

## **BAB I Pendahuluan**

### **Latar Belakang Masalah**

Dengan perkembangan internet dan teknologi menyebabkan banyaknya bermunculan jejaring sosial dalam media sosial yang dapat diakses dengan mudah dengan sambungan internet, yang dapat diakses secara *online* kapanpun dan dimanapun. Media sosial digunakan sebagai media untuk mendapatkan dan mencari informasi maupun untuk berkomunikasi. Dilansir dari situs resmi Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (Kominfo) tanggal 14/8/19, pengguna internet di Indonesia mencapai 150 juta jiwa dengan penetrasi 56% yang tersebar diseluruh wilayah. Jumlah tersebut hanya selisih sedikit dengan jumlah pengguna *internet mobile* yang berjumlah 142.8 juta jiwa dengan persentase penetrasi sebesar 53%. Terdapat banyak dampak positif yang timbul dari penggunaan media sosial antara lain, mempermudah dalam berkomunikasi maupun bertukar informasi dengan para pengguna diseluruh dunia, media sosial dapat digunakan sebagai sarana silaturahmi dengan teman maupun kerabat yang jauh, mempermudah dalam belanja seiring bermunculannya situs belanja *online*, dan dapat memperoleh teman baru melalui media sosial.

Namun dibalik semakin berkembangnya internet dan teknologi, terdapat dampak yang di timbulkan bagi kesehatan penggunaannya. Kesehatan merupakan hal atau aspek yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Sehat merupakan keadaan dimana baik secara fisik, jiwa, dan sosial berada dalam keadaan sejahtera yang dimana dengan keadaan tersebut individu dapat menjalankan kehidupan yang efektif dan produktif secara sosial dan ekonomi. Jika manusia sehat secara fisik tetapi jiwanya tidak sehat maka manusia tersebut tidak dapat berfungsi dengan baik begitu pula sebaliknya jika jiwanya sehat tetapi fisiknya tidak sehat maka individu tidak dapat berfungsi dengan baik.

Pemakaian media sosial secara tidak bijak dapat menimbulkan bermacam permasalahan kesehatan. Secara fisik pemakaian media sosial secara tidak bijak dapat memunculkan

bermacam permasalahan kesehatan seperti sulit tidur (insomnia), kelelahan, serta dapat menimbulkan permasalahan kesehatan yang serius bila tidak disadari ataupun diatasi dengan baik. Menurut Kumorotomo, (2010) orang akan tergantung pada media sosial sehingga jika tidak membuka akun media sosialnya selama sehari, hidupnya tidak akan lengkap. Guy Hoskin (Kumorotomo, 2010) mengemukakan bahwa terdapat 7 dampak dari seseorang yang ketergantungan media sosial diantaranya, malas dalam bekerja, rakus, iri, dengki, takabur, marah, dan mengada-ada. Dampak lainnya yaitu dari segi psikis yaitu, orang menjadi malas mengerjakan hal produktif, selain itu juga orang menjadi angkuh dan narsis. Selain itu dampak psikis dari penggunaan media sosial adalah, kecemasan, depresi, dan merasa kurang bahagia. Dampak-dampak psikis dari penggunaan media sosial yang tidak bijak yang telah disebutkan tersebut termasuk ke dalam aspek psikologis kesehatan mental. Dalam kehidupan manusia, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan fisik.

Di Indonesia sendiri kesehatan mental masih menjadi isu yang dikesampingkan, padahal tiap tahunnya jumlah penderita gangguan mental semakin meningkat. Dampak lain yang timbul akibat dari semakin maju dan berkembangnya teknologi dan sosial media yaitu meningkatnya kasus gangguan kesehatan mental dan yang paling utama berkenaan dengan kecanduan gawai (gadget). Dalam studi "*A Tool to Help or Harm? Online Social Media Use and Adult Mental Health in Indonesia*" menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menyebabkan depresi, yang berbahaya bagi kesehatan mental. Peningkatan penggunaan media sosial terkait dengan peningkatan sebesar 9% pada skala depresi atau Center for Epidemiological Studies Depression/CES-D seseorang. (Sujarwoto et al., 2019)

Menurut Republika.co.id tanggal 13/01/19, remaja di Inggris yang berusia antara 14 dan 24 tahun yang diberikan pertanyaan mengenai 5 *platform* media sosial paling populer yakni, *Twitter, Facebook, Instagram, Youtube, dan Snapchat*. Pertanyaan yang diajukan terkait dengan kehidupan pribadi peserta yaitu berkaitan dengan kualitas tidur, gangguan

kecemasan, depresi, *Fear of Missing Out* atau perasaan takut ditinggalkan dan citra tubuh. Dari penelitian tersebut ditemukan bahwa Instagram menempati urutan pertama sebagai platform media sosial yang berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

*Instagram* berasal dua kata yaitu "Insta" berasal dari kata "instan", sama seperti kamera Polaroid yang disebut juga "foto instan", Instagram juga dalam tampilannya dapat langsung menampilkan foto instan seperti Polaroid. Kemudian, kata "gram" berasal dari kata telegram yang berfungsi untuk mengirimkan informasi secara cepat kepada orang lain. Hal ini juga bekerja dengan cara yang sama seperti Instagram, yaitu dapat memposting foto atau video dengan cepat dan mudah, sehingga informasi dapat disampaikan dengan cepat.

Berdasarkan pantauan terbaru situs NapoleonCat pada September 2020, jumlah pengguna aktif *instagram* bulanan di Indonesia mencapai 77.190.000 pengguna. Pengguna berusia 18-24 tahun merupakan kelompok usia terbesar di Indonesia yaitu mencapai 37,3% atau setara dengan 23 juta pengguna. Dalam (Sujarwoto et al., 2019) menurut Institut Kesehatan Mental Nasional, sekitar 22,1% dari mereka yang berusia 18-25 mengalami penyakit mental (mis. Kecemasan, depresi), dan 5,9% mengalami penyakit mental yang serius, dalam satu tahun terakhir.

Menurut (Semium, 2006) Kesehatan mental merupakan kapabilitas individu saat beradaptasi dengan dirinya sendiri, orang lain, dan masyarakat. Selain itu, dia juga menyebutkan bahwa kesehatan mental merupakan pengetahuan dan perilaku pribadi yang bertujuan untuk mengembangkan dan menggunakan seluruh kemampuan, kreativitas, tenaga dan dorongan yang ada untuk membahagiakan diri sendiri dan individu lain sehingga terhindar dari gangguan atau penyakit mental.

Dalam (Rahman & Ahmed, 2018) Veit & Ware (1983) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi individu dimana tidak hanya berdasarkan ada tidaknya gejala stres psikologis, tetapi juga berdasarkan kondisi dasar pribadi yang dapat dilihat berdasarkan karakteristik

tertentu yang mempengaruhi kesehatan mental dalam kehidupannya. (Veit & Ware, 1983) membagi kesehatan mental menjadi dua aspek diantaranya *psychological distress* dan *psychological well-being*. Kemudian ia membagi lagi aspek *psychological distress* menjadi tiga jenis yaitu, *anxiety* (kecemasan), depresi, dan kehilangan kontrol. Sedangkan Veit & Ware membagi aspek *psychological well-being* menjadi dua jenis yaitu, ikatan emosional dan perasaan positif.

Aspek *psychological distress* yang ditemui dalam penggunaan media sosial yaitu berdasarkan observasi yang peneliti temui di sekitar peneliti saat ini bahkan karena terlalu tergantungnya individu akan gawai maupun sosial media ia akan membawa gawai kemanapun ia pergi salah satunya ketika individu berada di kamar mandi sekalipun. Individu cenderung akan merasa cemas ketika ia tidak dapat terhubung dengan sosial media, hal tersebut merupakan dampak dari kecanduan akan gawai atau *gadget*. Selain itu jumlah like dan respon dari foto yang di unggah juga dapat mempengaruhi mood penggunanya, jika ia mendapat *like* yang banyak dan respon yang positif dari postingannya maka ia akan merasa bahagia sedangkan sebaliknya jika ia mendapat *like* yang sedikit serta mendapat respon yang tidak ia harapkan maka ia akan merasa sedih, perasaan sedih tersebut dapat menyebabkan timbulnya depresi pada diri seseorang.

Sedangkan dalam aspek *psychological well being* dalam penggunaan media sosial individu merasa bahagia ketika dapat mengakses media sosial, merasa bersyukur dan puas akan hidupnya dan tidak menjadikan unggahan seseorang sebagai ancaman atau media perbandingan hidup, merasa dicintai dan diinginkan ketika unggahannya mendapat respon positif atau *likesnya* banyak

Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental menurut (Dewi, 2012) terdiri dari empat faktor yang mempengaruhi. Keempat faktor tersebut yang pertama merupakan faktor biologis seperti genetik dan kondisi saat ibu hamil. Yang kedua faktor psikologis yang

meliputi tiga pandangan besar yaitu psikoanalisa (kematangan psikologis), behavioristik (kesalahan dalam proses pembelajaran), dan humanistik (kecakapan memahami potensi diri dan mengembangkannya guna mencapai aktualisasi diri). Yang ketiga merupakan faktor sosio-kultural yang terdiri dari beberapa pendekatan diantaranya stratifikasi sosial (sosial-ekonomi), interaksi sosial (hubungan interpersonal), teori keluarga (pola asuh, interaksi antar anggota keluarga), perubahan sosial (perubahan jangka panjang, krisis), sosial budaya (agama dan budaya), dan stressor sosial (perkawinan, meninggal, kriminalitas. Yang terakhir adalah faktor lingkungan, yang terdiri dari dua dimensi, yaitu lingkungan fisik (ruang, waktu, fasilitas atau nutrisi) dan lingkungan kimiawi dan biologis (pencemaran, radiasi, virus, bakteri, dan organisme lain).

*Instagram* sering kali membuat individu tidak percaya diri akan bentuk tubuh atau citra tubuhnya setelah individu tersebut melihat *influencer* yang memiliki tubuh sempurna. Selain itu, pengguna *Instagram* seringkali membandingkan kehidupannya dengan kehidupan orang lain setelah melihat kehidupan orang lain yang dianggap lebih sempurna dari diri mereka sendiri, yang dapat menimbulkan rasa depresi karena tidak puas akan hidupnya.

Hasil studi awal menggunakan *googleform* yang peneliti sebar melalui media sosial *Instagram* dan melalui chat pribadi *whatsapp* terhadap 30 orang diperoleh data bahwa 19 responden merasa senang saat postingannya mendapat respon positif. Individu yang mendapatkan respon positif dari unggahannya akan merasa bahagia, kebahagiaan digunakan sebagai salah satu alat untuk mengukur kesejahteraan dan kesehatan mental pada seseorang.

Sedangkan dari 30 responden sebanyak 66,7% (20 orang) berusaha menampilkan *self image* yang mereka anggap *ideal*. Hal tersebut kembali didukung dengan pertanyaan lanjutan mengenai bagaimana individu dalam menampilkan *self imagenya* di *instagram* yaitu individu ingin menampilkan penampilan terbaiknya di *instagram* dari 30 responden, dimana 20 responden setuju dan 5 responden sangat setuju, dan 5 responden lainnya tidak setuju.

Individu menampilkan *self image* terbaiknya di *instagram* dengan menggunakan fungsi *filter* di *instagram*, dan mengedit foto dengan aplikasi edit foto sebelum mengunggahnya ke *instagram* agar foto yang diunggah ke *instagram* semakin indah. Kemudian dilihat pula dari pertanyaan berikutnya yang diajukan yaitu mempertimbangkan apa yang akan individu unggah di *instagram* dari 30 responden sebanyak 16 orang setuju dan 14 orang lainnya sangat setuju, dapat diartikan jika individu hanya mengunggah konten yang ingin mereka tampilkan di *instagram* yang dapat membentuk *self image* individu tersebut.

Kemudian peneliti melakukan studi lanjutan terhadap 10 orang responden melalui pertanyaan terbuka menggunakan *googleform* yang disebar melalui chat pribadi *whatsapp* diperoleh data bahwa 9 dari 10 responden merasa menjadi diri sendiri ketika mengunggah foto mereka di *instagram*, lalu 8 dari 10 responden merasa dirinya cantik ketika foto yang di unggahnya cantik. Selanjutnya 9 dari 10 orang responden lebih menyukai ketika fotonya di edit atau menggunakan *filter* karena mereka menjadi lebih percaya diri, merasa foto yang mereka unggah lebih terlihat bagus, jadi terlihat lebih estetik, dan enak dilihat. Kemudian 5 dari 10 responden lebih menyukai diri mereka yang asli karena mereka merasa tidak bisa bergaya saat di foto, dan 5 responden lebih menyukai diri mereka di foto karena merasa lebih cantik dan percaya diri. Tujuan dari mereka mengedit atau menggunakan *filter* pada foto yang mereka unggah adalah agar lebih cantik ketika dilihat orang, lalu agar *feed instagram* mereka lebih menarik, dan estetik. Selanjutnya tujuan dari mereka mengunggah foto di *instagram* diantaranya untuk membagikan momen bagus, mengingat peristiwa dan tempat dimana foto tersebut diambil, agar dilihat orang kalau kita itu ada, menunjukkan kecantikan, dan adapula yang menyebutkan untuk kepuasan sendiri.

Orang yang memiliki penerimaan diri yang tinggi seharusnya tidak perlu menampilkan *self image* yang tidak sesuai dengan dirinya. Di *instagram* banyak individu yang tidak bisa menerima dirinya sendiri sehingga individu cenderung melihat sisi negatif dari dirinya

padahal banyak sisi positif dari dirinya yang dilupakan, namun sebaliknya individu dengan penerimaan diri yang baik akan memandang dirinya secara positif tidak berfokus pada sisi negatif dari dirinya contohnya pengguna *instagram* yang penerimaan dirinya rendah cenderung merasa nyaman ketika mengunggah foto di *instagram* setelah mengeditnya atau ketika dia menggunakan *filter* dan dia lebih menyukai dirinya di *instagram* daripada dirinya di dunia nyata.

Dalam (Pramono & Astuti, 2017) Berger (1952) mendefinisikan penerimaan diri sebagai penilaian seseorang atas dirinya tanpa adanya pengaruh dari lingkungan luar, seseorang tersebut bersungguh-sungguh dalam menjalani hidup, memiliki rasa tanggung jawab, dan dapat menerima kritik dan saran secara obyektif, tidak menyalahkan diri akan perasaannya atas individu lain, memandang dirinya sendiri setara dengan individu lain, tidak merasa malu bahkan merasa rendah diri, dan merasa diterima. Berger menyebutkan bahwa terdapat beberapa aspek dari penerimaan diri yaitu, perilaku serta sikap berdasar atas standar diri bukan karena adanya tekanan dari luar, yakin akan kemampuan diri, memiliki rasa tanggung jawab serta menerima konsekuensi atas tindakannya, menerima kritik dan saran secara obyektif, tidak menyangkal keterbatasan, perasaan, kemampuan, motif yang ada dalam diri, serta dapat menerimanya tanpa menghakimi diri sendiri, memandang diri sederajat dan berarti seperti yang lain, tidak berharap individu lain menolak atau mengucilkannya, menganggap dirinya sama seperti orang lain, tanpa merasa malu atau rendah diri. Aspek-aspek tersebut akan sulit untuk dikembangkan individu yang mengamati tampilan figurinya secara ideal di media sosial.

Ketika individu menggunakan media sosial individu cenderung menampilkan figur ideal di media sosial, individu cenderung menampilkan atau berpenampilan seperti yang orang lain inginkan atau menjadikan orang lain standar akan penampilannya di media sosial, hal ini membuat individu tidak lagi benar-benar menampilkan dirinya, dan mungkin berdampak

pada penerimaan diri individu tersebut, karena ia tidak menampilkan dirinya sebagaimana adanya. Selain berkaitan dengan penerimaan diri, kesehatan mental pengguna *instagram* juga dipengaruhi oleh *self image*. *Self image* merupakan penilaian individu mengenai dirinya sendiri terkait dengan bagaimana orang lain menilai dirinya yang kemudian individu tersebut akan melihat dirinya sebagaimana orang menilai dirinya, citra diri biasanya terkait dengan karakteristik fisik atau biasanya orang menilai individu berdasarkan karakteristik fisik yang dimiliki individu tersebut.

Jersild dalam (Andarwati, 2016) mendefinisikan *self image* sebagai bagaimana individu melihat dirinya sendiri, gambaran atau bayangan diri individu itu sendiri mengenai dirinya sendiri. Menurut (Brown, 1998) *self image* adalah bagaimana ia melihat dirinya sendiri seperti yang dilihat orang lain. Adapun definisi dari *self image* merupakan apa yang dipikirkan seseorang tentang dirinya sendiri. Proses pencapaian citra diri Brown melibatkan tiga aspek yaitu dunia fisik, dunia sosial dan dunia psikologis. Adapun faktor yang mempengaruhi *self image* menurut fitss dalam (Agustiani, 2006) antara lain pengalaman yang meliputi pengalaman interpersonal yang menimbulkan perasaan positif, kompetensi yang dihargai oleh individu lain, Aktualiasasi, realisasi, serta aplikasi dari potensi.

Hadisubrata (1997) mengungkapkan bahwa, orang dengan *self-image* negatif akan mengembangkan sifat-sifat yang menghambat interaksi sosial mereka, seperti rendah diri, benci akan dirinya, serta rasa malu. Individu dengan citra diri yang baik ditandai dengan rasa percaya diri, penerimaan diri yang baik, dan hubungan sosial yang baik.

Smith, Hames, dan Joiner dalam (Anixiadis et al., 2019) mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial yang maladaptif (yaitu, melakukan perbandingan penampilan), pada mahasiswa wanita, dikaitkan dengan tingkat ketidakpuasan tubuh yang tinggi. Selain penelitian longitudinal, studi cross-sectional menunjukkan bahwa lebih banyak menggunakan

platform media sosial dan kegiatan posting gambar, kemungkinan besar berkontribusi pada pengembangan ketidakpuasan tubuh pada wanita muda dan gadis remaja.

Pengguna *instagram* sering kali merasa tidak cantik saat mengupload foto tanpa diedit terlebih dahulu, yang menandakan bahwa penerimaan diri orang tersebut buruk, kemudian pengguna *instagram* juga cenderung menampilkan *self image* seperti yang ia inginkan yang tidak jarang pula *self image* yang ia tampilkan tidak sesuai dengan dirinya yang asli, serta sedikitnya like yang didapatkan dalam unggahannya di *instagram* yang dapat membuat mood individu tersebut tidak bagus. Hal-hal seperti merasa tidak cantik, menampilkan *self image* yang tidak sesuai diri, dan menetapkan standar diri berdasarkan *like* yang didapatkan akan menyebabkan kecemasan pada diri individu yang merupakan awal mula tidak sehatnya mental seseorang. Individu yang sehat secara mental akan menerima dirinya dengan kelebihan dan kekurangan yang dimilikinya, mengikuti standar diri sendiri bukan standar orang lain, puas akan bentuk maupun citra tubuh yang dimiliki, percaya diri, dan tidak berusaha menampilkan *ideal self image* yang tidak dimilikinya. Sedangkan orang yang tidak sehat mental yaitu individu tidak bisa menerima diri apa adanya, selalu ingin mengikuti standar yang dimiliki oleh orang, tidak puas akan bentuk tubuh serta citra tubuh yang dimilikinya, selalu berusaha menampilkan *ideal self image* bukannya *real self image*, tidak percaya diri jika mengunggah foto dengan tidak di edit terlebih dahulu, dan jumlah *like* yang sedikit dapat mempengaruhi moodnya.

Berdasarkan penelitian (Mondoano et al., 2018) menunjukkan bahwa siswa yang menggunakan Instagram secara intensif memiliki kesehatan mental yang buruk. Hal ini dibuktikan dengan persepsi mereka yang salah tentang representasi diri mereka sendiri. Dalam penelitian (Sudrajat, 2020) mengungkapkan bahwa remaja memandang media sosial berbahaya bagi kesehatan mental mereka, dan tiga poin diidentifikasi: (1) diperkirakan memicu gangguan mood dan kecemasan beberapa remaja; (2) dianggap menjadi platform

untuk cyberbullying; (3) penggunaan media sosial sendiri sering digambarkan sebagai "ketergantungan". Penelitian yang dilakukan oleh (Misrawati et al., 2019) menyatakan bahwa adiksi media social berkorelasi negatif dengan penerimaan diri dan berkontribusi memberikan dampak negatif besar atas penerimaan diri. Penelitian (Rarasingtyas & Maturbongs, n.d.) menunjukkan bahwa motivasi terbesar dalam menggunakan Instagram adalah hiburan dengan nilai citra diri 66% yaitu nilai citra diri sosial yang ideal sebesar 72%. Hal tersebut juga didukung oleh hasil statistik dengan hasil nilai  $t$  hitung (9,080) >  $t$  tabel (2,001), sehingga dapat dikatakan bahwa motivasi menggunakan media *instagram* akan mempengaruhi citra diri. Begitu pula penelitian (Callista & Muktiyo, n.d.) menunjukkan bahwa aspek perhatian, pemahaman, durasi dan frekuensi memiliki hubungan dengan citra diri di kelas XI di SMA Labschool Cibubur.

Berdasarkan penjelasan tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai penerimaan diri dan *self image* yang berkaitan dengan kesehatan mental terhadap pengguna *instagram*. Terlebih peneliti belum menemukan penelitian tentang ketiga variabel tersebut dalam satu bahasan khususnya pada subjek pengguna media sosial *instagram*.

### **Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, uraian masalah yang dapat ditarik yakni apakah penerimaan diri dan *self image* berpengaruh terhadap kesehatan mental pengguna *instagram*?

### **Tujuan Penelitian**

Berlandaskan uraian masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh penerimaan diri dan *self image* terhadap kesehatan mental pengguna *instagram*.

## **Kegunaan Penelitian**

Kegunaan penelitian ini dapat dilihat dari dua aspek yaitu kegunaan teoritis dan kegunaan praktis, kegunaan teoritis bertujuan untuk kepentingan pengembangan keilmuan, dan kegunaan praktis untuk memecahkan masalah pendidikan.

**Kegunaan teoretis.** (a) Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam psikologi positif, khususnya penerimaan diri; (b) Pada penelitian ini diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam bidang psikologi sosial, khususnya *self image*; (c) Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya keilmuan dalam dalam psikologi klinis, khususnya kesehatan mental.

**Kegunaan praktis.** (a) Untuk pengguna *instagram* diharapkan mampu menerima kelebihan serta kekurangan yang dimilikinya, dapat atau tidak malu untuk menampilkan *self image* yang sesungguhnya, serta dapat bijak dan tidak berlebihan dalam penggunaan *instagram*; (b) Penelitian ini dapat memberikan referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan penerimaan diri dan *self image* terhadap kesehatan mental. (c) Dengan dilakukannya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi peneliti, serta untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung.