

BAB II

INSTAGRAM DAN KESEHATAN MENTAL

2.1 Fitur Instagram

Diakses dari *getapp.com*, Instagram adalah aplikasi media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membagikan foto dan video dari ponsel cerdas mereka, termasuk memberikan *like* dan komentar pada unggahan pengguna lain, mengirimkan pesan pribadi, mencari konten terkait, dan masih banyak lagi.

Instagram memiliki fasilitas filter untuk mengedit foto dan video sebelum diunggah, serta menambahkan tulisan dan gambar pada foto dan video mereka. Fasilitas seperti tanda pagar dan lokasi yang dapat ditambahkan pada unggahan memudahkan pengguna untuk mencari konten lain yang serupa. Adanya fitur *stories* yang muncul beberapa tahun belakangan memungkinkan pengguna untuk mengunggah foto dan video yang akan menghilang setelah 24 jam.

Lengkapya fitur-fitur Instagram membuat aplikasi ini memiliki peningkatan jumlah pengguna, terutama kaum muda (Pittman, 2015), yang sangat cepat dan besar dibandingkan aplikasi media sosial lain. Masifnya penggunaan Instagram mendorong munculnya berbagai macam penelitian terhadap pemanfaatan aplikasi ini.

2.2 Instagram, Kepercayaan Diri, dan Depresi

Beberapa penelitian terkait penggunaan Instagram menunjukkan kecenderungan munculnya sikap diri yang terlalu sensitif terhadap kritik sosial (Lee, Lee, Moon, & Sung, 2015), masalah emosi, relasi, kesehatan, pekerjaan, dan mentalitas seperti munculnya depresi (Hanley, Watt, & Coventry, 2019), *excessive reassurance-seeking* (Joiner, Jr., Alfano, & Metalsky, 1992; Sheldon & Newman, 2019), serta penurunan tingkat kepuasan hidup (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Hou, Xiong, Jiang, Song, & Wang, 2019; Primack, et al., 2017; Shin & Johnson, 1978).

Dalam bukunya *The Six Pillars of Self-Esteem*, Nathaniel Branden (1995) mengungkapkan bahwa, *“But does anything take more courage—is anything more challenging and sometimes frightening—than to live by our own mind, judgment, and values? Is not self-esteem a summons to the hero within us?”* Branden menyatakan bahwa kesehatan mental dan kepuasan hidup individu secara menyeluruh didasari oleh adanya usaha untuk meraih dan mempertahankan rasa percaya diri. Branden menyatakan bahwa, *“To find it humiliating to admit an error is a certain sign of a flawed self-esteem.”* Pengguna Instagram cenderung hanya ingin menampilkan sebagian sisi diri yang dipercaya merupakan hal yang baik untuk ditunjukkan dan berusaha menghapus atau menutupi kekurangan diri karena merasa khalayak lebih menyukai dan menerima sisi baik dirinya.

Terdapat enam pilar penyokong *the practice of self-esteem* yaitu *the practice of living consciously, the practice of self-acceptance, the practice of self-responsibility, the practice of self-assertiveness, the practice of living purposefully*, dan *the practice of personal integrity*.

A 'practice' implies a discipline of acting in a certain way over and over again—consistently. It is not action by fits and starts, or even an appropriate response to a crisis. Rather, it is a way of operating day by day, in big issues and small, a way of behaving that is also a way of being (Branden, 1995).

Pilar pertama dalam kepercayaan diri adalah *living consciously*. Branden memberikan lima kalimat penuntun yang harus dijawab secara cepat dan spontan, tanpa berpikir terlalu banyak; “Bagiku *living consciously* berarti...”, “Jika aku menambah 5 persen perhatian pada aktivitasku hari ini...”, “Jika aku lebih memperhatikan caraku berinteraksi dengan orang lain hari ini...”, “Jika aku menambah 5 persen perhatian pada masalahku maka...”, dan “Jika aku menambah 5 persen perhatian pada prioritasku maka...” Kelima pertanyaan tersebut akan membantu individu untuk menyadari dan menjalani tahap-tahap dalam kehidupannya agar mendapatkan rasa percaya diri lebih baik.

Pilar kedua adalah *self-acceptance*. Penerimaan diri lebih dinyatakan sebagai ‘penolakan untuk bermusuhan dengan diri sendiri’. Tidak seorang pun bisa lari dari sisi buruk dan sisi baik dirinya. Kejahatan terbesar yang dilakukan terhadap diri sendiri bukanlah menyangkal kekurangan diri, tetapi menyangkal kekuatan diri karena hal tersebut dirasa menakutkan. Penerimaan diri yang penuh tidak akan menyangkal hal terburuk dalam diri dan *juga* tidak menyangkal hal terbaik yang dimiliki.

Pilar ketiga adalah *self-responsibility*. Bertanggung jawab terhadap pilihan dan tindakan bukan berarti bertindak sebagai penerima akibat moral atau kesalahan yang terjadi, tetapi lebih pada bertanggung jawab sebagai agen perubahan utama dalam hidup. Kemampuan untuk bertanggung jawab bukanlah kemampuan untuk menanggung kesalahan atau rasa malu karena tidak memenuhi standar masyarakat, tetapi ditekankan pada individu yang memiliki kemampuan untuk mewujudkan keinginan dalam menjalani kehidupan.

Pilar keempat adalah *self-assertiveness*. Branden mendefinisikan pilar ini sebagai, “*To practice self-assertiveness is to live authentically, to speak and act from my innermost convictions and feelings—as a way of life, as a rule.*” Kunci dari pilar ini adalah menjadi diri sendiri dan menjaga otentisitas diri.

Pilar kelima adalah *living purposefully*. Hidup dengan tujuan tertentu artinya berpegang pada tujuan yang telah ditentukan sebelumnya dan membiarkan diri bergerak dan berusaha mencapainya. Tujuan hidup yang mendorong individu untuk tetap bersemangat harus didasarkan pada hal-hal yang dirasa paling menginspirasi dan bernilai bagi diri sendiri, bukan hal-hal yang dirasa ‘seharusnya’ dilakukan untuk memukau orang lain. Tujuan hidup adalah alasan eksistensi manusia yang mendorong pada terwujudnya integritas diri.

Pilar keenam adalah *personal integrity*. Integritas adalah integrasi dari standar, keyakinan, kepercayaan, dan—tingkah laku. Ketika tingkah laku sejalan dengan nilai diri yang dimiliki artinya seseorang memiliki integritas. Namun, sebelum membandingkan keduanya, individu harus meyakini bahwa *ada* standar, keyakinan, dan kepercayaan yang diinginkan sebagai dasar ukuran tingkah laku dan integritas diri.

Dalam bukunya, Branden menyatakan bahwa, “*The challenge for people today, and it is not as easy one, is to maintain high personal standards while feeling that one is living in a moral sewer.*” Penggunaan Instagram dan media sosial memberikan dampak buruk terhadap kesehatan mental dan tingkat kepuasan hidup sebagian—jika bukan sebagian besar—penggunanya. Media sosial membuat individu secara perlahan kehilangan rasa percaya dirinya. Kondisi ini diperburuk dengan besarnya jumlah pengguna dan tingkat konsumsi Instagram saat ini yang membuat kaum muda merasa *out of date* jika tidak secara aktif menggunakan dan mengikuti perkembangan yang tengah hangat dibicarakan.

Terpaan media sosial dalam jumlah besar dan jangka waktu lama membuat pengguna pada akhirnya kehilangan kendali dalam menentukan prioritas hidup, kurang menerima kondisi diri karena terdapat segala bentuk perbandingan yang menyebabkan jarak antara realita dan harapan terasa seolah semakin nyata, keinginan untuk memenuhi kemauan orang banyak agar merasa diterima di masyarakat, kehilangan jati diri dan tujuan hidup, hingga akhirnya tidak lagi menyadari dan memegang nilai diri yang ingin dipertahankan untuk hidup dengan penuh integritas. Individu yang merasa tidak lagi punya harapan dan rasa percaya akan masa depan yang berarti bagi dirinya pada akhirnya akan jatuh ke dalam depresi mental (Manson, 2019).

2.3 Instagram dan Kesehatan Mental Indonesia

Mendekati akhir tahun 2019, Instagram melakukan langkah yang sangat berani dengan menghilangkan jumlah *likes* di setiap unggahan foto maupun video di seluruh belahan dunia, termasuk di Indonesia. Diakses dari CNN Indonesia⁴, langkah ini mendapatkan respon positif dari masyarakat karena dinilai baik untuk kesehatan mental para penggunanya. Jumlah *likes* di Instagram yang hanya sekadar angka, tetapi mampu menimbulkan tekanan dan kecemasan nyata bagi penggunanya untuk berlomba-lomba mendapatkan jumlah *likes* paling banyak.

⁴ Sumber: <https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20191113074018-255-447842/penghapusan-likes-instagram-tingkatkan-kesehatan-mental> diakses 12 Maret 2020.

Jumlah *likes* memicu pengguna untuk memperhatikan detail dalam setiap unggahan mereka hingga batas yang tidak wajar dan memaksa pengguna menjadi pribadi yang bukan dirinya sendiri. Kecemasan yang timbul menjadi sangat nyata ketika pengguna tidak mendapatkan jumlah *likes* yang diharapkan. Ia akan terus berpikir dan merasa sedih karena unggahan mereka dianggap buruk dan kurang menarik sehingga orang lain tidak menyukai unggahan tersebut. Perasaan ini kemudian berlanjut pada ketidaksenangan pada diri sendiri, penurunan rasa kepercayaan diri, dan merasa rendah diri⁵.

Penghapusan jumlah *likes* menjadi langkah awal untuk mengurangi dampak negatif penggunaan Instagram pada kesehatan mental. Hal ini berlaku pula pada banyaknya *influencer* yang bekerja melalui Instagram di Indonesia saat ini. Tidak adanya jumlah *likes* yang tercantum akan mendorong para pebisnis ini untuk lebih menciptakan konten kreatif dan membangun komunitas yang diusung. Instagram secara otomatis akan menuntut para *influencer* untuk lebih mengkampanyekan hal yang positif kepada para pengikutnya untuk melakukan aksi positif tertentu, daripada berfokus hanya pada jumlah *likes* yang didapatkan⁶.

⁵ Sumber: <https://sains.kompas.com/read/2019/11/15/192059823/instagram-sembunyikan-like-untuk-kesehatan-mental-ini-kata-ahli?page=all> diakses 12 Maret 2020.

⁶ Sumber: <https://inet.detik.com/cyberlife/d-4802066/like-dihilangkan-influencer-tenar-instagram-harus-berbenah> diakses 12 Maret 2020

Indonesia saat ini memiliki begitu banyak ‘Selebgram’ dengan penghasilan yang fantastis dari unggahan mereka di Instagram yang merupakan hasil dari *endorsement*, pengikut berjumlah jutaan, kolaborasi dengan iklan tertentu, hingga mulai menjalankan bisnisnya di Instagram. Sebelumnya, ‘selebgram’ beroperasi berdasarkan hanya pada jumlah *likes* yang didapatkan untuk menarik *endorser* dan memasang tarif tertentu. Pekerjaan yang dinilai menyenangkan dan terlihat mudah, tetapi mendatangkan banyak uang ini, mendorong banyak sekali kalangan masyarakat yang berbondong-bondong ingin menjadi ‘selebgram’ dengan membeli pengikut dan jumlah *likes*, tanpa berusaha mengembangkan kreativitas dalam pembuatan konten dan berkarya secara positif di Instagram.

Penghilangan jumlah *likes* ini merupakan langkah awal yang baik untuk tidak hanya meningkatkan kesehatan mental pengguna Instagram di Indonesia, tetapi juga mendorong kreativitas positif bagi mereka yang ingin membawa manfaat tertentu dan *feedback* positif pada komunitasnya. *Influencer* harus berusaha memberikan *influence* yang baik melalui konten berkualitas. Dengan demikian diharapkan semakin banyak komunitas-komunitas positif bermunculan di Instagram dan membawa dampak positif pada kesehatan mental penggunanya.