

## **GAMBARAN *SELF-ESTEM* SISWA YANG MENGALAMI KECANDUAN MEDIA SOSIAL DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA**

**(Studi Kasus pada 1 Siswa SMP Krida Utama yang Mengalami Kecanduan Media Sosial)**

**Thalia prilian gantiny**  
thaliaprilian4@gmail.com

Program Studi Bimbingan dan Konseling  
IKIP Siliwangi

### **Abstrak**

Media sosial berdampak besar dalam kehidupan peserta didik. Peserta didik yang awalnya tidak terkenal bisa menjadi terkenal dengan media sosial ataupun sebaliknya. Bagi masyarakat khususnya dikalangan remaja, penggunaan media sosial sudah menjadi keseharian yang membuat penggunaanya berketetapan setiap waktu dalam membuka media sosial. Karena media sosial kini menjadi suatu budaya yang semakin populer selama era globalisasi ini. Beberapa orang yang menggunakan media sosial adalah orang yang tidak bermasalah, namun beberapa hal dapat di temukan bahwa adanya pengguna media sosial yang menggunakan media sosial secara berlebihan. Hal ini tidak sesuai dengan masa perkembangan remaja dalam aktivitas di sekolah, dimana masa remaja yang identik dengan pencarian jati diri seharusnya lebih banyak bergaul dengan teman sebayanya. Penelitian ini, dilakukan bertujuan untuk mengetahui gambaran *self-esteem* siswa yang kecanduan media sosial. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bersifat studi kasus. teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi pada dua orang siswa yang mengalami kecanduan media sosial. Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa yang kecanduan media sosial mengalami *self esteem* yang rendah;

**Kata Kunci:** Self-esteem, Media sosial.

---

### **PENDAHULUAN**

Peserta didik yang berada direntang usia 7-18 tahun tergolong masih menjajaki dunia pendidikan. Peserta didik yang biasa disebut juga sebagai seorang pelajar memiliki kewajiban menuntut ilmu dan belajar serta bersosialisasi dengan teman sebaya. Saat ini kewajiban peseorang pelajar sudah mulai terkikis dan terabaikan oleh adanyan kemajuan teknologi sehingga pelajar lebih mementingkan media sosial dari pada belajar, di dalam sehari harinya para pelajar lebih cepat terpengaruh teman, selain itu rasa penasaran akan sesuatu yang baru yang mendorong mereka untuk mencoba hal yang belum pernah mereka lakukan.

Dalam media sosial semua orang dapat dengan bebas beranggapan dan berkomentar serta mengungkapkan pendapatnya tanpa rasa takut atau khawatir. Karena dalam media sosial sangatlah mudah untuk memalsukan jati diri atau melakukan suatu tindak kriminal. Dalam masa perkembangannya di sekolah seharusnya remaja lebih banyak bergaul dengan teman sebayanya dalam pencarian identitas diri. Akan tetapi pada saat ini remaja lebih beranggapan bahwa dengan semakin aktif dirinya dalam menggunakan media sosial, maka dia lebih eksis dan gaul. Berbanding terbalik dengan remaja yang memang tidak memiliki atau tidak sering menggunakan media sosial biasanya dianggap kuno, jadul atau bahkan di bilang kuper (kurang pergaulan).

Remaja yang berlebihan dalam menggunakan media sosial sering memposting aktifitas keseharian mereka yang seolah-olah memperlihatkan gaya hidup mereka yang sedang mengikuti perkembangan jaman sekarang. Namun mereka jarang memperlihatkan gambaran tentang kehidupan sosial mereka yang sebenarnya. Ketika para remaja tersebut memperlihatkan di media sosial tentang sisi hidupnya yang penuh dengan kesenangan, penuh dengan kebahagiaan, tidak jarang dalam kehidupan sebenarnya mereka sebenarnya merasakan kesepian dalam diri. Dilihat dari tugas perkembang diusia remaja seharusnya remaja sudah mampu untuk mengontrol dirinya, utamanya dalam penggunaan media sosial. Dalam hal ini diperlukan *self-control* agar individu tetap mampu dalam membimbing, mengarahkan dan mengatur segi-segi perilakunya yang pada akhirnya mengarah kepada konsekuensi positif yang diinginkan (Suherman 2016: 194).

Menurut survey yang telah dilakukan pada tahun 2013, hampir 70% dari pengguna internet di Indonesia berusia 15-22 tahun. Mereka menghabiskan waktu lebih dari 4 jam sehari menggunakan internet. Tiga hal yang dilakukannya diangka 60,2% untuk mengakses email, 64% digunakan mencari informasi dan 94% untuk membuka media sosial (Santika, 2015).

Penggunaan media sosial memungkinkan seseorang dapat mengekspresikan dan memperlihatkan pencapaian yang diperoleh kepada orang lain, alasan lain yaitu agar orang tersebut memperoleh pengakuan dari orang lain melalui komentar yang positif. Dengan kata lain, media sosial merupakan media yang dapat memuaskan bagi seseorang untuk “menunjukkan diri”. Demikian pula, penilaian seseorang terhadap dirinya (*self-esteem*) memiliki peran penting dalam berkembangnya perilaku kecanduan (*adiksi*) terhadap media

sosial. Oleh karena itu, saat seseorang berpikir “Saya tidak menarik” atau “Saya memiliki ketrampilan sosial yang buruk” akan merasa bahwa media sosial merupakan tempat yang lebih aman untuk mengekspresikan diri.

## KAJIAN TEORI

Media sosial adalah saluran komunikasi *online* yang di dedikasikan untuk interaksi, konten-*sharing* dan kolaborasi. Media sosial merupakan salah satu bagian penting pada kehidupan seseorang dalam berinteraksi secara luas dengan orang lain. Sementara jejaring sosial atau media sosial adalah suatu situs dimana orang banyak dapat membuat web pribadi, yang setelah itu bisa terhubung dengan teman teman sosial lainnya untuk berbagi informasi dan melakukan berkomunikasi. Salah satu bentuk jejaring sosial terbesar yang paling sering di gunakan antara lain Facebook, Myspace, dan Twitter. Perbedaan dari media tradisional yang menggunakan media cetak dan media broadcast maka media sosial harus menggunakan jaringan internet. Dalam media sosial kita semua dapat berhubungan dengan siapa saja yang mempunyai ketertarikan dalam berpartisipasi dan member feedback secara terbuka serta komentar sebagai informasi dengan tidak terbatas oleh ruang, waktu dan jarak.

Fungsi dari media sosial bertujuan membuat masyarakat tertarik untuk menggunakan media sosial tersebut dengan memberikan umpan balik secara terbuka, memberi saran, komentar, serta dapat berbagi informasi dengan tidak terbatas oleh ruang, jarak dan waktu. Tidak bisa kita pungkiri bahwa media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar bagi kehidupan seseorang. Seseorang yang awalnya tidak terkenal bisa menjadi terkenal dengan media sosial, atau sebaliknya. Bagi masyarakat awam khususnya kalangan remaja, media sosial sudah menjadi kebiasaan yang membuat mereka tiada hari tanpa membuka media sosial.

Banyak penyebab yang timbul dari kecanduan media sosial, diantaranya karena para pengguna cenderung akan terus bermain sampai ia merasa puas dan jenuh. Penyebab lainnya adalah kurangnya pengawasan dari orang tua, dan pengaruh globalisasi dari teknologi medis yang memang tidak bisa dihindari. Selain itu kecanduan game online dapat pula disebabkan karena rendahnya *self esteem* yang dimiliki peserta didik.

*Self esteem* adalah sebuah kepercayaan kepada kualitas berpikir seseorang dalam melewati atau menangani kesulitan dalam hidup dan kepercayaan diri untuk mencapai sukses dan menemukan kesenangan, *self esteem* adalah esensi dari sebuah kebermaknaan (Naeem, Shabir, Umar, Shabir, Nadvi, Hayat & Nazher, 2014). *Self esteem* yaitu interpretasi dari

keadaan emosi, intelektualitas dan tingkah laku dalam konsep diri seseorang (Frey & Carlock, 1999). Coopersmith (1967) secara jelas juga menyampaikan definisi *self esteem*, menurutnya *self esteem* adalah hasil individu dalam menilai dirinya sendiri yang diperlihatkan melalui perilaku.

Kemudian, Mead (Coopersmith, 1967) menambahkan bahwa sebagian besar harga diri didapatkan dari timbal balik penghargaan orang lain pada dirinya. Sependapat dengan teori di atas, Block dan Robins (Sprinthall & Collins, 1995) memiliki definisi *self esteem* yang relatif sama, menurutnya *self esteem* yaitu suatu penilaian individu kepada dirinya sendiri, sejauh mana seorang individu tersebut menjadi apa yang diinginkannya.

Berdasarkan dari beberapa pengertian tersebut dapat di simpulkan bahwa *self esteem* (kehargaan diri) merupakan hasil dari perbedaan antara “diri nyata” dan “diri ideal” dalam diri individu. Ketika “diri nyata” yang dimiliki individu cenderung lebih tinggi dari pada “diri ideal” maka hal tersebut berdampak pada rendahnya *self esteem* dalam diri individu tersebut, begitupun sebaliknya jika “diri nyata” yang dimiliki individu lebih rendah daripada “diri ideal”, maka *self esteem* individu akan tinggi.

Media sosial ini pada hakikatnya merupakan sarana dimana pengguna difokuskan pada media sosialnya sehingga semua hal yang ada di dunia nyata jadi terabaikan, akibatnya para pengguna media sosial akan kehilangan rasa sensibilitas terhadap waktu. Ada pula pengaruh positif yang ditimbulkan dari media sosial bagi seorang pelajar yaitu orang tua akan lebih mudah dalam mengawasi anaknya, otak mereka juga akan lebih aktif dalam berfikir, selain itu media sosial juga dapat membuat siswa cenderung untuk lebih berfikir kreatif, dan meluapkan emosi misalnya dalam bermain game.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bersifat studi kasus. Teknik pengumpulan data berupa wawancara dan observasi. Subjek penelitian ini adalah seorang siswa yang mengalami kecanduan media sosial di SMP Krida Utama dengan inisial WD.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penggunaan media sosial yang mengakibatkan permasalahan merupakan wujud dari adiksi media sosial. Berdasarkan hasil wawancara dengan siswa berinisial WD di SMP Krida Utama, didapat informasi bahwa siswa tersebut menggunakan media sosial setidaknya 12 jam

perhari. WD pun merasa malas belajar dan sering menggunakan waktu luangnya untuk menggunakan media sosial, bahkan terkadang ketika WD berada dirumah keinginan untuk memabntu orang tua jadi hilang karena kecenderungannya untuk selalu menggunakan media sosial. Selain itu pola makan WD pun jadi terganggu dan tidak jarang dia lupa untuk beribadah.

Dampak lain yang dirasakan WD yaitu tidak mampu megontrol emosinya. Dan WD pun pernah bolos sekolah demi memenuhi keinginannya untuk bermain media sosial. Semenjak WD sering bermedia sosial, dia jadi jarang bersosialisasi dengan teman sebaya di sekolahnya. Dia lebih cendrung untuk sendiri dan tampak anti sosial.

Hasil penelitian menunjukkan WD menyiratkan bahwa ketika dia menggunakan media sosial untuk mendapatkan *self-esteem* yang lebih tinggi (misalnya, mendapatkan "like" sebanyak mungkin), dan atau melepaskan diri dari perasaan *self-esteem* rendah.

Adapun upaya yang dilakukan guru BK di SMP Krida Utama dalam meningkatkan *self esteem* siswa yang memiliki kecanduan media sosial adalah melalui pemberian nasehat, konseling individu, konseling kelompok, dan bimbingan belajar. Konseling dilakukan tidak hanya untuk para peserta didik namun juga diberikan kepada orang tua siswa agar dapat mengawasi dan memberikan bimbingan pada saat siswa berada di rumah. Agar dapat memperoleh hasil yang optimal dalam meningkatkan motivasi berprestasi dan juga mengurangi kecanduan terhadap media sosial.

Setelah mengurangi intensifitas bermain Media social dan dengan dukungan dari berbagai pihak seperti guru bimbingan konseling, guru wali kelas, orang tua, dan juga peran keluarga sangat penting untuk meningkatkan *self esteem* WD. Dengan pemberian dukungan moral dan apresiasi terhadap apa yang telah dilakukannya akan memicu tingkat kepercayaan dirinya untuk berprestasi. Serta memberikan bimbingan mengenai dampak dari keseringan bermain media social. Dari hasil wawancara dengan WD, kecanduan media sosial sangat membutuhkan aktifitas lainnya untuk mengurangi keinginan untuk bermain media sosial Sehingga pada saat melakukan konseling disekolah, guru BK disekolah memberikan alternative untuk memilih ekstrakurikuler yang diminatinya untuk mengurangi waktu luang dan berkurangnya rasa bosan para peserta didik.

## SIMPULAN

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tingkat kecanduan yang paling banyak ditemukan pada siswa adiksi media sosial di SMP Krida Utama adalah mereka yang memiliki karakteristik pencemas dan perfeksionis dalam lingkungan sosial yang membuat mereka terpacu pada media sosial, dengan demikian penggunaan media sosial yang bermasalah merupakan upaya mereka untuk memenuhi kebutuhan dirinya dalam memanipulasi lingkungan.

*Self-esteem* yang tinggi menyiratkan bahwa media sosial digunakan untuk meningkatkan *self-esteem* individu yang pada dasarnya rendah. Dengan demikian, individu perlu mendapatkan pelatihan untuk meningkatkan *self-esteem* yang diharapkan mampu memperbaiki penilaian akan citra dirinya. Dan perlu dilakukan beberapa upaya untuk mengurangi kecanduan bermain media sosial pada peserta didik melalui pendekatan kolaborasi oleh keluarga, sekolah, dan teman sebaya.

## REFERENSI

- Coopersmith, S. (1967). *The antecedents of self-esteem*. San Francisco : Freeman and Company
- Frey, Diane & Carlock, Jesse, C. (1999). *Enhancing Self Esteem*. (3<sup>rd</sup> edition). A Hemisphere Publisher. Accelerated Development, Taylor & Francis.
- Naeem, M. H., Shabir, G., Umar, H. N., Shabir, S. A., Nadvi, N. A., Hayat, A. & Azher, M. (2014). Effects of social support on self-esteem amongst the students of U.O.S, Sargodha. *International Journal of Academic Research and Reflection*, 2 (2), 5-11.
- Santika, Yuni, N. M. Sudiana, dan N. I. Arifin. (2013). *Dampak media sosial terhadap perkembangan psikologis siswa karya siswa SMA Unggulan Sekota Denpasar (Kajian Analisis Wacana Kritis)*.
- Sprinthall, N. A. dan Collins, A. W. (1995). *Adolescent Psychology, a Development View*. USA: Mc Graw – Hill, Inc.
- Suherman, M. M. (2016). Efektivitas Strategi Permainan Dalam Mengembangkan Self-control Siswa. *Jurnal Penelitian Pendidikan*, 16(2), 194-201.



