

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Di zaman modern ini, kemajuan dalam bidang teknologi menghadirkan kemudahan dalam mengakses informasi dari berbagai media, salah satu yang digemari adalah media sosial instagram. Instagram menjadi menjadi aplikasi berbagi foto yang sangat populer yang memiliki pengguna terbanyak (Atmoko,2012). Namun pada perkembangannya, penggunaan instagram menimbulkan dampak negatif dengan munculnya perilaku *body shaming* pada penggunanya karena rendahnya kontrol diri pada remaja. Remaja yang mengalami *body shaming* akan cenderung melawan dengan membalas komentar negatif dan ada juga remaja yang memilih diam dengan memandang rendah fisik dan penampilannya sendiri karena komentar negatif yang diterima. Hal tersebut tergantung dari bagaimana remaja mengontrol dirinya dalam memberikan respon dari apa yang dialaminya.

Instagram dirancang oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger dan mulai digunakan pada 6 Oktober 2010. Platform Instagram memungkinkan pengguna membuat profil, memposting gambar, video, *live streaming* dan memperbarui atau berkomunikasi dengan sesama pengguna instagram. Instagram dinilai sebagai media sosial yang memiliki efek negatif paling banyak dan berpengaruh pada kesehatan mental meningkat 70% (Royal Society for Public Health, 2017). Hal ini

menandakan bahwa media sosial instagram dari postingan maupun komentar dapat berdampak pada kesehatan mental individu.

Adanya fenomena *body shaming* penting untuk diperhatikan karena menjadi salah satu bentuk perundungan secara verbal (Lestari, 2017). *Body Shaming* adalah bentuk menyakiti seseorang dengan menjelek-jelekan atau memberikan komentar buruk mengenai bentuk tubuhnya (Hayuputri, 2018). Penampilan fisik seringkali menjadi bahan ejekan terhadap individu didalam kelompoknya. Ciri-ciri *body shaming* yang utama yakni mengkritik penampilan oranglain dengan atau tanpa sepengetahuan orang tersebut serta membandingkan penampilan diri sendiri dengan oranglain (Rachmah dan Baharuddin, 2019).

Perilaku *body shaming* adalah suatu pengalaman berkaitan dengan emosi dan kontrol diri yang dimiliki oleh individu di saat dia merasa yang dilakukannya tidak sesuai dengan apa yang diharapkan oleh dirinya sendiri atau lingkungannya. Individu tersebut akan menganggap orang lain mengetahui apa yang tidak sesuai dari dirinya sehingga menimbulkan rasa tidak percaya diri, rasa malu, hingga merasa tidak puas terhadap dirinya. Meskipun terdapat sisi baik dari perilaku *body shaming* salah satunya adalah menimbulkan keinginan untuk memperbaiki diri, tetapi *body shaming* tetap memiliki dampak yang buruk (Rahmad Hidayat 2019). Berdasarkan survei yang dilakukan oleh RSPH (*Royal Society for Public Health*) ditahun 2017, diketahui bahwa instagram merupakan media sosial yang memberi dampak buruk bagi kesehatan mental generasi muda seperti, depresi, cemas, dan kesepian daripada media sosial lainnya.

Remaja yang menjadi korban lebih berisiko mengalami berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Beberapa masalah kesehatan mental muncul pada korban *body shaming* seperti memandang rendah dirinya sendiri dengan menghina penampilan fisik yang dimiliki, munculnya rasa malu, menganggap dirinya tidak berharga, kecemasan sosial dan gejala depresi (Abrewis, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Delfiana (2021), dampak *body shaming* yang diterima oleh NS sebagai korban *body shaming* adalah sering membandingkan dirinya dengan oranglain, mengkritikan penampilannya sendiri, selalu merasa kurang pada penampilan dan merasa malu pada penampilan fisik yang dimiliki. Secara psikologis, korban *body shaming* akan mengalami *psychological distress* seperti tingkat kecemasan yang tinggi, depresi dan pikiran-pikiran untuk bunuh diri, cenderung memiliki kesejahteraan psikologis yang rendah seperti perasaan tidak bahagia, *self-esteem* rendah, perasaan marah, sedih, tertekan dan terancam ketika berada pada situasi tertentu (Rigby & Thomas, 2010). Penelitian *Health Psychology Research Group* (Teo et al., 2007) menunjukkan tindakan *body shaming* dapat menyebabkan rasa malu terhadap bentuk atau citra tubuh begitu tinggi hingga dapat membuat seseorang depresi.

Kasus *body shaming* di instagram sudah marak terjadi di Indonesia. Polisi telah menangani 966 kasus *body shaming* pada pengguna media sosial instagram di seluruh Indonesia pada tahun 2018 (Santoso, 2018). Dari data yang peneliti peroleh ada sekitar 78.059 unggahan mengenai *body shaming* dengan menggunakan tagar

(#bodyshaming diakses pada 8 april 2019). Pada tahun 2023, dari data yang diperoleh peneliti ada sekitar 267.000 unggahan mengenai *body shaming* dengan menggunakan tagar (#bodyshaming diakses pada 1 Maret 2023). Dari hasil APJII juga mengatakan bahwa di media sosial instagram terdapat komentar negatif dengan angka 49,0 persen pengguna menjawab pernah mendapatkan komentar negatif (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018).

Menurut data *Napoleoncat* pengguna Instagram di Indonesia pada Juli 2022 mencapai 106.486.500. Perempuan lebih dominan dalam penggunaan instagram dan tercatat jumlahnya mencapai 51,1 persen dan pria yang mencapai 48,9 persen (*Napoleoncat*, 2022). Penggunaan Instagram terbesar digunakan oleh remaja dengan total 87.400.000 pengguna (*Napolencat*, 2022). Instagram berada di urutan ketiga sebagai *platform* media sosial yang paling sering digunakan setelah *YouTube* dan *WhatsApps* (Databoks, 2021).

Remaja adalah fase kehidupan dimana kekhawatiran tentang menyesuaikan diri diterima dan dianggap menarik oleh orang lain menjadi meningkat, sehingga menjadi korban *body shaming* dikaitkan dengan persepsi bahwa seseorang telah gagal menciptakan citra positif dari diri dan ada secara negatif dalam pikiran orang lain, sebagai yang tidak diinginkan dan tidak menarik, yang menjadi ciri pengalaman rasa malu (Duarte et al, 2015). Menurut psikolog anak dan remaja, Yasinta Indrianti dari *EduPsycho Research Institute*, fase remaja memang sangat rentan untuk menjadi korban *bullying body shaming* atau bahkan pelaku. Karena fase remaja merupakan fase pencarian jati diri, rasa

ingin berkompetisi dan menunjukkan dirinya eksis, sehingga sering kali yang terjadi adalah remaja belum dapat mengidentifikasi hal-hal di sekeliling mereka, sehingga tidak mendapatkan solusinya. Remaja kemudian mencari jalan keluar lain seperti membully fisik dan penampilan dimana korban bisa menjadi pelaku dan begitupun sebaliknya (Fauzia dan Rahmiaji, 2019).

Body shaming di instagram disebabkan oleh rendahnya kontrol diri dan rentan melanggar aturan tanpa berfikir efek jangka panjang dengan kontrol diri yang rendah sedangkan remaja dengan kontrol diri tinggi akan sadar atas perilaku yang akan dilakukan dengan memikirkan akibat dari perbuatannya (Pamella, 2013). Dengan kontrol diri yang baik seseorang dapat mengontrol perilakunya pada penggunaan instagram agar tidak berlebihan serta tetap tekun serta bertanggung jawab terhadap tugas lainnya yang harus dikerjakan dan dirinya mampu mengontrol emosinya dengan baik (Baumeister, 2007).

Kontrol diri mempengaruhi remaja dalam mengambil suatu tindakan yang dilakukannya. Kontrol diri dapat diartikan sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku. Salah satu tugas perkembangan yang harus dikuasai remaja adalah mempelajari apa yang diharapkan oleh kelompok darinya dan kemudian mau membentuk perilakunya agar sesuai dengan harapan sosial tanpa harus dibimbing, diawasi, didorong, dan diancam seperti hukuman yang dialami ketika anak-anak (Ghufroon dan Risnawita, 2011).

Kontrol diri didefinisikan oleh Tangney (2015), sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah respon batin untuk menghindari hal-hal atau perilaku yang tidak diinginkan, seperti perilaku impulsif. Kontrol diri dapat membuat individu mengurangi masalah perilaku dan akan lebih dipercaya oleh orang lain (Baumeister, 2018). Calhoun dan Acocella (dalam Ghufon, 2011) mengartikan kontrol diri sebagai serangkaian proses yang membentuk diri seseorang, yang merupakan proses-proses fisik, psikologis, dan perilaku seseorang. Pada remaja kemampuan mengontrol diri berkembang seiring dengan kematang emosi. Remaja dikatakan sudah mencapai kematangan emosi bila pada akhir masa remajanya tidak meledak emosinya di hadapan orang lain. Akan tetapi menunggu saat dan tempat yang lebih tepat untuk mengungkapkan emosinya dengan cara-cara yang lebih diterima (Ghufon dan Risnawita, 2011).

Berdasarkan pembahasan diatas, disimpulkan bahwa penggunaan instagram memberikan dampak pada penggunanya dengan adanya perilaku *body shaming* sesama penggunanya. *Body shaming* adalah tindakan menghina fisik dan penampilan seseorang dan kontrol diri memiliki peranan untuk mengatur tindakan remaja dalam menggunakan instagram. Kontrol diri menggambarkan keputusan yang diambil individu melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan seperti yang diinginkan dari tindakan *body shaming* yang diterimanya.

B. Rumusan Masalah

Sesuai uraian diatas, rumusan masalah penelitian ini yakni:
Apakah ada pengaruh antara kontrol diri terhadap *body shaming* di instagram pada remaja?

C. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Penelitian ini bertujuan:

Untuk mengetahui apakah ada pengaruh kontrol diri terhadap *body shaming* di instagram pada remaja.

2. Manfaat penelitian:

a. Manfaat teoritis

Menjadi tambahan referensi dibidang psikologi sosial dan pendidikan terutama pengaruh kontrol diri terhadap perilaku *body shaming* di instagram.

b. Manfaat praktis

1) Bagi remaja

Harapannya penelitian ini bisa membantu para remaja mengetahui seberapa besar pengaruh kontrol diri dan *body shaming* pada diri mereka. Supaya mereka bisa mencegah dan mengurangi perilaku *body shaming* khususnya pada remaja yang aktif menggunakan media sosial instagram.

2) Bagi orang tua

Harapannya penelitian ini bisa memberi informasi serta gambaran terkait kontrol diri dengan *body shaming*. Sehingga orang tua bisa memberi pendidikan yang positif dalam membangun kontrol diri

atau kendali yang positif dalam penggunaan media sosial instagram.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Harapannya penelitian ini bisa dipakai bahan acuan dalam mengembangkan penelitian selanjutnya dan bisa memberikan gambaran untuk mengungkap aspek-aspek atau hal-hal yang menjadi mendasari perilaku *body shaming*.

D. Perbedaan dengan Penelitian Sebelumnya

Penelitian Maria dan Primatia (2021) berjudul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Kecenderungan Perilaku *Cyberbullying* pada Remaja Pengguna Media Sosial Anonim”. Responden penelitian ini adalah remaja akhir pengguna media sosial anonim yang berusia 18-21 tahun. Jumlah responden pada penelitian ini yaitu sebanyak 493 orang. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu *brief self control scale* dan skala *cyberbullying*. Teknik yang digunakan yaitu teknik analisis data kuantitatif, yakni analisis regresi linear sederhana yang menggunakan SPSS 24 *for windows*. Diperoleh hasil penelitian yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan *cyberbullying*. Dari hasil persamaan analisis regresi didapatkan persamaan yaitu $Y = 220.523 + (-2.418)$. Disimpulkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh terhadap *cyberbullying* yang artinya jika semakin tinggi kontrol diri maka akan menurunkan kecenderungan perilaku *cyberbullying* remaja pengguna media sosial anonim.

Ningtyas (2012) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara *Self Control* dengan *Internet Addiction* pada Mahasiswa”. Populasinya mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan UNNES semester 5 tahun 2010/2011 berjumlah 639 mahasiswa. Menunjukkan hasil penelitian variabel pada *self control* tergolong rendah dan persentasinya mencapai 93,85%, hal tersebut menunjukkan kurang mampu mahasiswa mengontrol perilaku, mengambil tindakan atau keputusan yang baik dalam penggunaan internet. Tergolong tinggi variabel internet *addiction* dengan persentasinya mencapai 96,92%, menandakan mahasiswa kecanduan dalam menggunakan internet, dibuktikan dengan mahasiswa yang selalu tertuju pada internet dan kurang mampu dalam mengontrol pemakaian internet. Menunjukkan hasil penelitian ini antara *self control* dengan internet *addiction* pada Mahasiswa FIP semester 5 UNNES ada hubungan negatif. Menandakan hasil korelasi *product moment* $r = -0,752$ serta signifikansi atau $p = 0,000$ dimana $p < 0,01$.

Pradina (2017) dalam penelitiannya berjudul “Hubungan antara Pengendalian Diri (*self control*) dengan Kematangan Emosi Siswa Kelas XI di SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri tahun ajaran 2016/2017” berdasarkan hasil analisis pada yang diperoleh pada penelitian ini, r hitung 0,788 pada probabilitas (sig.(2-tailed)) 0,000 dengan $N = 78$ sementara r tabel bernilai 0,223 (pada taraf signifikansi 5%). Menandakan bahwasanya nilai r dihitung lebih besar dari pada r tabel, artinya terdapat hubungan signifikan. Menunjukkan bahwa adanya hubungan pengendalian diri dengan kematangan emosi Siswa Kelas XI SMK Pelayaran Hang Tuah Kediri. Makin baik kontrol diri pada siswa maka ekspresi emosi yang ada dalam dirinya bisa di kontrol,

sehingga tidak akan berperilaku atau bertindak negatif serta berpengaruh buruk bagi dirinya sendiri.

Penelitian ini akan dilakukan pada remaja yang aktif menggunakan instagram. Penelitian ini penting untuk dilakukan karena meskipun sudah banyak penelitian sebelumnya yang membahas tentang kontrol diri dan *body shaming*, tetapi hingga sekarang ini masih banyak sekali masalah yang ditimbulkan akibat kontrol diri yang rendah dan kasus *body shaming* terus meningkat khususnya pada penggunaan instagram.