adanya batasan ruang dan waktu. Fungsi utama dari media sosial adalah untuk terhubung dan berkomunikasi dengan orang-orang yang berada di tempat lain, berkenalan, sekaligus untuk memuaskan rasa ingin tahu individu mengenai informasi-informasi terkait teman di dunia maya. Bentuk-bentuk informasi yang tersedia di dalam media sosial biasanya meliputi berbagai konten, antara lain seperti identitas personal, foto-foto, video, status, yang seluruhnya merupakan sebuah representasi diri (*self-presentation*).

McQuail, Blumler dan Brown (Hersinta, 2010), mengemukakan jika terdapat beberapa kategori dari tujuan penggunaan media yang meliputi *sexual arousal* (membangkitkan seks), *emotional release* (pelepasan emosi), *filling time* (pengisi waktu), *getting intrinsic culture or aesthetic enjoyment* (menikmati budaya), *relaxing* (relaksasi), *escaping from problems* (pelepasan diri dari masalah), *having a substitute for real life companionship* (pengganti atau substitusi pertemanan di dunia nyata). Sehingga demikian, perkembangan teknologi informasi mengenai media sosial menjadi sebuah penemuan yang sangat membantu untuk merealisasikan tujuan-tujuan dari para penggunanya. Terlebih ketika media sosial menyediakan fitur untuk membagikan rincian pengalaman dan kehidupan mereka, mengunduh gambar, menjalin hubungan, merencanakan acara sosial, memenuhi kebutuhan diri sendiri dan sebagai tempat untuk mengungkapkan keyakinan, preferensi serta pendapat dan emosi mereka (Vogel, Rose, Roberts, & Eckles, 2014).

Salah satu media sosial yang memiliki banyak peminat dari segala usia adalah Instagram. Dengan Instagram, para pengguna bebas membagikan segala

macam kegiatan, pengalaman mereka sehari-hari, dan tempat berkeluh kesah mereka tanpa dibatasi jarak dan waktu dengan orang lain atau para pengikutnya. Saat ini selain untuk mengunggah foto atau video, Instagram memiliki beragam fitur baru seperti *Instagram Story*, IGTV, panggilan video sampai fitur untuk dapat melakukan siaran langsung (*live*) pada akun yang dimiliki. Saat berbagi cerita dengan menggunakan fitur-fitur Instagram tersebut, penggunaanya dapat melakukan *editing* dengan menambahkan *emoticon*, menambahkan lokasi, menambahkan lagu pada cerita dan menambahkan suhu lokasi dimana pengguna tersebut berada. Selain itu, hasil foto atau video yang ingin ditunjukkan juga dapat diberi berbagai pilihan filter agar lebih menarik perhatian.

Sebagai salah satu media sosial yang paling banyak diminati, Instagram menjadi sebuah media yang menarik karena fokus pada foto dan video durasi pendek, peningkatan citra serta hubungan timbal balik dibandingkan dengan media sosial lain. Aktivitas yang dapat dilakukan di Instagram adalah mengunggah foto, video dan status, memberi tanda *like* dan mengomentari postingan milik pengguna lain, berjualan *online* dan membalas pesan melalui *direct message*. Bahkan dihitung dari tahun 2010 sejak Instagram pertama kali muncul, sudah ada lebih dari 500 juta pengguna aktif seiring popularitasnya yang kian meningkat (Jackson, dalam Yulianto & Sakti, 2018). Para pengguna Instagram tersebut dapat dikategorikan ke dalam dua kelompok, yaitu pengguna pasif dan pengguna aktif. Dilansir dari merdeka.com, Pengguna Instagram dapat dikatakan pasif ketika kehadirannya di media sosial itu semata-mata hanya sebatas memiliki akun tanpa terlalu sering mengikuti situasi yang terjadi di Instagram, atau bahkan sangat jarang memperbarui akun pribadinya dengan hal-hal yang baru. Sedangkan pengguna Instagram dapat dikatakan aktif apabila mereka tidak pernah tertinggal pembaruan yang *up to date*. Dalam artian, para pengguna setiap hari membuka aplikasi Instagram untuk menonton berita, menyaksikan pembaruan *Instagram Story* dan unggahan baru dari *timeline* yang berisi akun-akun yang mereka ikuti, sampai menjadi pengintai atau *stalker* pada akun-akun tertentu yang sedang menjadi pusat perhatian atau sedang mereka incar. Kebanyakan dari pengguna aktif Instagram menganggap bahwa membuka Instagram sudah menjadi rutinitas sehari-hari, sehingga ketika mereka belum membuka atau belum memperbarui akun Instagram-nya dengan unggahan baru dapat merasa bahwa hari yang mereka jalani tidaklah lengkap. Selain itu, meski seorang pemilik akun hanya berbagi informasi pribadi seminimal mungkin, pemilik akun tersebut tetap dapat dikatakan sebagai pengguna aktif apabila selalu memantau perkembangan yang terjadi pada Instagram meski hanya untuk saling berbagi kabar atau berita setiap

hari. Hasil penelitian bahkan menunjukkan bahwa 68% pengguna Instagram membuka akun miliknya setiap hari.

Sebagai sebuah *platform* yang secara khusus menjadi media untuk meningkatkan citra dan representasi diri, tak heran jika seluruh perkembangan informasi di Instagram menjadi ajang tolak-ukur mengenai standar kehidupan. Hal itu berawal dari beberapa para penggunanya yang secara aktif terus-menerus memperbarui akun dengan gambaran foto atau video kesehariannya. Terlebih ketika para pengguna tersebut memiliki seluruh hal yang dibutuhkan untuk ditunjukkan pada masyarakat, dimulai dari penampilan fisik yang menarik, rutinitas yang tidak monoton, kegiatan yang menyenangkan sampai gaya hidup yang disorot banyak orang. Kegiatan-kegiatan yang ditunjukkan itulah yang menjadi takaran hidup yang “sempurna” atau sesuai standar, karena mereka dianggap memiliki kehidupan yang diinginkan publik (Indainanto & Nasution, 2020).

Instagram memberikan kebebasan bagi pemilik akun untuk memposting foto dan video *daily activities*, sehingga para penggunanya dapat memilah dan memilih apa yang hendak ditunjukkan atau apa yang sedang ingin dilihat. Namun, Instagram memiliki beberapa topik yang menjadi konten tertentu dan tidak pernah luput perhatian masyarakat karena melekat pada kehidupan sehari-hari. Contohnya adalah ragam gaya hidup (*lifestyle*), yang meliputi kegiatan harian yang ditunjukkan para pengguna Instagram. Entah itu sebuah rentetan kewajiban atau pekerjaan mereka yang sengaja diekspos, kegiatan *traveling*, pola olahraga yang teratur sampai cara mereka bersenang-senang dengan belanja di *mall* atau berkumpul dengan teman-teman atau keluarga pada sebuah cafe. Hal ini juga termasuk bagaimana mereka mengunggah hal-hal kecil yang sedang mereka lakukan, contohnya seperti gambar makanan yang akan mereka makan.

Kemudian dilansir dari hinet.co.id, hal yang sering menjadi sorotan di Instagram adalah gaya busana (*fashion*), terutama bagi kaum perempuan. Konten *fashion* banyak memberikan inspirasi dan pencerahan bagi para penonton mengenai pakaian, aksesoris sampai rias wajah yang akan digunakan pada momen-momen tertentu. Hal ini tentunya akan sangat membantu bagi para konsumen yang hendak mencari ide terkait gaya busana mereka. Selain *fashion*, terdapat pula ekspos mengenai status hubungan dari para pengguna Instagram yang dikagumi. Belakangan ini, istilah itu dikenal dengan *relationship goals*. *Relationship goals* yang ditunjukkan oleh para pengguna Instagram, terutama yang memiliki banyak pengikut, seringkali menjadi konsumsi publik karena menunjukkan berbagai macam hal-hal manis terhadap pasangan mereka.

Contohnya seperti bagaimana mereka mengekspos sisi romantisme dari proses jalannya hubungan tersebut, bagaimana mereka mengabadikan momen-momen sakral seperti proses melamar sampai pernikahan yang dibagikan pada khalayak Instagram, sampai potret kebahagiaan para pengguna Instagram ketika mengandung dan melahirkan bayi.

Konten-konten yang tertera di atas mencakup sebagian besar pola hidup manusia yang tampak sempurna. Dengan gambaran yang ditunjukkan itulah, maka tak jarang jika seseorang menginginkan hasil dari proses kehidupan sesuai apa yang mereka lihat melalui representasi jati diri orang lain. Terlebih jika seorang individu yang dimaksud sedang dalam proses pencarian jati diri seperti para remaja yang merupakan 59% pengguna aktif dari Instagram (Jackson, 2017). Bahkan, dilansir dari kompas.com, pengguna Instagram aktif di Indonesia paling banyak berada pada usia 18-24 tahun, yang artinya para pengguna itu merupakan para remaja yang sedang dalam masa peralihan dan pencarian jati diri. Dari keseluruhan total pengguna Instagram di Indonesia yang mencapai 61.610.000, dengan *gender* perempuan menjadi yang paling dominan. Jumlahnya tercatat hingga mencapai 50,8 persen, unggul tipis dari pengguna *bergender* pria yang mencapai 49,2 persen. Sehingga dapat dikatakan, peran remaja perempuan di sini menjadi rawan untuk diperhatikan terkait dalam menyikapi pandangan hidup mereka ke depannya.

Dalam proses mereka mencari jati diri, secara tidak langsung mereka juga ingin dipandang dan mendapat pengakuan dari orang lain serta masyarakat. Bahkan jika mereka merupakan pengguna aktif Instagram, mereka juga ingin menunjukkan kepada para pengikut akun Instagram mereka terkait identitas diri mereka. Identitas diri mereka itulah yang menunjukkan eksistensi dirinya melalui representasi diri (*self-presentation*) melalui akun Instagram mereka. Namun, ekspos seseorang terhadap *self-presentation* dari teman-teman di media sosial seringkali dapat mengakibatkan dampak psikologis tertentu pada individu yang bersangkutan. Hal itu dapat dikarenakan semakin sering para pengguna mengakses aplikasi tersebut sebagai kebutuhan sehari-hari, semakin banyak ditemukan beberapa pengguna yang menjadi kecanduan. Dampak kecanduan yang dimaksudkan adalah rasa kesepian yang terus-menerus, *self-esteem* yang terganggu hingga hilangnya atensi pada sesama, sampai menyebabkan penurunan pada *self-acceptance* karena individu merasa terbandingan dengan postingan yang diunggah dengan filter-filter yang bagus dan menarik perhatian (Eijnden, Jeroen, & Patti, 2016).

Dari hasil survei yang dilakukan sebagai penunjang penelitian yang sebarakan pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Jakarta usia 18 hingga 25 tahun, dari 122 mahasiswa yang mengisi pernyataan, 54.9% menghabiskan waktu di atas enam jam per minggu untuk mengakses situs jejaring sosial tersebut. Jika pengguna hanya memonitor perkembangan tanpa melakukan aktivitas lain di situs jejaring sosial, maka kemungkinan untuk timbulnya merasa lebih buruk dari pengguna lain akan dirasakan. Hal ini tentunya akan memunculkan perbandingan sosial yang kemudian melahirkan perasaan iri pada pengguna lain, sedangkan perasaan iri dikhawatirkan akan menjadi ancaman tersembunyi bagi para pengguna situs jejaring sosial. Rasa iri ini dapat mulai timbul ketika seseorang yang telah melakukan banyak usaha untuk menunjukkan jati diri mereka tetap beranggapan bahwa hal-hal yang telah diusahakan masih jauh dari standar hidup yang sempurna, seperti bagaimana yang tertera di media sosial.

Bahkan pada temuan penelitian Gonzales dan Hancock (2011), mengungkapkan jika intensitas yang tinggi dalam melihat profil media sosial orang lain dibandingkan melihat profil media sosial sendiri, dapat berdampak kepada penurunan *self-esteem*. Menurunnya *self-esteem* ini menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi penerimaan diri (*self-acceptance*) pada masing-masing individu. Hal itu dikarenakan *self-esteem* merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang muncul karena kekurangannya. Kebutuhan tersebut harus dipenuhi untuk berlanjut ke tingkat kebutuhan yang lebih tinggi. Maka dapat dikatakan bila *self-esteem* tidak terpenuhi, individu pun menjadi kesulitan untuk dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya (Maslow, dalam Alwisol, 2014).

Haferkamp dan Kramer (Vogel, 2014), berpendapat bahwa para pengguna media sosial secara sadar atau tidak sadar menjadikan media sosial sebagai salah satu dasar perbandingan sosial. Remaja perempuan yang menggunakan media sosial memiliki kemungkinan untuk mengharapkan umpan balik konstan dari rekan mereka sehingga terlibat dalam proses perbandingan sosial secara *online* (Nesi & Prinstein, 2015). Perbandingan-perbandingan itu dapat menyebabkan penurunan *self-acceptance* yang menyebabkan seseorang merasa bahwa hidupnya selalu kurang, bahkan tidak berharga dibandingkan orang-orang lain di Instagram. Persoalan ini menjadi serius karena biasanya remaja perempuan yang mengalami penurunan *self-acceptance* akan berpengaruh pada cara pandang mereka terhadap diri sendiri dan dunia luar, yang menganggap bahwa mereka tidak penting, bahkan tidak ada apa-apanya dibandingkan kehidupan orang lain.

Meninjau dari penelitian-penelitian di atas, maka persoalan mengenai penurunan *self-acceptance* menjadi penting untuk dibahas. Terlebih ketika seorang

remaja perempuan sudah kecanduan untuk terus-menerus mengakses Instagram, sehingga secara sadar dan tidak sadar mulai melakukan perbandingan sosial mengenai perbedaan kehidupan dirinya di dunia nyata dengan kehidupan orang-orang di Instagram yang tampak lebih menarik. Perbandingan sosial yang berlebihan tersebut yang nantinya akan menyebabkan timbulnya rasa rendah diri, atau bahkan merasa bahwa hidupnya tidak penting dan semenarik apa yang ditunjukkan orang-orang berpengaruh yang mereka ikuti (*follow*) di Instagram. Perasaan-perasaan tidak menyenangkan itulah yang menjadi hambatan bagi para individu untuk dapat menerima dirinya sendiri dengan apa adanya.

Sebagaimana yang telah disampaikan oleh Hurlock (Gamayanti & Permatasari, 2016), faktor-faktor yang membentuk *self-acceptance* seseorang adalah pemahaman diri (*self-understanding*), harapan yang realistis, sikap sosial yang positif, tidak adanya stres yang berat, dan beberapa faktor lain termasuk tidak adanya hambatan dari lingkungan. Dalam kajian psikologi, perilaku seseorang dibentuk berdasarkan pada persepsi (kognitif) dan afeksi yang dirasakan, yang nantinya akan membentuk sebuah tindakan. Hal ini diperkuat oleh Bloom, seorang ahli psikologi pendidikan (Notoatmodjo, 2007), yang membagi perilaku manusia ke dalam 3 domain, yaitu kognitif (*cognitive*), afektif (*affective*) dan tindakan (*psychomotor*).

Walgito (2002), juga mengemukakan bahwa persepsi berhubungan dengan kemampuan berinteraksi manusia terhadap lingkungannya akan aktivitas kejiwaan. Kemampuan tersebut adalah bagaimana manusia menerima stimulus dari luar yang berhubungan dengan aspek pengenalan (kognisi) dan kemampuan melahirkan apa yang terjadi dalam jiwa yang berhubungan dengan motif atau kemauan (konasi). Kottler (1997), memberikan definisi persepsi sebagai proses seorang individu memilih, mengorganisasikan dan menginterpretasikan informasi yang masuk untuk menciptakan gambaran yang memiliki arti. Persepsi di sini tidak hanya tergantung pada hal fisik, namun juga berhubungan dengan lingkungan sekitar dan bagaimana keadaan individu tersebut. Proses ini merupakan proses persepsi yang berakhir dengan sikap atau afeksi yang akan menghasilkan suatu tindakan.

Self-understanding dapat dikatakan sebagai kemampuan kognitif, sedangkan harapan merupakan kemampuan afektif individu. Oleh karena itu *self-acceptance* seseorang dapat ditingkatkan dengan meningkatkan *self-understanding* dan memberi kesadaran tentang harapan realistis, serta turut menjaga dari berbagai hambatan dari lingkungan sekitar. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan edukasi berupa video inspiratif. Alasan yang menjadi pertimbangan

dalam menggunakan video adalah karena penggunaan media sosial yang berbentuk video dinilai dapat memberikan pengalaman baru pada pengguna Instagram aktif.

Menurut Daryanto (2010), video adalah tayangan yang menunjukkan sinyal audio dan dapat dikombinasikan dengan gambar yang bergerak. Oleh sebab itu, video juga dinyatakan sebagai medium yang efektif dalam membantu proses edukasi, baik itu dari pembelajaran massal, individu, maupun kelompok. Terlebih jika keberadaan video tersebut mudah diakses dengan cara diunggah pada sosial media yang paling banyak diminati, yaitu Instagram. Salah satu bentuk contohnya adalah video inspiratif yang memiliki banyak sekali manfaat, karena isi konten yang dibuat singkat, menarik, dan informatif kemungkinan besar dapat memikat para pengguna Instagram untuk langsung menyaksikannya. Tidak jarang para penonton mendapatkan pengaruh positif dari isi konten video yang memberikan banyak motivasi, tak terkecuali para remaja serta mahasiswa yang lebih banyak menjadi pengguna aktif di Instagram.

Namun tentunya, untuk memenuhi tujuan penelitian yaitu meningkatkan *self-acceptance* dengan menayangkan video inspiratif pada mahasiswa harus dibuat jelas dan detail. Video inspiratif tersebut harus berisikan berbagai hal yang nantinya dapat menjadi awal dari kesadaran diri para penontonnya, sehingga dapat merubah cara pandang serta pola pikir untuk menghasilkan tindakan yang diinginkan. Ketika alam bawah sadar mereka mendapatkan pembelajaran yang positif dan memotivasi, maka para mahasiswa ataupun para pengguna aktif Instagram lainnya mampu berpikir ulang terkait penerimaan diri mereka dengan apa adanya. Untuk itulah video inspiratif harus dibuat bijak-bijaknya, terlebih pada isi konten yang hendak disampaikan.

Untuk memenuhi tujuan tersebut, maka video inspiratif hendaknya menayangkan sisi “lain” dari balik profil Instagram. Salah satunya dengan memaparkan pengertian bahwa kehidupan pada Instagram hanyalah sebagai gambaran berupa foto atau cuplikan video singkat, dan tidak semuanya nyata. Bahkan, kehidupan yang ditunjukkan pada Instagram hanya bernilai 1% dari kehidupan asli individu. Hal itu karena apa yang ditampilkan pada Instagram telah diatur sebelumnya dengan sebaik dan sebagus mungkin, bahkan sering terjadi dari beberapa pengguna Instagram yang tidak mengunggah keadaan mereka yang sebenarnya. Mereka hanya menunjukkan sisi senang dan sisi yang dapat menonjolkan eksistensi diri mereka. Apa yang mereka tunjukkan di laman akun Instagram mereka bisa saja hanya dibuat-buat, semata agar semua hal di sekitar mereka selalu baik sehingga nilai diri mereka lebih meningkat.

Selain itu, pengertian lain yang harus disampaikan di dalam video inspiratif adalah Instagram memiliki fungsi lain sebagai album digital seseorang. Artinya, apa yang diperlihatkan pada para pemilik akun memiliki tujuan masing-masing. Salah satunya adalah memanfaatkan Instagram menjadi peluang bisnis dengan mengincar banyak *likes* serta komentar. Peluang bisnis pada Instagram dapat berupa periklanan hingga proses *endorsement* yang dilakukan oleh para pemilik akun yang memiliki ribuan hingga jutaan pengikut. Untuk mencapai tujuan itu, maka diperlukan usaha yang ekstra agar para pengguna Instagram tertarik mengunjungi halaman pemilik akun. Dari situlah pengambilan foto atau video dilakukan semaksimal mungkin, memperhatikan setiap detail yang tertangkap pada kamera seperti penampilan, rias wajah, pose tubuh sampai pengaturan latar tempat dan suasana, kemudian berlanjut pada proses *editing* yang lebih rumit dari perkiraan. Seluruh bahan dan ide tersebut telah disutradarai sehingga apa yang ditampilkan benar-benar terlihat bagus dan menarik. Oleh karena itu tidak heran jika kehidupan yang ditunjukkan di Instagram hanyalah bernilai 1% dari kehidupan nyata, karena tidak setiap saat para pengguna Instagram selalu dalam kondisi atau penampilan *on point* dan selalu menarik untuk diperhatikan.

Seluruh kondisi di balik proses pengaturan Instagram itu juga tidak menunjukkan keadaan pemilik akun yang sebenarnya, dan disinilah poin dari isi video inspiratif dimaksudkan. Contohnya dapat berupa banyak orang yang ingin dinilai berkelas dengan memperlihatkan barang-barang mewah dan mahal, namun ternyata apa yang dimilikinya adalah pinjaman semata. Atau ketika seorang pemilik akun terlihat sangat anggun dan cantik, akan tetapi semuanya hanya karena kekuatan *make up* dan jenis serta model pakaian yang ditunjukkan. Bahkan ketika seorang individu selalu mengunggah hal-hal yang positif, membahagiakan dan menghibur, tidak setiap saat pula kehidupannya itu terus-menerus tampak menyenangkan. Keseluruhan usaha yang dilakukan itu semata hanya untuk ditunjukkan di Instagram agar memberi kesan dan nilai yang lebih tinggi. Hal-hal yang demikian itulah yang terkadang menjadi tolak ukur standar kehidupan yang dinilai sempurna, padahal kenyataannya tidak sama sekali. Seseorang dapat menjadi lebih bahagia dengan menerima keadaan diri apa adanya, bahkan tanpa perlu memamerkan banyak hal hanya untuk dipuji dan dinilai tinggi.

Sisi-sisi lain dari dunia Instagram yang penuh dengan pengaturan itu diharapkan dapat menjadi sebuah gambaran baru bagi para individu yang telah menontonnya. Video inspiratif yang ditayangkan ini juga diharapkan menjadi motivasi agar para individu, khususnya para remaja perempuan dan mahasiswa, tidak selalu merasa rendah diri atau bahkan *insecure* hanya karena terlalu sering

melakukan perbandingan sosial dengan kehidupan orang lain di Instagram. Dengan begitu, pemahaman dan pola pikir baru dapat diorganisasikan dan diinterpretasikan kembali supaya menciptakan gambaran yang lebih dapat memaknai diri sendiri (*self-understanding*). Terbentuknya pemikiran yang lebih mampu memahami diri sendiri itulah yang pada akhirnya dapat memberi kesadaran tentang harapan realistis, menjaga dari berbagai informasi asing dari lingkungan sekitar, sehingga nantinya seorang individu lebih dapat menerima keadaan diri mereka apa adanya.

Berdasarkan uraian diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan metode *narrative review* berdasarkan topik yang telah dipilih. Tujuan dilakukannya *narrative review* yaitu untuk memperdalam pengetahuan tentang bidang yang diteliti, untuk mengetahui hasil penelitian yang berhubungan dan yang sudah pernah dilaksanakan, serta mengetahui perkembangan ilmu pada bidang yang kita pilih dan metode yang diusulkan para peneliti untuk menyelesaikan masalah penelitian. Dalam hal ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh video inspiratif terhadap peningkatan *self-acceptance* pada mahasiswa pengguna Instagram aktif. Topik tersebut dipilih karena mengingat pentingnya diri sendiri untuk mengkaji lebih jauh peranan *self-acceptance*, yang dapat berpengaruh pada pandangan kehidupan kedepannya.

METODE

Metode yang digunakan adalah *narrative rereview*, yang merupakan cara yang dipakai untuk mengumpulkan data atau sumber yang berhubungan pada sebuah topik. Penulisan naskah *narrative review* ini awal mulanya dilakukan dengan menentukan topik dengan tema kajian psikologi yang sudah menjadi tren dan dikaitkan dengan isu yang sedang berkembang. Proses selanjutnya yaitu, mencari dan membaca beberapa jurnal, berita, serta artikel ilmiah terkait dengan topik yang diangkat. Pencarian itu tidak hanya bermakna membaca literatur, tapi lebih ke arah evaluasi yang mendalam dan kritis tentang penelitian sebelumnya pada suatu topik, khususnya topik mengenai variabel judul yang kami angkat, yaitu proses peningkatan *self-acceptance* dengan menayangkan video edukasi. Penelusuran sumber dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang dipilih, yakni *self-acceptance* (penerimaan diri), video edukasi, video inspiratif, perkembangan teknologi, media sosial dan Instagram.

Metode yang digunakan dalam penulisan *narrative review* ini menggunakan metode yang tersedia pada sumber jurnal yang terbit pada tahun 2010 sampai 2020. Jurnal-jurnal tersebut dikumpulkan sebanyak mungkin, kemudian disortir

dan disaring kembali sehingga saling berkaitan dengan variabel dalam penelitian dalam *narrative review* ini. Berikut adalah metode pada jurnal-jurnal yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian yang kami temukan dan kami ringkas ke dalam bentuk tabel:

Tabel 1 Metode Penelitian dalam Jurnal-Jurnal Penelitian

No	Judul Jurnal	Metode
1	Reality Therapy Untuk Meningkatkan <i>Self - Acceptance</i> Pada Mahasiswa dengan Problem Kecemasan.	Intervensi Reality Therapy, merupakan suatu terapi yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Reality Therapy sebagai sistem konseling membantu orang dalam memuaskan keinginan dan kebutuhan mereka dalam mengevaluasi kebutuhan mereka menjadi suatu perilaku (Wubbolding, 2017). Terapi realitas membantu orang dalam membantu dan memperjelas tujuan-tujuan mereka
2	Gambaran Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia	Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian kualitatif. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu wawancara dan observasi. Peneliti mengambil data tambahan dari dokumen pribadi milik subjek yaitu sebuah buku berupa memoar (autobiografi yang membahas satu tema tertentu) mengenai perjalanan skizofrenia yang dialami subjek.
3	Pengaruh Penggunaan Film sebagai Media Belajar terhadap Pencapaian <i>Higher Order Thinking Skill</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNAIR	Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen murni (<i>true experiment</i>) dengan menggunakan jenis eksperimen <i>between-subject after-only research design</i> . Selain itu, dalam pelaksanaan manipulasinya, dilakukan replikasi sebanyak satu kali dimana dalam replikasinya, pembagian subjek di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan secara acak, subyek dalam penelitian ini menggunakan subyek sebanyak 11 siswa kelas Andragogi Fakultas Psikologi UNAIR.
4	Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Harga Diri Siswa	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode yang digunakan adalah metode eksperimen karena untuk mencari pengaruh perlakuan variabel X terhadap kondisi yang terkendalikan variabel Y. Metode eksperimen merupakan penelitian yang sistematis, logis, dan teliti didalam melakukan kontrol terhadap kondisi. Dalam penelitian ini eksperimen bisa juga dilakukan di luar laboratorium, dalam penelitian eksperimen ada perlakuan (<i>treatment</i>). Sehubungan dengan penelitian ini Sugiyono (2014: 111), secara konseptual rancangan

		penelitian eksperimen yang menggunakan <i>one group pretest-post test design</i> .
5	Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan <i>Focus Group Discussion</i> (FGD) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien DM Tipe 2 Di Klinikdiabetes Kimia Farma Husada Manado	Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode quasi experiment design dengan rancangan <i>pre and post test withgroup control</i> (setiadi, 2013). Rancangan ini disertai dengan kelompok control dan kelompok intervensi, yang terdiri dari <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> untuk melihat tingkat pengetahuan pasien DM Tipe 2 di Klinik Diabetes Kimia Farma Husada Manado

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil dari penelitian pada jurnal-jurnal yang berkaitan dengan variabel dalam penelitian yang kami temukan dan kami ringkas ke dalam bentuk tabel:

Tabel 2 Hasil Penelitian terkait Variabel Penelitian yang Dibahas

No.	Judul Jurnal	Hipotesis	Hasil
1.	Reality Therapy Untuk Meningkatkan <i>Self - Acceptance</i> Pada Mahasiswa dengan <i>Problem</i> Kecemasan.	Terdapat pengaruh positif <i>reality therapy</i> terhadap peningkatan <i>self - acceptance</i> pada mahasiswa dengan <i>problem</i> kecemasan	<i>Reality therapy</i> berdampak positif bagi mahasiswa dengan <i>problem</i> kecemasan. Subjek dapat mengetahui kekurangan dan kelemahan pada dirinya, subjek juga akan berusaha belajar dengan baik untuk mewujudkan cita-citanya.
2.	Gambaran Penerimaan Diri (<i>Self-Acceptance</i>) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia.	Studi kasus untuk mengetahui gambaran penerimaan diri orang yang mengalami skizofrenia residual meskipun tekanan yang mereka hadapi cukup besar.	Ditemukan bahwa para subjek yang mengalami gangguan skizofrenia residual yang terlihat bisa produktif dan kembali aktif dilingkungan sosialnya karena bisa menerima diri dirinya sendiri meskipun kualitas penerimaan

			dirinya berbeda pada setiap subjek.
3.	Pengaruh Penggunaan Film sebagai Media Belajar terhadap Pencapaian <i>Higher Order Thinking Skill</i> pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNAIR	Terdapat pengaruh pemberian film sebagai media belajar terhadap pencapaian <i>Higher Order Thinking Skill</i> pada Mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga	Tidak ada pengaruh pemberian film terhadap <i>Higher Order Thinking Skill</i> pada mahasiswa Psikologi Universitas Airlangga yang mengikuti mata kuliah Andragogi. Hal ini telah dibuktikan dari uji hipotesis <i>independent sample t-test</i> .
4.	Pengaruh Teknik Video Edukasi Terhadap Harga Diri Siswa	Terdapat pengaruh teknik video edukasi dalam meningkatkan harga diri siswa kelas VIII SMPN 1 Brang Rea Kab. Sumbawa Barat	Bimbingan kelompok efektif dalam meningkatkan harga diri, dalam bimbingan kelompok ini yang paling utamakan adalah dengan menggunakan kelompok bermain peran atau video sehingga terarah apa yang menjadi tujuan dalam penelitian ini. Sehingga mendapatkan hasil bahwa ada pengaruh teknik video edukasi terhadap harga diri siswa kelas VIII SMPN 1 Brang Rea Kabupaten Sumbawa Barat
5.	Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan Focus Group Discussion (FGD) Terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien DM Tipe 2 Di Klinikdiabetes Kimia Farma Husada Manado	Pemberian edukasi dengan metode video dan FGD efektif dalam meningkatkan pengetahuan pasien DM tipe 2 di Klinik Diabetes Kimis Farma Husada Manado.	Pengetahuan responden sebelum dilakukan edukasi dengan Metode edukasi menggunakan Video dan FGD terhadap peningkatan pengetahuan pasien DM Tipe 2 di Klinik Diabetes Kimia Farma Husada Manado sangat

			rendah sebelum diberikan edukasi dan meningkat secara signifikan setelah diberikan edukasi. Dengan demikian edukasi dengan metode video dan FGD sangat efektif dilakukan pada pasien DM tipe 2 di Klinik diabetes Kimia Farma Husada Manado
--	--	--	---

Berdasarkan jurnal penelitian oleh Gamayanti, W., dan Permatasari, V (2016), yang berjudul “Gambaran Penerimaan Diri (*Self-Acceptance*) pada Orang yang Mengalami Skizofrenia”, melalui metode wawancara dan observasi pada pasien skizofrenia, ditemukan bahwa subjek A selama proses pengobatannya banyak melakukan pembelajaran untuk memahami gangguan pada dirinya dan banyak melakukan interaksi sosial. Kegiatan itu membuat A mendapatkan banyak pelajaran untuk dapat menerima apa yang terjadi pada dirinya, sehingga dapat menyikapi gangguan yang dimilikinya. Selain itu, subjek A juga mengungkapkan jika ia berkeinginan untuk membantu orang lain dengan cara menjadi aktivis kesehatan jiwa yang melakukan kegiatan *support* dan edukasi para pasien serta keluarga pasien. Subjek A dapat dikatakan memiliki harapan yang realistis karena untuk memenuhi targetnya, subjek A juga mengusahakannya dengan terus belajar. Setelah melakukan usaha-usaha tersebut, subjek A merasa dirinya lebih berharga ketika ia pulih dari skizofrenia, diiringi dengan prosedur pengobatannya. Hal ini sesuai dengan apa yang telah dikemukakan oleh Jersild mengenai ciri-ciri orang yang sudah dapat menerima dirinya sendiri dengan baik.

Kemudian, dilansir dari jurnal yang ditulis oleh Baitina (2020), dengan judul “*Reality Therapy* untuk Meningkatkan *Self-Acceptance* pada Mahasiswa dengan *Problem Kecemasan*”, menjelaskan bahwa *self-acceptance* dapat ditingkatkan dengan melakukan intervensi *Reality Therapy*. *Reality Therapy* yaitu terapi yang difokuskan pada tingkah laku sekarang. Terapis berfungsi sebagai guru dan model serta mengkonfrontasikan subjek dengan cara-cara yang dapat membantu subjek menghadapi kenyataan dan memenuhi kebutuhan dasar tanpa merugikan diri sendiri maupun orang lain. Inti terapi realitas adalah penerimaan tanggung jawab pribadi yang disamakan dengan kesehatan mental. *Reality Therapy*

sebagai sistem konseling membantu orang dalam memuaskan keinginan dan kebutuhan mereka dalam mengevaluasi kebutuhan mereka, sehingga dapat menjadi suatu perilaku dan memperjelas tujuan mereka. Alasan menggunakan terapi realitas adalah agar subjek dapat mengetahui kelebihan dan kekurangannya, sehingga subjek dapat memiliki rencana positif untuk dirinya, tidak lagi merasa cemas, dan dapat menerima dirinya sendiri dengan lebih baik lagi untuk masa depannya. Tahapan proses intervensi *Reality Therapy* dibagi kedalam 7 sesi, antara *building rapport* dan kontrak kerja, eksplorasi keinginan, kebutuhan dan persepsi (*wants*), membuat penilaian (*doing*), menyusun rencana positif dan evaluasi (*evaluation*), menyusun keinginan dan komitmen bersama, terminasi, dan yang terakhir *follow up*. Hasil dari intervensi ini yaitu terjadi peningkatan *self-acceptance* pada subjek yang ditandai dengan subjek sudah mulai mengetahui kelebihan serta kekurangannya. Subjek juga telah membuat rencana jangka pendek maupun jangka panjang dan mulai mengoptimalkan kelebihan serta meminimalisir kekurangan yang dirinya miliki dan menjadikannya motivasi. Sehingga dapat dikatakan, untuk meningkatkan *self-acceptance* dapat dilakukan dengan memahami kelebihan dan kekurangan diri masing-masing.

Berdasarkan penelitian oleh Firmansyah dan Wrastari (2014), menunjukkan hasil yang tidak signifikan terkait penggunaan film atau video inspiratif sebagai media belajar yang dapat meningkatkan pencapaian *higher order thinking skill* dengan beberapa analisa sebagai berikut; pertama, kedisiplinan para subyek penelitian dalam melaksanakan eksperimen. Jika para subjek kurang disiplin dan cenderung buru-buru maka hasil eksperimennya menjadi kurang maksimal. Yang kedua, metode belajar menggunakan film atau video cenderung jarang digunakan di perkuliahan, terlebih jika untuk meningkatkan suatu level khusus. Film atau video yang hendak ditunjukkan seharusnya benar-benar didesain, baik itu *setting* cerita, *timeline* film, karakter dan *sequence* cerita yang dihubungkan dengan variabel yang ingin dicapai. Selain itu, film atau video yang akan ditampilkan hendaknya memiliki latar belakang *Experiential Learning* yang dapat lebih menghibur dan membuat para subjek lebih mudah memahami pada materi yang diberikan.

Selanjutnya, berdasarkan jurnal oleh Wiwiek Zainar Sri Utami (2019), yang berjudul "Pengaruh Teknik Video Edukasi terhadap Harga Diri Siswa", mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik video edukasi terhadap harga diri siswa kelas VIII SMPN 1 Brang Rea Kabupaten Sumbawa Barat. Dalam penelitian ini tujuannya yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik video edukasi terhadap harga diri siswa. Dalam bimbingan kelompok ini yang paling utama

adalah dengan menggunakan kelompok bermain peran atau video sehingga tujuan dalam penelitian ini tercapai. Adapun tujuannya adalah meningkatkan harga diri, lebih bisa menghargai dirinya dan orang lain, mampu mengendalikan diri, baik dalam pergaulan sosial serta sangat baik membantu meningkatkan konsep diri. Dari tiap pertemuan mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir merupakan rangkaian satu kesatuan yang saling berkaitan dari sikap topik yang dibahas sehingga ketika mengikuti kegiatan ini dengan baik, maka akan terjadi proses perubahan yang akan mereka alami terutama dalam proses meningkatkan harga diri. Ketika harga diri tiap-tiap individu meningkat, maka tidak mustahil pula bagi mereka untuk dapat menerima dirinya sendiri dengan baik (Maslow, dalam Alwisol, 2014).

Ditinjau dari jurnal oleh Gresty Massi dan Vandri Kallo (2018), dengan judul “Efektifitas Pemberian Edukasi Dengan Metode Video Dan *Focus Group Discussion* (FGD) terhadap Tingkat Pengetahuan Pasien Dm Tipe 2 di Klinik Diabetes Kimia Farma Husada Manado”, menunjukkan hasil yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok intervensi. Metode yang efektif digunakan untuk edukasi DM secara garis besar yaitu metode Didaktif dan Sokratik (Maulana, 2009). Salah satu metode yang efektif digunakan adalah dengan video dan FGD. Media video mempunyai kelebihan karena menggunakan audio dan visual dalam menyampaikan suatu informasi sehingga lebih mudah untuk dimengerti (Setyawati, 2016). Dengan informasi yang disuguhkan dari metode video tersebut, pasien menjadi lebih mudah terbantu dalam menyerap pengetahuan baru. Selain itu, informasi yang disuguhkan lewat video juga lebih mudah didapatkan karena para responden bisa melihat kembali edukasi yang diberikan lewat internet sewaktu-waktu jika diperlukan.

Berdasarkan pada jurnal tersebut dapat dikatakan bahwa video edukasi memberikan pengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Menurut Fisbein (Gamayanti, W., & Permatasari, V., 2016) pengetahuan adalah salah satu faktor penentu terbentuknya persepsi. Sehingga bila pengetahuan sebagai salah satu faktor penentu terbentuknya persepsi itu baik, maka dapat mengakibatkan terbentuknya persepsi yang baik pula. Terbentuknya persepsi yang baik merupakan salah satu faktor pengaruh dalam memahami diri yang dapat mempengaruhi individu dalam penerimaan dirinya. Sehingga demikian, dapat dikatakan bahwa video edukasi atau video yang dapat menginspirasi melalui pemberian informasi dan motivasi dapat mempengaruhi peningkatan *self-acceptance*. Hal ini sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Hurlock, bahwa

persepsi berakhir dengan sikap atau afeksi yang akan menghasilkan suatu tindakan yang dibentuk berdasarkan rasa penerimaan diri (*self-acceptance*).

SIMPULAN

Berdasarkan tinjauan dari beberapa jurnal di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa *self-acceptance* adalah kondisi dimana individu telah mampu menerima keadaan diri sendiri, dapat menerima kelebihan dan kekurangan yang dimiliki secara apa adanya dan juga mampu menghadapi tekanan psikologis untuk bisa menyesuaikan diri dengan baik sehingga muncul kesejahteraan bagi dirinya. *Self-acceptance* dapat ditingkatkan dengan memahami diri sendiri (*self-understanding*) terlebih dahulu. Pemahaman diri dan penerimaan diri merupakan dua hal yang beriringan, oleh sebab itu semakin seseorang memahami dirinya, semakin baik pula tingkat penerimaan dirinya. Selain itu, untuk meningkatkan penerimaan diri dapat pula dengan memiliki harapan-harapan yang realistis. Harapan yang realistis akan lebih memudahkan seseorang untuk mengerti kemampuan diri sehingga dapat lebih menghargai dirinya sendiri. Selanjutnya, *self-acceptance* dapat ditingkatkan dengan mengetahui kelebihan dan kekurangan diri masing-masing. Kelebihan dan kekurangan diri ini menjadi tolak-ukur sejauh mana individu mengetahui kemampuannya dan keterbatasannya, terlebih untuk melakukan representasi diri di depan publik.

Untuk dapat meningkatkan *self-understanding* dan memberi kesadaran tentang harapan realistis, serta turut menjaga dari berbagai hambatan dari lingkungan sekitar, dapat dilakukan dengan memberikan edukasi berupa video inspiratif yang dapat diunggah pada media sosial Instagram. Alasan yang menjadi pertimbangan dalam menggunakan video adalah karena penggunaan video yang diunggah di media sosial dinilai dapat memberikan pengalaman baru pada pengguna Instagram aktif. Hal itu buktikan dengan penelitian dari jurnal yang telah terlampir, bahwa video memiliki pengaruh dalam memberikan pengetahuan baru bagi tiap-tiap individu. Terlebih ketika video itu diunggah pada media informasi yang mudah dicari, sehingga setiap kali informasi pada edukasi dalam video tersebut diperlukan, orang-orang dapat dengan mudah mendapatkannya. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penayangan video inspiratif atau yang lebih dikenal sebagai video edukatif dapat mempengaruhi proses pembelajaran individu, dalam penelitian ini khususnya untuk memperkuat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi rasa penerimaan diri (*self-acceptance*).

Akan tetapi dalam pelaksanaannya, video inspiratif yang akan ditampilkan sebaiknya dipersiapkan sematang mungkin. Entah itu pada penataan isi konten,

editing, komposisi warna, objek di dalam video, bahkan alur dari awal hingga akhir video. Faktor-faktor tersebut harus menjadi fokus perhatian karena nantinya dapat mengacu kesadaran diri subjek dalam penelitian. Hal ini telah dibuktikan pada jurnal-jurnal penelitian yang terlampir di atas, bahwa isi di dalam video yang hendak ditayangkan sebaiknya harus didesain dan ditata semenarik mungkin supaya alur cerita pada video yang berhubungan dengan variabel yang ingin diteliti dapat tercapai dan ditangkap oleh penonton. Selain itu, *experiential learning* pun dapat menjadi sebuah faktor penting dalam penayangan video, karena dinilai dapat lebih menghibur dan membuat para subjek memahami informasi yang diberikan. Sehingga dapat disimpulkan, untuk dapat menciptakan sebuah video inspiratif yang dapat meningkatkan rasa penerimaan diri para mahasiswi pengguna Instagram aktif, video inspiratif tersebut harus dibuat menarik, penuh makna dan dapat menyampaikan pesan-pesan yang ditujukan. Hal itu dikarenakan penataan konsep video yang matang dan menarik dapat mempengaruhi isi pesan, sehingga apa yang ada di dalam video tersebut menjadi mudah dipahami oleh subyek dan tujuan penelitian dapat tercapai.

DAFTAR RUJUKAN

- Baitina, A. (2020). Reality therapy untuk meningkatkan self acceptance pada mahasiswa dengan problem kecemasan. *Procedia: Studi Kasus dan Intervensi Psikologi*, 4(1).
- Fernandez, S., & Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviors*, 13(04), 321-325. <http://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.05.004>
- Gamayanti, W., Permatasari, V. (2016). Gambaran penerimaan diri (self-acceptance) pada orang yang mengalami skizofrenia. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(1), 139-152.
- Gonzales, A. L., & Hancock, J. T. (2011). Mirror, mirror on my Facebook wall: Effects of exposure to Facebook on self-esteem. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(1-2), 79-83. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0411>
- Handayani, M & Ratnawati, S. (1998). Efektifitas pelatihan pengenalan diri terhadap peningkatan penerimaan diri dan harga diri. *Jurnal Psikologi*, 2, 47-55.
- Hersinta. (2010). *Kesadaran akan Keamanan Diri dalam Penggunaan Situs Jejaring Sosial Facebook pada Kalangan Pengguna Remaja dan Mahasiswa. The First*

- LSPR Communication Research 2010, Beyond Borders: Communication Modernity & History*. Jakarta: STIKOM The London School of Public Relation.
- Hurlock, E.8. 1994. *Psikologi Perkembangan*. Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi Kelima. Jakarta: Er1angga.
- Ifdil., Maryam, S. (2019). Hubungan body image dengan penerimaan diri mahasiswa putri. *Jurnal Aplikasi IPTEK Indonesia*, 3(3), 129-136.
- Indainanto, Y. I., Nasution, F. A. (2020). Representasi di media sosial sebagai pembentuk identitas budaya populer. *Jurnal Semiotika*, 14(01), 102-110.
- Kallo, V., Massi, G. (2018). Efektifitas pemberian edukasi dengan metode video dan focus group discussion (FGD) terhadap tingkat pengetahuan pasien dm tipe 2 di klinik diabetes kimia farma husada Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 1-6.
- Mahendra, B. (2017). Eksistensi sosial remaja dalam instagram (sebuah perspektif komunikasi). *Jurnal Visi Komunikasi*, 16(1), 151-160.
- Nesi, J., & Prinstein, M. J. (2015). Using social media for social comparison and feedback-seeking: gender and popularity moderate associations with depressive symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(8), 14271438. doi:10.1007/s10802-015-0020-0
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nuryoto, S & Sari, E.P. (2002). Penerimaan diri pada lanjut usia ditinjau dari kematangan emosi. *Jurnal Psikologi*, 2, 73-88.
- Kottler, P. (1997). *Manajemen Pemasaran, Analisis, Perencanaan, Implementasi dan Pengendalian*. Jakarta: Erlangga (Edisi Kelima).
- Putra, J. S. (2018). Peran syukur sebagai moderator pengaruh perbandingan sosial terhadap self-esteem pada remaja pengguna media sosial. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(02), 197-210. <http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v3i2.2650>
- Sifa, I. (2012). Hubungan antara body image dengan penerimaan diri pada mahasiswa Aceh di Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, 1(1), 112-121.
- Solso., Robert. (2007). *Psikologi Kognitif*. Jakarta: Erlangga.
- Suhartanti, L. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap narcissistic personality disorder pada pengguna instagram di SMA N 1 seyegan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 184-195.

Utami, W. (2019). Pengaruh teknik video edukasi terhadap harga diri siswa. *Jurnal Transformasi*, 5(2), 149-148.

Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(04), 206-222.

Walgito, B (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi, 2002.

<https://www.merdeka.com/gaya/8-tipe-pengguna-sosmed-dari-yang-pasif-sampai-yang-narsis.html> (diakses pada tanggal 23 September 2020).

<https://tekno.kompas.com/read/2019/12/23/14020057/sebanyak-inikah-jumlah-pengguna-instagram-di-indonesia> (diakses pada tanggal 24 September 2020).

<https://www.hinet.co.id/konten-instagram-yang-paling-banyak-dilihat-cocok-untuk-selebgram-pemula/> (diakses pada tanggal 24 September 2020).