

CITRA DIRI REMAJA PUTRI DITINJAU DARI KECEMASAN PENGGUNAAN INSTAGRAM

Nina Oktavidya Sari

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: (ninasari16010014065@mhs.unesa.ac.id)

Dr. Najlatun Naqiyah, M.Pd

Jurusan Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya
Email: (najlatunnaqiyah@unesa.ac.id)

Abstrak

Citra diri remaja putri adalah pembentukan diri yang meliputi perasaan dan pandangan diri sendiri. Pada masa remaja, gambaran tubuh serta penampilan dapat mempengaruhi penerimaan dirinya. Kasus citra diri remaja putri yang cemas dalam penggunaan Instagram ditemui di SMA Negeri 1 Kebomas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini untuk mencari tahu secara mendalam tentang bentuk citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram, serta peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri remaja putri. Jenis penelitian ini adalah kualitatif deskriptif dengan menggunakan rancangan metode studi kasus. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan studi dokumentasi. Subjek pada penelitian ini adalah lima remaja putri di SMA Negeri 1 Kebomas. Teknik analisis data yang digunakan adalah dengan triangulasi.

Hasil yang dicapai dalam penelitian ini adalah lima bentuk citra diri dari lima remaja putri yang menggunakan instagram yaitu mulai dari mengedit foto/video, mencari informasi, berbagi konten, meniru gaya/fashion orang sampai pada mengekspresikan perasaan individu. Peran guru bimbingan dan konseling dalam mengatasinya adalah memberikan layanan konseling individu serta mengadakan sosialisasi.

Kata Kunci: citra diri, instagram, remaja putri.

Abstract

The self-image of young women is self-formation, which includes feelings and views. In adolescence, image of the body and appearance that can affect self-acceptance. Cases of the self-image of adolescent girls who are anxious about using Instagram were found at Senior High School 1 Kebomas. Therefore, the purpose of this study to find out in-depth about the form of the self-image of young women in terms of the anxiety of using Instagram, as well as the role of guidance and counseling teachers in the formation of adolescent girls. This type of research is descriptive qualitative using a case study method design. The data collection tools used were interviews, observation, and documentation study. The subjects in this study were five young women in Senior High School Negeri 1 Kebomas. The data analysis technique used is triangulation.

The results achieved in this study are five forms of the self-image of five young women who used Instagram. It is included ranging from editing photos/videos, looking for information, sharing content, imitating people's style/fashion to expressing personal feelings. The role of the guidance and counseling teacher in overcoming it is to provide individual counseling services and conduct socialization.

Keyword: self-image, instagram, young women.

PENDAHULUAN

Salah satu kemajuan teknologi komunikasi yang sedang di gandrungi oleh masyarakat saat ini adalah komunikasi tidak langsung. Adanya internet di kehidupan masyarakat juga mendukung penuh dalam berkomunikasi dan mempermudah untuk berinteraksi tanpa harus

bertatap muka. Budaya baru inilah yang mengubah cara berkomunikasi seseorang. Dalam berkomunikasi tidak langsung, media sebagai suatu alat untuk menyampaikan dan menerima pesan juga sangat diperlukan untuk menunjang berkomunikasi. Media sosial yang sering digunakan masyarakat untuk berkomunikasi diantaranya

yahoo, gmail, facebook, twitter, line, whatsApp dan lain sebagainya. Tetapi media sosial yang saat ini diminati oleh masyarakat baik itu remaja maupun orang dewasa adalah instagram. Penemu isntagram sendiri adalah “Kevin Systrim dan Mike Krieger” dari Amerika Serikat. Aplikasi ini mudah digunakan dan sangat mudah untuk di unggah di *smartphone* yang kita gunakan dalam berkomunikasi sehari-hari melalui Apple App Store maupun Google Play (Jubilee, 2012:3). Selain itu, Instagram sebagai media baru membawa pengaruh besar bagi penggunaannya. Aplikasi yang dimodifikasi untuk berbagi foto, mengunggah dan mempublikasikan dengan berbagai suguhan yang menarik sebagai daya tarik masyarakat terutama remaja untuk menggunakan aplikasi tersebut. Penggunaan media sosial Instagram pada kalangan remaja dalam pembentukan dirinya sangat membawa pengaruh besar. Remaja yang sadar akan citra dirinya baik itu gambaran tubuh serta penampilan dapat mempengaruhi penerimaan dirinya dan rata-rata dialami oleh remaja perempuan (Hurlock, 2013). Citra diri sendiri adalah pandangan diri kita sendiri yang biasa dikenal dengan sebutan cerminan diri.

Citra diri menurut Hadiwibowo (dalam Sunastiko, dkk 2011) adalah gambaran seseorang terhadap dirinya beserta pikirannya tentang pandangan orang lain tentang dirinya, yang berkaitan dengan bagaimana seseorang melihat dirinya dan berpikiran tentang penilaian dan evaluasi orang lain terhadap dirinya. Citra diri berhubungan dengan ciri fisik ataupun penampilan yang ada didalam diri individu. Sedangkan menurut Nur dan Ekasari (2008) menjelaskan citra diri adalah cara seseorang untuk melihat diri sendiri dan berpikir mengenai diri individu saat ini atau sekarang. Seseorang yang dinilai baik akan memberikan penilaian tertinggi dalam menilai dirinya yang berarti bahwa penilaian dirinya sesuai dengan harga diri yang ada pada dirinya (Rakhmat, 2006:100). Pembentukan diri seseorang yang merujuk pada keyakinan dan sikap tentang diri sendiri sudah terorganisasi. Cita atau pembentukan diri muncul karena kesadaran diri yang melibatkan untuk membedakan diri dengan lingkungan fisik sosialnya, kesadaran akan pikiran beserta persepsinya. Pembentukan diri mempengaruhi pada konsep diri yang dimana dapat memfokuskan dalam menilai serta memonitor diri agar menjadi fungsi yang ideal.

Remaja merupakan individu yang bertumbuh kembang dan sangat nampak dari anak-anak menuju dewasa yang dapat dilihat secara signifikan proses perubahan perkembangannya. Dalam hal ini kematangan remaja meliputi kematangan fisik, maupun sosial-psikologis. Perubahan remaja putri nampak lebih

signifikan dibandingkan perubahan remaja laki-laki dikarenakan remaja putri lebih rentan memikirkan apa yang ada pada dirinya, dan lebih kepada mementingkan persepsi atau penilaian orang lain terhadap dirinya. Dalam kaitannya dengan citra diri, remaja pengguna instagram secara sadar akan menggunakan aplikasi tersebut sebagai wadah mengeksposikan citra diri dan membangun komunikasi serta menampilkan apa yang ada pada dirinya ke khalayak masyarakat pengguna instagram lainnya. Selain itu, remaja yang pengguna instagram terbanyak adalah remaja putri yang dibuktikan dengan hasil survey *Monthly Active User* pada tahun 2017 menyebutkan bahwa 60% pengguna instagram adalah perempuan dan sisanya adalah laki-laki. Angka tertinggi tersebut menunjukkan bahwasanya aplikasi intsgaram memang benar digunakan oleh masyarakat dunia khususnya perempuan. Remaja perempuan yang membuka aplikasi instagram setiap hari dengan kegiatan yang ia inginkan seiring dengan berjalannya waktu akan mengalami kecemasan pada dirinya. Kecemasan yang mereka alami adalah berpikiran bahwa jika tidak menggunakan aplikasi instagram maka mereka kan tertinggal *update* terbaru. Selain itu, isntagram merupakan aplikasi yang mereka butuhkan saat ini dan sangat populer dikalangan remaja. Dalam hal ini terlihat jelas bahwasanya instagram memang membawa dampak negative bagi penggunaannya jika tidak digunakan dengan baik adanya seperti krisis percaya diri, persaingan hidup mewah, tidak mau menatap realita dan kenyataan (Keke Mahardika, 2015:2).

Selain itu aplikasi instagram dianggap tidak baik dikalangan masyarakat dikarenakan dapat berpengaruh pada seringnya membandingkan diri dengan orang lain dan menumbuhkan kecemasan sosial serta depresi apabila tidak dapat mengatasinya dengan baik. dilansir oleh Kompas.com pada hari Kamis tanggal 18 April 2019 bahwasanya kecemasan yang sringkali muncul pada remaja khususnya remaja putri pada penggunaan media sosial instagram adalah sebagian remaja yang cemas jika ponsel pintarnya tidak mendapatkan sinyal, hal tersebut menjadi salah satu masalah besar bagi remaja dikarenakan mereka tidak dapat mengakses media sosial terutama instagram. Kecemasan yang lainnya adalah mereka meragukan kebahagiaan hidup dan kepercayaan diri menurun. Kecemasan sebagai rasa takut yang bereaksi untuk menghadapi orang lain dimana individu akan cenderung untuk berinteraksi sosial lebih sedikit dan memungkinkan mengalami pengalaman psikologis yang berat (Littlejohn, 2009:20). Selain itu individu yang mengalami kecemasan pada penggunaan media sosial akan lebih bergantung kepada media komunikasi yang dilakukan secara tertulis daripada harus berbicara langsung dan komunikasi secara langsung dengan

seseorang (Robbins, 2013:355). Menurut Soliha (2015) kecemasan timbul secara signifikan seperti adanya depresi, rasa kesepian yang akan menjadikan ketergantungan media sosial.

Adanya kasus penggunaan media sosial instagram yang berlebihan dikalangan remaja yang masih bersekolah, peran guru bimbingan dan konseling dalam mengupayakan untuk membentuk citra diri yang positif diperlukan supaya tidak timbul kecemasan yang berlebihan. Peran vital guru sangat sulit untuk digantikan karena itulah guru mempunyai tugas dan tanggung jawab dalam mendidik anak secara obyektif. peran guru bimbingan dan konseling menurut WS Winkel 1997 (dalam Afiatin Nisa) adalah tenaga profesional yang memperoleh pendidikan khusus baik itu diperguruan tinggi maupun pelatihan yang belajar tentang pelayanan. Pelayanan yang dimaksud adalah melakukan bimbingan maupun menjadi konsultan bagi staf sekolah (wali kelas, kepala sekolah, supervisor) dan juga orangtua. Selain itu peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri dengan membantu siswa dalam mengarahkan kedalam pembentukan diri yang positif agar dapat menerima dengan baik sebagai pengembangan diri yang positif juga.

Dari hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di SMA Negeri 1 Kebomas, terdapat lima remaja putri yang pembentukan dirinya rendah dalam penggunaan media sosial instagram. Sehingga dapat dijadikan oleh peneliti sebagai subjek utama. Tidak sebatas itu, peneliti juga akan mencari tahu secara mendalam tentang bentuk citra diri remaja putri dalam penggunaan media sosial instagram dan juga peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri remaja putri tersebut.

Pembentukan diri oleh remaja putri sangat diperlukan sejak awal pada masa peralihan remaja dikarenakan semua kegiatan yang remaja lakukan dalam penggunaan media sosial instagram bertujuan untuk memberikan penampilan yang sempurna kepada pengguna instagram lain. dengan kata lain, penggunaan instagram dikalangan remaja memang tinggi adanya sehingga jika tidak menggunakan media sosial instagram, mereka akan mengalami kecemasan. Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, maka dari itu peneliti tertarik untuk mengkaji masalah yang akan dijadikan sebagai dasar bahan penelitian dengan mengambil judul "Citra Diri Remaja Putri Ditinjau Dari Kecemasan Penggunaan Instagram." Alasan peneliti melakukan penelitian ini adalah dikarenakan kasus remaja yang menggunakan media sosial instagram yang terlalu sering dan menimbulkan kecemasan jika tidak menggunakannya sangatlah rentan tidak mendapatkan penanganan yang serius sehingga menimbulkan pembentukan diri yang

negatif dan hal ini mempengaruhi kehidupan remaja dimasa depan. Sehingga diperlukannya studi kasus yang mendalam tentang pembentukan diri remaja putri ditinjau dari kecemasan terhadap penggunaan instagram.

Fokus Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat dirumuskan fokus penelitian sebagai berikut:

1. Bagaimana bentuk citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram?
2. Bagaimana peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri yang ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram?

Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusah masalah yang ada, dapat dirumuskan tujuan yang ingin dicapai adalah:

1. Untuk mengetahui gambaran diri remaja putri yang mengalami kecemasan pada penggunaan media sosial instagram
2. Untuk mengetahui peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri dalam kecemasan penggunaan instagram

Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian yang dilakukan ini terbagi menjadi dua, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Hasil dari penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat kepada pengguna instagram termasuk remaja putri untuk tidak terlalu mencemaskan apabila tidak menggunakan media jejaring sosial instagram dalam jangka waktu yang lama sehingga tidak membawa pembentukan diri yang negatif

2. Manfaat praktis

- a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran di bidang bimbingan dan konseling untuk memperkaya penelitian yang telah ada sebelumnya
- b. Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi bagi peneliti selanjutnya mengenai "citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram"
- c. Bagi orangtua dan masyarakat umum, dapat memberikan wawasan tentang citra diri remaja putri yang cemas tidak menggunakan media jejaring sosial instagram sehingga dapat membantu untuk mengarahkan kepada peningkatan citra diri

tanpa harus menggunakan jejaring media sosial instagram

Batasan Penelitian

Agar cakupan penelitian ini tidak meluas, maka penelitian ini perlu pembatas guna mengupayakan perfokusan terhadap yang diteliti. Dalam penelitian ini membatasi pada hal-hal berikut ini:

1. Penelitian ini hanya dilakukan untuk mengungkapkan variabel citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram. Dan hanya membahas sesuai judul penelitian
2. Penelitian yang hanya berfokus pada subjek penelitian remaja putri di tingkat SMA

Asumsi Penelitian

Asumsi penelitian adalah anggapan dasar yang diyakini kebenarannya oleh peneliti mengenai suatu hal yang dijadikan pijakan untuk berpikir dan bertindak dalam melaksanakan penelitian. Adapun asumsi tersebut yaitu:

1. Setiap individu memiliki citra diri yang berbeda-beda sesuai dengan keyakinan dan penilaian yang dimiliki
2. Citra diri yang ditinjau dari kecemasan penggunaan instagram memiliki beberapa faktor yang mempengaruhi
3. Kecemasan yang dimiliki individu berbeda-beda

KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan pada penggunaan media sosial akan lebih bergantung kepada media komunikasi yang dilakukan secara tertulis daripada harus berbicara langsung dan komunikasi langsung dengan seseorang (Robbins, 2013:355). Sehingga orang-orang yang bergantung kepada media sosial memanfaatkan satu-satunya media yang paling efektif untuk berinteraksi langsung dan menghindari penilaian negative dari orang lain terhadap dirinya (Gecer &Gumus, 2010:3008). Menurut Sholiha (2015) kecemasan timbul secara signifikan seperti adanya depresi, rasa kesepian yang akan menjadikan ketergantungan media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa kecemasan pada penggunaan media sosial adalah bentuk kecemasan yang dialami oleh individu ketika individu lebih sering berinteraksi dengan dunia maya dan menjadikan dunia maya sebagai salah satu cara untuk memenuhi kebutuhan dan kecenderungan untuk tidak berinteraksi secara langsung dengan orang lain untuk menghindari pandangan negative akan dirinya.

Bentuk-Bentuk Kecemasan

Menurut Spilberger (dalam Triantoro Safaria & Nofrans, 2012:53) mengemukakan terdapat 2 bentuk kecemasan diantaranya adalah:

a. *Trait Anxiety*

Bentuk kecemasan yang terjadi jika individu mengalami rasa khawatir yang berlebihan dengan kondisi tertentu yang sebenarnya tidak terlalu berbahaya bagi dirinya.

b. *State Anxiety*

Bentuk kecemasan individu yang mengalami kondisi emosional dengan perasaan yang khawatir atau tegang tetapi berlangsung sementara.

Pengertian Media Sosial Instagram

Menurut Anttony Mayfield (2008) media online yang penggunaannya dapat memanfaatkan dan berpartisipasi dengan mudah, berbagi informasi serta menciptakan sesuatu yang ada seperti forum-forum blog. Selain itu, Caleb T.Car dan Rebbecca A/Hayes (2015) mengemukakan bahwa media sosial adalah media online berbasis internet dengan memudahkan pengguna untuk berinteraksi dengan khalayak luas. berbeda pendapat, Nisrina (Soraya, 2018) mengemukakan bahwasanya isntagram merupakan media jejaring sosial berupa aplikasi yang penggunanya dapat membagikan foto ataupun video serta berkomentar didalamnya.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan bahwa media sosial adalah suatu alat komunikasi yang berbasis online dimana penggunanya dapat mempergunakan media sosial sebagai tempat berinteraksi dan bertukar informasi dengan cepat dan mudah tanpa ada batasan jarak dan waktu.

Pengertian Remaja Putri

Menurut WHO (dalam Sarwono, 2011) remaja adalah suatu masa dimana individu mengalami perkembangan psikologis dan berkembang dengan menunjukkan tanda-tanda seksual sekunder untuk mencapai kematangan seksual. Remaja putri dalam peralihan masa remaja, akan lebih memperhatikan penampilan tubuhnya dari segala bentuk dan akan tidak percaya diri ketika bentuk tubuhnya kurang proposional. Sehingga akan memikirkan dirinya ketika mendapat penilaian dari orang lain atau teman seperjuangannya (Ratnawati, 2012:1). Sebagai kodratnya, rmaja putri akan lebih memiliki perasaan yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki. Pada usia yang berkisar antara 16-20 tahun, remaja putri akan memasuki hidup baru dan akan semakin jelas pemahaman akan dirinya sendiri (Frischa MY dkk, 2003)

Jadi dapat disimpulkan bahwasanya remaja yang khususnya remaja putri adalah suatu perkembangan dimana pada masa ini adalah masa peralihan menuju dewasa, yang memiliki ciri-ciri yang nampak baik itu fisik maupun psikologis.

Karakteristik Remaja Putri

Menurut Hurlock (dalam Putri, 2018) menjelaskan bahwasanya karakteristik remaja putri adalah sebagai berikut:

- a. Masa remaja merupakan periode yang dapat terjadi dalam jangka panjang maupun jangka pendek
- b. Masa remaja merupakan periode peralihan, dimana remaja akan beralih dari anak-anak menuju dewasa sehingga perlunya adaptasi atau mempelajari perilaku baru
- c. Masa remaja merupakan periode perubahan dimana pada masa remaja perubahan yang terjadi secara fisik atau psikis mulai nampak

Pengertian Citra Diri

Prakoso (dalam Sunastiko, 2011) mengatakan bahwa citra diri adalah penampilan dan cara berpikir seseorang yang meliputi secara keseluruhan didalam diri individu. Garrison (Ramadhani, 2014) mengemukakan bahwasanya citra diri adalah suatu gambaran yang merujuk pada tubuh sebagai salah satu pengalaman psikologis yang berfokus pada sikap dan perasaan dari individu. Sedangkan menurut Nur dan Ekasari (2008) adalah cara seseorang untuk melihat diri sendiri dan berpikir mengenai diri individu saat ini dan sekarang

Jadi dapat disimpulkan bahwa citra diri adalah gambaran tentang dirinya sendiri yang meliputi perasaan, penampilan fisik beserta penilaian seseorang terhadap dirinya. Persepsi yang ada pada dirinya sudah diyakini oleh kebenarannya sehingga secara tidak sadar kita sudah menilai apa yang ada pada diri kita.

Aspek-Aspek Citra Diri

Menurut Rogers dalam (Feist & Feist 2010) aspek citra diri dibagi kedalam 2 kategori yaitu *real self* dan *ideal self*.

Real self merupakan suatu gambaran yang ada pada diri seseorang dan menggambarkan diri individu pada saat itu. *real self* dibentuk atas dasar *actualizing*, beserta penerimaan diri atas keberhasilan

Ideal Self atau yang biasa disebut dengan apa yang diinginkan oleh individu selalu berada diatas *real self*. Keduanya dapat dijadikan sebagai patokan untuk penilaian kepuasan hidup seseorang dimana seseorang memiliki citra diri antara *real self* dan *ideal self*. Agar seseorang menerima keadaannya dengan apa adanya,

individu harus bisa menaikkan *real self* atau menurunkan *ideal self* sehingga keduanya akan berjalan seimbang.

Rogers (Schultz, 1991) menyebut kebutuhan ini adalah sebagai penghargaan positif (*positive regards*). Sebaliknya individu yang memiliki citra diri rendah atau negative akan lebih menaikkan level *ideal self* nya menjadi kepuasan hidup tersendiri daripada melihat keadaan diri individu yang sebenarnya, *real self*.

Pembentukan Diri

Pembentukan diri seseorang merujuk pada keyakinan dan sikap tentang diri sendiri yang mudah terorganisasi. Diri sosial menurut Baron and Bryne (2004) merupakan suatu identitas seseorang yang termasuk kedalam hubungan interpersonal beserta aspek-aspek didalamnya. Pembentukan diri seseorang dalam berinteraksi sosial didunia maya sangat berpengaruh apalagi pembentukan diri yang dilakukan oleh remaja.

Pembentukan diri akan memfokuskan, menilai dan memonitor diri agar menjadi fungsi diri yang ideal. Seseorang yang memiliki citra diri tinggi, maka akan berpengaruh kepada penghargaan positif dan lebih baik sehingga mempertahankan penilaian diri yang positif. Sebaliknya, jika seseorang memiliki citra diri yang rendah akan mengingat keadaan yang tidak menyenangkan dalam dirinya sehingga akan berpengaruh kepada penilaian diri negative.

Peran Guru BK dalam Pembentukan Diri

Pembentukan diri seseorang sudah terbentuk secara sadar oleh individu itu sendiri melalui kesadaran akan pikiran, perasaan dan persepsinya. Pembentukan diri remaja dalam hubungannya bimbingan dan konseling sebagaimana dijelaskan Dewa Ketut Sukardi (2002) dimaksudkan agar siswa dapat mengenal kelemahan serta kekuatan yang ada pada diri sendiri serta dapat menerimanya dalam bentuk hal positif dan dinamis sebagai modal pengembangan diri lebih lanjut. Selain itu, yang dikemukakan Tohirin (2007:26) bahwa bimbingan dan konseling merupakan pemberian bantuan melalui tatap muka atau hubungan timbal balik antara keduanya agar konseli memiliki kemampuan atau kecapakan dan menemukan masalahnya serta mampu memecahkan masalahnya sendiri. Jadi dapat disimpulkan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri remaja adalah membantu atau mengarahkan siswa-siswi kedalam pembentukan diri positif agar dapat menerima dengan baik sebagai pengembangan diri yang positif.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus. Dimana studi kasus adalah penelitian yang

mendalam tentang individu atau satu kelompok yang bertujuan untuk memperoleh hasil deskripsi dan mendalam. Selain itu menurut Merian & Tisdell (2015) studi kasus merupakan deskripsi dan analisis yang mendalam dari *bounded system*.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif deskriptif dimana penelitian kualitatif adalah suatu cara menghasilkan data deksriptif yang hasilnya nanti berupa tulisan maupun perilaku individu yang sedang diamati. Pendekatan kualitatif akan mampu menguraikan lebih dalam tentang ucapan, yang berupa fakta-fakta yang telah ditemukan oleh peneliti saat terjun dilapangan (Sugiyono, 2016) sedangkan menurut Bogdan & Biken (dalam Pupu, 2009) penelitian kualitatif adalah penelitian yang menghasilkan data berupa deskriptif yang mengenai perilaku atau kebiasaa seseorang yang telah diamati.

Subjek penelitian yang diambil adalah 5 remaja putri yang memiliki karakteristik sesuai dengan yang ditentukan peneliti, 2 teman sebaya dan guru bimbingan dan konseling. Sedangkan lokasi penelitian dan waktu penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kebomas dengan waktu penelitian pada bulan Oktober-November 2019.

Sumber data pada penelitian kualitatif adalah sumber data primer dan data sekunder. Sumber data primer yang diambil sebagai sumber informasi adalah siswi yang khususnya berjenis kelamin perempuan, teman sebaya dan juga guru bimbingan dan konseling. data sekunder yang diambil adalah data atau bentuk perilaku siswa yang memiliki citra diri rendah dalam kecemasan penggunaan instagram.

Dalam penelitian ini, peneliti menyusun instrument dengan menggunakan pedoman wawancara, observasi dan studi dokumentasi yang sudah tersusun dan telah melalui tahap revisi. Sedangkan teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah dengan menggunakan wawancara, observasi dan dokumentasi untuk memperoleh semua data yang diperlukan. Data yang diperoleh harus detail sehingga dapat menunjang keberhasilan suatu penelitian.

Keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik triangulasi sumber yang menjelaskan bahwasanya triangulasi sumber dengan membandingkan dan mengecek kembali derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh dengan waktu dan alat yang berbeda dalam penelitian kualitatif.

Analisis data meneurut Model Miles dan Humberman (1992) yaitu reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Analisis data yang digunakan adalah secara deskriptif kualitatif dengan cara yang sistematis berdasarkan temuan yang diperoleh melalui wawancara dan observasi yang diperoleh dalam

bentuk deskripsi, yaitu hasil penggambaran hasil penelitian tentang bentuk citra diri remaja putri.

Tahapan penelitian yang dilakukan oleh peneliti melalui 3 tahapan, yaitu tahap persiapan dengan melakukan studi pendahuluan disekolah dengan menggunakan instrument angket yang disebar di SMA Negeri 1 Kebomas. Kemudian tahap pelaksanaan dengan menyiapkan perlengkapan penelitian dan instrumen penelitian untuk memperoleh data. Kemudian tahap penyelesaian peneliti menelaah data-data yang telah didapat dari subjek penelitian setelah itu membuat kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Wawancara Bentuk Citra Diri

5 remaja putri menjelaskan bahwa mereka memang mainkan aplikasi instagram setiap harinya. Dari hasil wawancara yang didapat terdapat lima bentuk citra diri remaja putri yang ditemui, antara lain adalah sebagai berikut, mengedit foto/video terlebih dahulu sebelum diunggah ke laman instagram, mencari informasi, bertukar informasi dengan teman sebaya, meniru gaya/fashion selebriti atau teman, serta mengekspresikan perasaan dengan membuat *status* di instagram. Selain itu, kelima remaja putri tersebut berangan-angan memiliki kehidupan yang sempurna seperti kehidupan di instagram. Mereka memiliki rasa iri hati terhadap kehidupan seseorang yang berada di instagram yang tidak memiliki kekurangan pada saat *posting* di dunia maya.

Dalam kaitannya dengan subjek, guru bimbingan dan konseling juga menjelaskan bahwa kelima remaja putri tersebut memang benar tergolong kepada penerimaan diri rendah yang hampir menyendiri dan bermain *handphone*. Seringnya bermain *handphone* yang mengaplikasikan instagram membuat interaksi dengan teman sebayanya juga tidak begitu baik. Sejalan dengan pendapat Baron and Bryne (2004) bahwa bentuk diri sosial seorang individu merupakan identitas yang termasuk dalam hubungan interpersonal beserta aspek-aspek didalamnya. Aspek yang dimaksudkan adalah *real self* dan *ideal self*. Dimana seseorang yang mempunyai *ideal self* tinggi akan lebih menginginkan kepuasan hidup tanpa memahami *real self* nya. (Rogers, Schultz 1991).

Peran Guru Bimbingan dan Konseling dalam Pembentukan Diri

Terkait dengan permasalahan tersebut, dibutuhkan peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri remaja putri agar tidak melampiaskan citra dirinya kedalam media sosial. Guru bimbingan dan

konseling dalam mempertanggungjawabkan dalam perannya untuk membantu siswi dalam pembentukan dirinya.

Upaya yang dilakukan adalah dengan mencari data awal atau asesmen masalah, guru bimbingan dan konseling juga membuat buku pribadi siswa agar mengetahui latar belakang serta keluh kesah siswa selama berada dibangku sekolah.

Selanjutnya jika guru BK juga melakukan kolaborasi dengan walikelas untuk memantau kegiatan siswi selama berada di dalam kelas serta mengobservasi sendiri perilaku kelima remaja putri tersebut. Adapun yang ditemukan adalah kelima remaja putri memang sering memainkan handphone pada saat didalam kelas.

Selain kolaborasi dengan walikelas, guru BK juga memantau kegiatan siswinya dengan bekerjasama dengan orangtua. Guru bimbingan dan konseling menjelaskan bentuk permasalahan anak dan meminta tolong untuk memonitoring siswi tersebut.

Adapun dengan cara lain yaitu guru BK melakukan kegiatan konseling individu terhadap remaja putri yang memiliki masalah krusial dan melakukan sosialisasi pencegahan tentang penggunaan media sosial. Konseling individu pernah dilakukan guru BK terhadap RP4 dan RP5, sedangkan untuk sosialisasi dilakukan di tiap-tiap kelas yang berguna untuk melakukan pencegahan.

Dengan begitu, guru bimbingan konseling telah melakukan tanggungjawabnya sebagai seorang konselor yang sejalan dengan pendapat Dewi Ketut Sukardi (2002) yang menjelaskan bahwa peran guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri remaja dimaksudkan agar guru BK dapat membentuk pribadi siswa yang dapat mengenal kelemahan serta kekuatan yang ada pada dirinya sendiri untuk dapat diterima kedalam hal positif sebagai modal untuk mengembangkan dirinya. Selain itu selaras dengan yang dikemukakan oleh WS Winkel 1997 (dalam Afiatin Nisa) bahwa layanan yang telah dibuat dapat diberikan kepada siswi untuk menangani masalah dan juga dapat berkolaborasi dengan pihak pendukung untuk mendapatkan data lengkap dalam menyelesaikan suatu masalah.

Hasil Observasi

| Pernyataan | RP1 | RP2 | RP3 | RP4 | RP5 |
|--|---------------------|---------------------|---------------------|---------------------|------------------|
| Siswi sering memainkan atau mengaplikasikan handphone untuk bermain instagram | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) |
| Siswi sering mengedit foto/video sebelum membagikan tautan dilaman instagram | Ya (√) | Ya (√) | Tidak (x) | Tidak (x) | Ya (√) |
| Siswi sering merasa takut atau khawatir saat postingan dilaman Instagram mendapat cemooh dari orang lain | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) |
| Siswi mengalami perilaku kecemasan pada saat tidak mengaplikasikan handphone untuk bermain instagram | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) |
| Siswi sering murung saat tautan di instagram tidak mendapatkan perhatian atau menimbulkan efek negatif | Tidak (x) | Tidak (x) | Ya (√) | Ya (√) | Ya (√) |

Berdasarkan hasil observasi, kelima remaja putri memainkan *handphone* untuk mengaplikasikan instagram setiap hari dijam pelajaran maupun diwaktu luang. Dalam hal mengedit foto/video, terdapat 2 remaja putri yang tidak mengedit foto terlebih dahulu dan langsung mengunggahnya dilaman instagram. Dalam kaitannya dengan kecemasan dalam penggunaan media sosial, kelima remaja putri juga merasa khawatir ketika postingan atau kegiatannya dilaman instagram mendapatkan cemooh dari orang lain. Selain itu, mereka juga menampakkan perilaku cemas dan gelisah ketika tidak menggunakan

handphone. Untuk masalah tidak mendapatkan perhatian di dunia maya, terdapat 2 remaja putri yang tidak menampakkan wajah murung saat tautan di Instagram tidak mendapatkan perhatian.

Hasil Dokumentasi

Hasil dokumentasi difokuskan kedalam data yang dimiliki oleh guru bimbingan konseling yaitu berupa data siswi, program dan juga buku pribadi siswi.

Data diri peserta didik menjadi data pendukung sebagai bentuk untuk mengetahui latar belakang siswi. Program bimbingan dan konseling juga menjadi data pendukung dikarenakan peneliti ingin mengetahui program dan layanan yang diberikan oleh guru bimbingan dan konseling dalam pembentukan diri siswi. Selain itu, buku pribadi siswi juga menunjang data pendukung untuk menemukan masalah yang terkait dengan penggunaan media sosial dan juga hal-hal yang berkaitan dengan pembentukan diri siswi.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwasanya citra diri remaja putri ditinjau dari kecemasan penggunaan Instagram dan peran oleh guru Bimbingan dan Konseling di SMA Negeri 1 Kebomas adalah sebagai berikut:

1. Bentuk citra diri remaja putri yang telah dilakukan penelitian terdapat 5 bentuk. Pembentukan diri remaja putri yang dinampakkan di media sosial Instagram dapat menimbulkan kecemasan jika tidak dikontrol dengan baik. Terdapat lima bentuk citra diri remaja yang individu nampakkan dalam mengaplikasikan Instagram yaitu sebagai berikut, mengedit foto/video terlebih dahulu sebelum mengunggahnya ke laman Instagram, mencari informasi agar tidak ketinggalan informasi, membagikan konten agar dinilai individu lain sebagai sumber informasi yang baik dan dianggap sebagai individu yang kekinian, menirukan gaya atau fashion orang lain untuk terlihat lebih sempurna dan dipandang baik oleh teman-temannya, dan juga mengekspresikan perasaan atau isi hati serta membuat akun Instagram lagi agar tidak dicibir oleh orang lain.
2. Upaya atau peran yang telah dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling dengan melakukan konseling individu dengan remaja putri untuk pembentukan diri lebih baik. Selain itu, guru bimbingan dan konseling juga membuat buku pribadi siswi yang digunakan untuk mengetahui

segala bentuk permasalahan siswa-siswi yang ditangani baik itu masalah ringan sampai pada masalah berat. Guru bimbingan dan konseling juga berkolaborasi dengan wali kelas maupun orangtua siswi untuk memonitoring kegiatan siswi sehari-hari dan juga mengadakan program layanan sosialisasi seputar penggunaan media sosial.

Saran

1. Bagi guru Bimbingan dan Konseling

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan masukan kepada guru BK sehingga dapat menangani masalah. Adapun saran yang peneliti rekomendasikan adalah sebagai berikut:

 - a. Guru bimbingan dan konseling alangkah baiknya memberikan konseling kelompok dan bimbingan/konseling teman sebaya sehingga nantinya siswi atau remaja putri dapat terbuka dengan guru BK untuk menyampaikan masalah.
 - b. Guru bimbingan dan konseling perlunya meningkatkan dan koordinasi dengan teman sebaya dikarenakan teman sebaya sangat membantu guru BK dalam melakukan pengawasan
 - c. Guru bimbingan dan konseling meningkatkan kompetensi yang dimiliki dengan melakukan pelatihan atau seminar-seminar tentang generasi milenial dan juga media sosial untuk memberikan upaya penanganan dan perannya dalam bidang BK agar menjadi lebih inovatif.
 - d. Melakukan pendekatan lebih mendalam secara individu kepada siswi-siswi sehingga siswi merasa lebih nyaman dan terbuka dalam menyampaikan masalah
2. Bagi peneliti lain

Dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan serta bahan referensi yang dapat digunakan peneliti lain dalam memahami masalah yang berkaitan dengan judul peneliti. Sehingga diharapkan peneliti yang lain yang menggunakan variabel yang sama dapat mengembangkan secara lebih luas dan mencari tahu lebih detail lagi masalah yang berkaitan dengan citra diri remaja putri tentang kecemasan penggunaan media sosial Instagram.

DAFTAR PUSTAKA

- Baroon, Robert A. & Byrne. 2004. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Erlangga
- Feist, Jess dan Gregory. Feist. 2010. *Teori Kepribadian*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Jubilee, Enterprise. 2012. *Instagram untuk Fotografi Digital dan Bisnis Kreatif*. Jakarta: Gramedia.
- Merriam, S.B., & Tisdell. 2015. *Qualitative research: A guide to design and implementation*. Fourth

Edition. San Fransisco: Jossey-Bass

Nisa, afiatin. 2016. *Peranan guru bk dalam meningkatkan kedisiplinan belajar siswa*. jurnal sosio e-kons Vol. 08 no (3) Desember 2016

Pupu Saeful, Rahman. 2009. *Penelitian Kualitatif*. Jurnal Equilibrium Vol (05) No. 9. Januari-Juni 2009

Ramadhani, Nurul Tika. 2014. *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Citra Diri pada Remaja Akhir*. Jurnal SPIRITS Vol. (04) No. 2. Mei 2014

Ratnawati, V. 2012. *Percaya diri, Body Image dan Kecenderungan Anorexia Nervosa pada Remaja Putri*. Jurnal Psikologi Indonesia Vol (01) No. 02

Robbins, Stephen P. and Judge, Timothy A. 2013. *Organizational Behaviour*. 15th edition , Prentice Hall, New Jersey.

Sunastiko, dkk. 2011. *Hubungan antara Citra diri (Self-Image) dengan Perilaku Konsumtif dalam Pembelian Produk Kosmetik pada Mahasiswa Fakultas Hukum Universitas Diponegoro Semarang*. Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Sarwono, S. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.

Sukardi, Dewa Ketut. 2002. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling Di Sekolah*. Jakarta: Rineka Cipta

Sugiyono. 2016. *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta CV

Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. 2012. *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan cerdas Bagaimana mengelola emosi positif dalam hidup*. Jakarta: Bumi Aksara.

Winkel, W.S. (2001). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Jakarta: Grasindo

