

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Selama beberapa tahun terakhir perkembangan teknologi menjadi sangat pesat. Hal ini berpengaruh terhadap kehidupan masyarakat yang selalu mengikuti perkembangan teknologi. Pada tahun 2022, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 205 juta, yang mana dapat disimpulkan bahwa ada sekitar 73,7% dari populasi Indonesia telah menggunakan internet. Dibandingkan dengan periode pada tahun sebelumnya, nilainya lebih tinggi 1% yang pada saat itu pengguna internet di Indonesia tercatat sebanyak 203 juta jiwa. Selain itu, kegiatan internet yang banyak digunakan di Indonesia adalah media sosial.¹

Melihat dari hasil survey Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) yang paling banyak menggunakan internet atau media sosial adalah remaja, di mana jenjang pengguna internet berada pada kelompok usia 13-18 tahun mencapai 99,15% pada tahun 2021-2022.² Media sosial merupakan sebuah wadah digital yang memungkinkan individu untuk berinteraksi dan berbagi konten seperti teks, gambar, dan video, serta merupakan platform digital yang menyediakan fitur bagi setiap pengguna untuk ikut serta dalam kegiatan sosial secara daring dan cara lain bagi orang-orang untuk terlibat satu sama lain.³ Media sosial mempunyai banyak keunggulan, seperti mempermudah akses informasi dan komunikasi dengan orang lain tanpa terbatas oleh waktu

¹ Alif Karnadi. 2022. “Pengguna Internet di Indonesia Capai 205 Juta pada 2022”. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/digital/detail/pengguna-internet-di-indonesia-capai-205-juta-pada-2022>. Diakses pada 23 januari 2023

² Dimas Bayu. 2022. “Remaja Paling Banyak Gunakan Internet di Indonesia pada 2022”. DataIndonesia.id. <https://dataindonesia.id/Digital/detail/remaja-paling-banyak-gunakan-internet-di-indonesia-pada-2022>. Diakses pada 23 januari 2023

³ Ahmad Rafiq, ‘Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat’, *Global Komunika*, (2020), h. 18

dan ruang. Selain itu, media sosial juga merupakan alat untuk mengekspresikan diri, banyak sekali pengguna media sosial yang membagikan tentang segala aktivitasnya. Dengan adanya media sosial seperti Instagram, Facebook dan Tiktok, remaja dapat mengekspresikan dirinya sendiri dengan lebih mudah, selain itu pada media sosial terdapat banyak fitur salah satunya yaitu fitur kamera yang menggunakan *beauty filter* yang dapat membuat penggunanya lebih percaya diri ketika melakukan swafoto. Di samping itu, tentunya media sosial dapat saja membawa efek yang baru dalam perkembangan kehidupan, terutama pada perkembangan remaja berupa efek yang baik maupun buruk.

Masa remaja merupakan periode peralihan menuju masa dewasa yang mana meliputi banyak perubahan diantaranya perubahan fisik, psikis, sosial serta emosi. Hall menjelaskan masa remaja disebut dengan masa *strum und drag* (angin dan badai), masa yang dipenuhi dengan emosi dan seringkali emosinya menggebu-gebu, yang timbul akibat perbedaan nilai-nilai yang ada. Emosi yang menggebu-gebu ini terkadang dapat merugikan remaja itu sendiri maupun lingkungan sekitarnya. Namun, emosi ini juga memiliki manfaat bagi remaja dalam upayanya untuk menemukan jati dirinya.⁴ Pada masa remaja ini pun rentan sekali terhadap perkembangannya seperti kurangnya memahami diri sendiri.

Pada masa ini para remaja akan mencari jati dirinya, hal itu bisa dilakukan dengan meniru orang dewasa di lingkungannya ataupun di media sosial. Karena masa remaja ini merupakan masa di mana sedang mencari jati diri dan juga tantangan, banyak dari mereka melakukan perubahan pada diri mereka mulai dari cara memahami diri sendiri ataupun membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal itu bisa disebabkan salah satunya oleh media sosial di mana banyak sekali individu yang membagikan kegiatan yang bisa membuat individu lainnya merasa tidak mampu untuk menirunya. Terkadang media sosial membuat individu memiliki penilaian yang sama dengan orang lain, padahal

⁴ Diah Utaminingsih, Citra Abriani Maharani. "*Bimbingan dan Konseling Perkembangan Remaja*" (Yogyakarta: Psikosain, 2017). h. 6

setiap manusia memiliki kemampuan serta penilaian yang berbeda-beda. Akibatnya, individu kurang percaya dengan dirinya sendiri karena mereka merasa tidak sesuai dengan standar yang ada pada media sosial yang mereka ikuti. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Midgley, dimana pada hasil penelitiannya menyebutkan bahwa siswa Amerika yang aktif menggunakan media sosial, terutama yang melakukan perbandingan sosial dengan postingan-postingan yang ada di media sosial, mengalami penurunan yang signifikan pada *self-esteem* mereka.⁵

Adanya media sosial memiliki risiko yang terkait dengan aktivitas *online* yang dilakukan individu di media sosial, sehingga seringkali penggunaannya memiliki dampak psikologis yang tidak baik, termasuk pada *self-esteem* yang dimiliki oleh seorang individu itu. Krasnova dkk, pada hasil penelitiannya yang dilakukan kepada 357 responden menyatakan bahwa mereka merasa frustrasi dan kelelahan setelah menggunakan *facebook* dan *instagram*. Ketika mereka melihat foto dan profil orang lain di kedua aplikasi tersebut, hal ini memicu terjadinya frustrasi rasa iri hati yang meningkat (29,6%), merasa kurang perhatian (19,5%) yang diakibatkan kurangnya rasa suka serta umpan balik yang di dapatkan. Selain itu, mengakibatkan rasa kesepian (10,4%) di akibatkan tidak ada kontak tatap muka dan hilangnya waktu (13,7%).⁶ Hal ini dapat memunculkan perasaan rendah diri dan tidak percaya diri yang berdampak kepada penurunan *self-esteem*.

Menurut Branden, *self-esteem* merupakan penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap dirinya berdasarkan pengalaman yang telah dilewatinya. Jika penilaian tersebut rendah seperti rasa kompetensi yang rendah dan merasa tidak diterima orang lain, maka individu tersebut tergolong *low self-esteem* atau

⁵ Midgley, dkk. When Every Day Is a High School Reunion: Social Media Comparisons and Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, h. 5

⁶ Putri Handayani. "Hubungan Antara Harga Diri Dengan Presentasi Diri Pada Pengguna Instagram", (Skripsi Pada Fakultas Psikologi, 2017), Malang: Universitas Muhammadiyah Malang, h. 4

harga diri rendah.⁷ Kemudian menurut Suyatno, *self-esteem* merupakan gambaran menyeluruh oleh individu tentang dirinya sendiri. Jika individu itu selalu mendengar pujian, motivasi, dan kritik yang membangun, maka kemungkinan besar harga diri atau *self-esteem* individu tersebut menjadi tinggi. Begitupun sebaliknya, jika seorang individu selalu dikritik, diperlakukan kasar, dan tidak pernah diberikan apresiasi atas usahanya, maka individu tersebut akan cenderung tumbuh menjadi pribadi yang kurang memiliki rasa harga diri yang tinggi.⁸ Menurut Baron & Byrne dalam Johan, seseorang yang memiliki harga diri yang tinggi menganggap bahwa individu tersebut menyukai dirinya sendiri, dan begitupun sebaliknya. Sering kali *self-esteem* diukur dengan membandingkan antara *ideal self* seseorang dengan keadaan dirinya yang sesungguhnya, kemudian dilihat perbedaan di antara keduanya.⁹

Self-esteem berkaitan dengan kepercayaan diri. Santrock dalam Johan menjelaskan *Self-esteem* dan kepercayaan diri yang rendah ini dapat membuat masalah perilaku yang menyimpang seperti depresi, gangguan pada pola makan, delikueni (nakal), dan berbagai masalah dalam penyesuaian diri.¹⁰ *Self-esteem* memiliki tugas penting dalam proses terbentuknya karakteristik pada individu, rasa yakin individu tentang diri sendiri, mempengaruhi tindakan dalam situasi tertentu, menentukan tujuan hidup, persepsi akan peristiwa kehidupan yang dialaminya, menjalani hubungan, serta menentukan cara mengatasi dan beradaptasi dengan lingkungan yang baru.¹¹

⁷ Rahmawati Khusnul Khotimah dkk, Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri Malang, *Jurnal Kajian Bimbingan Konseling*, Vol.1 No.2 (2016), h. 65

⁸ Ahmad Susanto. “*Bimbingan dan Konseling di Sekolah. Konsep, Teori dan Aplikasinya*” (Jakarta: Kencana, 2018). h. 260

⁹ Johan Satria Putra. Peran Syukur sebagai Moderator Pengaruh Perbandingan Sosial Terhadap *Self-esteem* pada Remaja Pengguna Media Sosial. *Jurnal penelitian psikologi* Vol. 3, No.2, (2018), h. 3

¹⁰ Johan Satria Putra. Peran Syukur Sebagai..., h. 4

¹¹ Aspinwall, I. G., Richter, L., & Hoffman, R. R. “*Understanding how optimism works: an examination of optimists’ adaptive moderation belief and behavior.*” (Washington: American Psychological Association, 2001). h. 465

Pada penelitian ini, yang menjadi fokus peneliti ialah terkait rendahnya *self-esteem* pada remaja di kampung Cimandiri RT 002 RW 001, Desa Cimandiri, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten. Berdasarkan hasil pra observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 03 Maret 2023 kepada beberapa remaja di Kampung Cimandiri RT 002 RW 001, Desa Cimandiri, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten ini banyak dari mereka lebih percaya diri ketika berswafoto menggunakan *beauty filter* karena merasa lebih cantik, belum merasa menjadi individu yang baik, selalu merasa tidak percaya diri, pesimis, dan seringkali membandingkan dirinya sendiri dengan orang yang ada di media sosial maupun di lingkungan sekitarnya. Dari hasil wawancara ini peneliti melihat bahwa beberapa hal ini berkaitan erat dengan *self-esteem* dan bisa dikatakan para remaja memiliki *self-esteem* yang rendah.

Peneliti melihat beberapa remaja terutama wanita di Kampung Cimandiri RT 002 RW 001, Desa Cimandiri, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten menggunakan media sosial dengan *self-esteem* yang rendah karena sering membandingkan diri sendiri dengan orang-orang yang diikutinya di media sosial, mereka menganggap definisi cantik itu adalah sempurna secara fisik, sehingga remaja ini merasa tidak percaya diri jika mengunggah foto tanpa menggunakan *beauty filter*. Hal ini selaras dengan pendapat Rosenberg dalam Suhrón yang menyatakan bahwa remaja wanita mudah terganggu mengenai citra dirinya dibandingkan remaja laki-laki.¹²

Selain karena media sosial, penyebab rendahnya *self-esteem* pada remaja di Kampung Cimandiri RT 002 RW 001, Desa Cimandiri, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten diakibatkan oleh pola asuh orang tua, yang dimana pola asuh orang tua ini sangat berpengaruh pada *self-esteem* anak. Orang tua memberikan didikan pada anak dalam berbagai macam,

¹² Muhammad Suhrón, *Asuhan Keperawatan Jiwa Konsep Self esteem*. (Jakarta: Mitra Wacana Media, 2017), h. 32

seperti mengajarkan cara menghargai diri sendiri dan orang lain, hal ini membuat anak dapat beradaptasi pada lingkungan di sekitarnya, membuat anak agar bisa meningkatkan rasa percaya diri pada saat menghadapi kesulitan, membuat anak agar selalu memiliki semangat pada saat menghadapi kegagalan, serta membuat anak merasa mudah dalam mengembangkan potensi yang ada. Sebaliknya, jika orang tua tidak mengajarkan anak hal tersebut, maka kemungkinan besar anak akan sulit untuk menghargai dirinya, memiliki percaya diri yang rendah. Menurut Savary keluarga berperan dalam menentukan perkembangan harga diri anak.¹³ Setelah peneliti melakukan wawancara kepada beberapa remaja di Kampung Cimandiri RT 002 RW 001, Desa Cimandiri, Kecamatan Panggarangan, Kabupaten Lebak, Provinsi Banten pada tanggal 03 Maret 2023, mereka menyebutkan bahwa orang tua mereka tidak mengajarkan bagaimana cara untuk percaya diri, seringkali membandingkan mereka dengan orang lain, seringkali orang tua memaksakan kehendak dan standarisasi mereka kepada anaknya untuk menjadi yang terbaik versi orang tua sehingga anak kesulitan dalam mengembangkan potensi yang ada dan tidak diberikan kesempatan untuk memberikan pendapat. Remaja yang tumbuh dengan pola asuh seperti ini akan mengalami *self-esteem* yang rendah.

Adapun remaja yang peneliti ambil dalam penelitian ini yaitu remaja awal, dengan rentang usia berkisar 13 hingga 17 tahun. Umumnya usia remaja awal melakukan hal-hal tertentu sebagai rasa ingin tahu yang besar. Sebagaimana dalam tahap perkembangan psikologis pada usia remaja awal ini mulai mencari identitas diri dan masih labil dalam menentukan efektifitas diri baik tindakan yang disadari ataupun hanya emosi.¹⁴

Self-esteem pada seorang remaja adalah aspek pendukung yang cukup penting untuk pertumbuhannya serta kemampuannya dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dialami. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk

¹³ M. Nur Ghufron dan Rini Risnawati S, *Teori-teori Psikologi*. (Jogjakarta: Ar-ruz Media, 2020), h. 46

¹⁴ Yudrik Yahja. *Psikologi Perkembangan*. (Jakarta: Prenadamedia Grup, 2015). h. 220

membantu para remaja untuk meningkatkan *self-esteem* yang tinggi supaya bisa mencapai kesuksesan sebagai remaja serta membawa kesuksesan dan keyakinan yang baik untuk melewati masa remaja mereka. Maka, salah satu cara untuk meningkatkan *self-esteem* yang rendah pada remaja adalah dengan memberikan layanan bimbingan kelompok. Dengan bimbingan kelompok di harapkan remaja dapat memahami dan dapat meningkatkan *self-esteem*-nya.

Menurut Prayitno dalam Lilis, bimbingan kelompok adalah proses yang melibatkan sekelompok individu dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk saling berinteraksi, bebas berbagi pendapat, memberikan tanggapan, serta memberikan saran, dan sebagainya.¹⁵ Bimbingan kelompok dapat dilakukan dalam tiga kelompok yakni kelompok kecil (2-6 orang), kelompok sedang (7-12 orang), dan kelompok besar (13-20 orang).¹⁶ Manfaat dari bimbingan kelompok ini adalah untuk meningkatkan dan memberikan pemahaman mengenai *self-esteem* pada remaja. Dengan menggunakan dinamika kelompok diharapkan setiap individu melakukan diskusi dan memecahkan permasalahan yang dialami oleh setiap individu. Bimbingan kelompok juga berguna untuk melatih individu untuk mengemukakan pendapat, berbicara di depan umum, mengembangkan kemampuan bersosialisasi dan komunikasi, menambah wawasan dan lain sebagainya.

Berdasarkan latar belakang di atas, bahwa peneliti merasa tepat melakukan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja. Maka dari itu, peneliti ingin melihat apakah terdapat pengaruh yang signifikan antara layanan bimbingan kelompok dalam meningkatkan *self-esteem*. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan *Self-Esteem* Remaja Pengguna Media Sosial Di Kampung Cimandiri”.

¹⁵ Lilis Satriah. *Bimbingan dan Konseling Kelompok (Setting Masyarakat)*. (Bandung: Fokusmedia, 2017). h. 4

¹⁶ Achmad Juntika Nurihsan. *Bimbingan & Konseling Dalam Berbagai Latar Kehidupan*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2018), h. 23

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dapat di identifikasikan masalah sebagai berikut:

1. Terdapat remaja yang membandingkan diri sendiri dengan orang lain.
2. Terdapat remaja yang tidak percaya diri dengan kemampuannya dan pesimis.
3. Terdapat remaja yang memiliki citra tubuh yang negatif.
4. Tidak adanya upaya untuk meningkatkan *self-esteem* pada remaja di kampung Cimandiri.
5. Belum pernah melaksanakan layanan bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* remaja.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini yaitu

1. Bagaimana kondisi *self-esteem* remaja pengguna media sosial di kampung Cimandiri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok ?
2. Apakah bimbingan kelompok memiliki pengaruh untuk meningkatkan *self-esteem* remaja pengguna media sosial di kampung Cimandiri?

D. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui kondisi *self-esteem* remaja pengguna media sosial di kampung Cimandiri sebelum dan sesudah diberikan layanan bimbingan kelompok.
2. Untuk mengetahui pengaruh bimbingan kelompok untuk meningkatkan *self-esteem* remaja pengguna media sosial di kampung Cimandiri.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini memberikan manfaat mengenai pengertian teori layanan bimbingan kelompok dan pengaruhnya dalam meningkatkan *self-esteem* pada remaja pengguna media sosial. Hasil penelitain ini diharapkan mampu memberikan referensi untuk penelitian yang lebih lanjut.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi remaja, penulis berharap penelitian ini bisa memberikan informasi, saran, dan menjadi pertimbangan agar dapat membantu remaja untuk lebih menghargai dirinya sendiri sehingga remaja merasa bahwa dirinya layak dan berharga di dalam kehidupannya.
- b. Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan menjadi pertimbangan sehingga dapat berguna untuk menambah pengetahuan dalam memberikan pemahaman kepada remaja terkait *self-esteem* yang dimiliki remaja, serta bisa melaksanakan bimbingan kelompok dengan baik.
- c. Bagi pembaca, penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan menjadi referensi pembaca khususnya mengenai *self-esteem* remaja pengguna media sosial untuk penelitian selanjutnya.

F. Definisi Operasional

1. *Self-esteem*

Self-esteem merupakan penilaian diri yang mencakup evaluasi dan pandangan individu terhadap dirinya sendiri, yang mengarah pada penerimaan atau penolakan, serta keyakinan seorang individu pada kemampuan yang dimilikinya atau dengan kata lain *self-esteem* merupakan penilaian diri yang dilakukan seseorang terhadap diri sendiri yang dipengaruhi oleh hasil interaksinya dengan orang lain. Ada beberapa aspek yang terkandung dalam *self-esteem*, Hearherthon menjelaskan tiga aspek yaitu *performace self-esteem*, *social self-esteem* dan *physical appearance self-esteem*.

2. Bimbingan Kelompok

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan yang dilakukan secara berkelompok dengan memanfaatkan dinamika kelompok untuk membahas berbagai hal yang berguna untuk pemecahan masalah individu. Kemudian, dalam bimbingan kelompok isinya meliputi informasi Pendidikan, pekerjaan, pribadi atau sosial, dengan tujuan menyediakan informasi akurat bagi

anggota-anggota kelompok sehingga dapat membantu mereka membuat perencanaan dan keputusan hidup yang lebih tepat.

Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan melalui empat tahap kegiatan, yaitu:

- 1) Tahap pembentukan, tahapan ini untuk beberapa individu menjadi satu kelompok yang siap mengembangkan dinamika kelompok untuk mencapai satu tujuan yang sama.
- 2) Tahap peralihan, tahapan ini untuk mengalihkan dari kegiatan awal kelompok ke kegiatan berikutnya yang lebih pada pencapaian tujuan kelompok.
- 3) Tahap kegiatan, tahapan ini membahas topik-topik tertentu yang ada pada bimbingan kelompok.
- 4) Tahap pengakhiran, pada tahap akhir ini untuk melihat kembali apa yang sudah dilaksanakan dan dicapai oleh anggota kelompok dan merencanakan kegiatan selanjutnya.

3. Remaja

Dalam bahasa latin remaja adalah “*adolescere*” yang artinya “tumbuh menjadi dewasa”. Secara psikologis, masa remaja merupakan periode dimana setiap individu berbaur dengan orang-orang dewasa, pada masa ini remaja tidak merasa rendah dengan orang yang lebih dewasa, tetapi merasa setara atau sama. Pada saat remaja masuk ke masyarakat melibatkan banyak faktor diantaranya emosional, psikis, dan sosial.¹⁷

Masa remaja adalah fase dalam perkembangan individu yang dimulai dengan munculnya tanda-tanda seksual sekunder dan berakhir ketika individu mencapai kematangan seksual. Selama masa ini, individu mengalami pertumbuhan psikologis dan mengubah bentuk identitas mereka dari tahap anak-anak menuju dewasa, dan mereka mengalami transisi dari

¹⁷ Sri Wahyuni, *Psikologi Remaja: Penanggulangan Kenakalan Remaja*. (Banggai: Pustaka Star's Lub, 2021). h. 16-17

ketergantungan sosial ekonomi yang tinggi menuju tingkat kemandirian yang lebih besar.¹⁸