

## PENDEKATAN KONSELING CLIENT-CENTERED DALAM PEMBENTUKAN KONSEP DIRI REMAJA YANG MENGIKUTI TREN DI MEDIA SOSIAL

**Gebitson Allo Layuk**

Institut Agama Kristen Negeri Toraja

Correspondensi author email: [allolayukgebitson@gmail.com](mailto:allolayukgebitson@gmail.com)

### **Abstract**

*The purpose of this study is to evaluate the usefulness of the client-centered counseling approach in fostering a healthier self-concept and to investigate how adolescents' self-concept is influenced by their involvement in social media trends. Using a qualitative descriptive approach, this study focuses on adolescents aged 15–18 years who are active on social media and engaged in digital trends. Data were collected through semi-structured interviews, observations, and documentation methods. The findings reveal that adolescents' involvement in trends is driven by social factors, such as the desire for acceptance and recognition, as well as personal factors, such as self-expression and enjoyment. Social media interactions, particularly "likes" and comments, have a significant impact on how adolescents perceive themselves, both positively and negatively. In addition, social comparison was found to be a major factor influencing how adolescents evaluate themselves. Because it emphasizes empathy, unconditional positive regard, and genuineness, the client-centered counseling approach is considered beneficial in helping adolescents develop a more authentic understanding of themselves. Therefore, this approach may serve as an effective way to help adolescents build a healthier and more stable self-concept in the digital era.*

**Keywords:** social media, trends, client-centered counseling, adolescents, self-concept

### **Abstrak**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi kegunaan metodologi konseling berpusat pada klien dalam meningkatkan rasa percaya diri yang lebih baik dan untuk menyelidiki bagaimana rasa percaya diri kaum muda dipengaruhi oleh keterlibatan mereka dalam tren media sosial. Dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini berfokus pada remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang aktif di media sosial dan mengikuti tren digital. Informasi dikumpulkan melalui penggunaan wawancara semi-terstruktur, observasi, dan metode dokumentasi. Temuan menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam tren dimotivasi oleh faktor sosial, seperti keinginan untuk diterima dan diakui, dan faktor pribadi, seperti ekspresi diri dan kesenangan. Interaksi media sosial, khususnya "suka" dan komentar, memiliki dampak besar pada bagaimana orang memandang diri mereka sendiri, baik positif maupun negatif. Selain itu, perbandingan sosial ditemukan sebagai faktor signifikan dalam bagaimana remaja mengevaluasi diri mereka sendiri. Karena menekankan empati, penghargaan positif tanpa syarat, dan ketulusan, metode konseling berpusat pada klien dianggap bermanfaat karena membantu remaja memperoleh pemahaman yang lebih autentik tentang diri mereka sendiri. Oleh karena itu, metode ini mungkin merupakan cara yang berhasil untuk membantu remaja membangun rasa percaya diri yang lebih baik dan lebih stabil di dunia digital.

**Kata kunci:** media sosial, tren, conceling centered, remaja, konsep diri

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase perkembangan yang krusial dalam kehidupan individu, terutama dalam pembentukan konsep diri sebagai bagian dari proses pencarian identitas. Pada fase ini, remaja mulai berupaya mengenali jati dirinya, memahami bagaimana dirinya ingin dilihat oleh orang lain, serta menentukan nilai-nilai yang akan dijadikan pedoman dalam kehidupan sosial. Pengembangan konsep diri adalah proses bertahap yang terjadi melalui interaksi sosial yang berkelanjutan baik di dunia nyata maupun di dunia digital. Sebagai hasil dari kemajuan teknologi, media sosial telah menjadi tempat utama bagi remaja untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan identitas sosial mereka. Remaja memiliki kesempatan untuk mengekspresikan diri dan mendapatkan respons sosial yang cepat, seperti suka, komentar, dan pengikut, melalui platform seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp. Situasi ini menjadikan media sosial sebagai faktor penting dalam pengembangan konsep diri remaja di era digital (Yao and Kabir 2023).

Fenomena tren di media sosial semakin memperkuat dinamika pembentukan konsep diri remaja. Tren yang berkembang secara cepat, seperti challenge, gaya hidup, hingga standar estetika tertentu, mendorong remaja untuk menyesuaikan diri agar tetap diterima dalam lingkungan sosialnya. Salah satu alasan utama mengapa anak muda mengikuti tren ini adalah keinginan mereka untuk mengikuti perkembangan teman sebaya. Selain itu, tren ini digunakan sebagai cara bagi orang untuk menunjukkan kehadiran mereka di dunia digital. Saat ini, remaja bukan hanya pengguna media sosial; mereka juga pencipta konten yang secara aktif menampilkan berbagai aspek kehidupan mereka di dunia digital. Mereka mencoba membangun citra diri yang positif dengan memposting gambar, video, dan konten lainnya dalam upaya untuk mendapatkan perhatian, pengakuan, dan penerimaan dari teman sebaya. Sepanjang proses tersebut, remaja cenderung menampilkan sisi terbaik diri mereka dalam upaya untuk meningkatkan harga diri dan membangun identitas sosial. Fenomena ini menunjukkan bahwa tren di media sosial bukan hanya sumber hiburan atau cerminan zaman; melainkan, tren tersebut memiliki komponen psikologis yang terkait erat dengan bagaimana orang mengembangkan rasa diri mereka. Cara remaja memandang dan menilai diri mereka sendiri dapat dipengaruhi oleh interaksi media sosial, seperti jumlah suka, komentar, dan tanggapan dari pengguna lain. Oleh karena itu, partisipasi remaja dalam tren digital merupakan elemen yang berkontribusi pada pengembangan rasa diri mereka di dunia modern. (Valkenburg, Meier, and Beyens 2022)

Sejumlah penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa media sosial memiliki dampak signifikan terhadap bagaimana remaja mengembangkan rasa percaya diri mereka. Menurut sebuah studi oleh Boer dkk., terdapat korelasi antara frekuensi tinggi penggunaan media sosial oleh remaja dan kecenderungan mereka yang meningkat untuk membandingkan diri mereka dengan orang lain. Remaja umumnya membandingkan penampilan, gaya hidup, dan prestasi mereka dengan apa yang mereka lihat di media sosial. Keadaan tersebut dapat berdampak pada bagaimana remaja memandang diri mereka sendiri, yang pada gilirannya dapat berdampak positif atau negatif pada harga diri mereka. Semakin sering remaja terpapar standar sosial ideal di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka merasa tidak aman atau tidak bahagia dengan diri mereka sendiri. (M Boer et al. 2021) Studi lain oleh Valkenburg dkk. menunjukkan bahwa media sosial memainkan peran penting dalam pengembangan identitas karena memberikan tempat bagi remaja untuk

mengeksplorasi dan mengekspresikan diri (Valkenburg, Meier, and Beyens 2022). Selain itu, Orben dan Przybylski mengungkapkan bahwa penggunaan media sosial berhubungan dengan kesehatan mental remaja, meskipun dampaknya rumit dan tidak mudah dipahami. (Orben and Przybylski 2019). Banyak penelitian menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi perilaku remaja, tetapi juga berdampak pada persepsi diri dan pemahaman mereka tentang diri sendiri. Interaksi yang terjadi di platform media sosial dapat membentuk bagaimana remaja memandang identitas, kemampuan, dan harga diri mereka dalam lingkungan sosial mereka. Selain itu, paparan berbagai standar gaya hidup yang ditampilkan di media sosial seringkali membuat remaja membandingkan diri mereka dengan orang lain. Namun demikian, sebagian besar penelitian yang dilakukan cenderung berfokus pada efek umum penggunaan media sosial, seperti perubahan perilaku sosial, emosional, dan psikologis di kalangan remaja, tanpa secara khusus mengaitkannya dengan pendekatan konseling tertentu yang dapat membantu remaja mengembangkan konsep diri yang lebih sehat dan positif.

Penelitian yang dilakukan oleh Purnama dan Fitriana menunjukkan bahwa media sosial dapat memengaruhi perkembangan konsep diri pada remaja, baik secara positif maupun negatif, tergantung pada bagaimana individu menggunakan platform tersebut. Remaja yang mampu menggunakan media sosial dengan bijak cenderung memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengembangkan identitas diri yang lebih positif (Purnama and Fitriana 2024). Remaja yang aktif menggunakan media sosial sebagai sarana ekspresi diri biasanya menunjukkan konsep diri yang lebih terbuka, berkembang, dan percaya diri ketika berinteraksi dengan lingkungan sosial mereka. Media sosial dapat berfungsi sebagai platform bagi kaum muda untuk memamerkan minat, bakat, dan pendapat mereka kepada orang lain. Namun, penggunaan media sosial yang berlebihan tanpa kendali diri dapat menyebabkan ketergantungan pada validasi dan pengakuan eksternal. Remaja mungkin merasa lebih cemas, kurang percaya diri, atau kecewa ketika mereka tidak menerima umpan balik sosial yang diharapkan. Situasi ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki dua aspek yang sama-sama memengaruhi perkembangan psikologis remaja, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, bagaimana media sosial digunakan menjadi faktor penting dalam pengembangan konsep diri remaja di era digital saat ini.

Penelitian yang dilakukan oleh Pracilia dkk. menunjukkan bahwa perkembangan konsep diri pada remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial mereka dalam kehidupan sehari-hari. Hubungan dengan keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sosial mereka memainkan peran penting dalam membentuk bagaimana remaja memandang dan menilai diri mereka sendiri. Pengalaman sosial yang positif cenderung membantu remaja dalam mengembangkan konsep diri yang sehat dan percaya diri, sedangkan pengalaman negatif dapat berdampak buruk pada evaluasi diri mereka. (Pracilia and others 2024). Interaksi sosial tidak hanya terjadi dalam situasi tatap muka dalam kehidupan sehari-hari, tetapi juga melalui media sosial, yang telah menjadi aspek penting dalam kehidupan remaja. Berbagai platform digital memungkinkan remaja untuk terhubung, berbagi pengalaman, dan menerima umpan balik dari orang lain hampir secara instan. Secara umum, remaja mengembangkan konsep diri mereka berdasarkan reaksi, penilaian, dan perlakuan yang mereka terima dari lingkungan sosial di sekitar mereka. Umpan balik positif, seperti dukungan, apresiasi, dan penerimaan, dapat meningkatkan harga diri dan mengarah pada citra diri yang lebih sehat. Sebaliknya, interaksi negatif seperti kritik berlebihan, penolakan, atau perbandingan sosial

dapat mengurangi evaluasi diri dan menciptakan perasaan tidak aman . Ini menunjukkan bahwa lingkungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk konsep diri remaja . Oleh karena itu , kualitas interaksi sosial , baik secara langsung maupun melalui media sosial, merupakan faktor penting yang memengaruhi perkembangan konsep diri remaja .

Study lain yang dilakukan oleh Rahmi et al. menunjukkan bahwa remaja sering meniru figur yang mereka anggap ideal di media sosial sebagai bagian dari proses pembentukan konsep diri(Rahmi and others 2024) Figur tersebut umumnya memiliki karakteristik tertentu yang dipandang menarik atau sesuai dengan standar sosial yang sedang berkembang. Proses peniruan tersebut muncul karena adanya kebutuhan remaja untuk diterima dan diakui dalam lingkungannya. Remaja cenderung berusaha menyesuaikan diri dengan standar, gaya hidup, maupun tren yang ditampilkan di media sosial agar dapat memperoleh perhatian dan pengakuan dari orang lain. Keinginan untuk dianggap relevan dan diterima sering kali membuat remaja mengikuti perilaku atau penampilan tertentu yang sedang populer di media sosial. Namun demikian, proses tersebut berpotensi membentuk konsep diri yang kurang autentik apabila tidak disertai dengan pemahaman diri yang baik dan kemampuan untuk menerima diri sendiri. Remaja dapat kehilangan jati dirinya karena terlalu fokus memenuhi ekspektasi sosial yang berkembang di dunia digital. Oleh karena itu, fenomena ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang kompleks dalam proses pembentukan konsep diri remaja, baik sebagai sarana pengembangan diri maupun sebagai sumber tekanan sosial.

Berdasarkan kajian tersebut, dapat dilihat bahwa terdapat celah penelitian yang belum banyak dikaji, khususnya dalam menghubungkan fenomena tren media sosial dengan pendekatan konseling dalam membantu pembentukan konsep diri remaja. Kebaruan ilmiah dalam artikel ini terletak pada upaya mengintegrasikan fenomena sosial berupa tren media sosial dengan pendekatan konseling client-centered sebagai kerangka analisis dan intervensi. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada pemahaman terhadap pengalaman remaja, tetapi juga menawarkan sudut pandang mengenai upaya membantu mereka mengembangkan konsep diri yang lebih sehat. Oleh karena itu, artikel ini tidak hanya bersifat deskriptif, tetapi juga memiliki nilai praktis dalam bidang bimbingan dan konseling. Pendekatan client-centered dinilai relevan karena menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dalam memahami dirinya. Hal ini menjadi krusial, terutama dalam konteks remaja yang sering dipengaruhi oleh standar eksternal yang berkembang di media sosial(Anjani 2024a).

Pendekatan konseling berpusat pada klien (client centered) yang diperkenalkan oleh Carl Rogers menyoroti bahwa setiap orang memiliki potensi untuk tumbuh secara positif melalui proses pemahaman diri. Rogers menunjukkan bahwa pada dasarnya setiap individu memiliki kecenderungan menuju aktualisasi diri, tetapi perjalanan ini dapat terhambat jika seseorang terlalu bergantung pada penilaian dan penerimaan eksternal. Dalam kasus remaja yang aktif di media sosial, ketergantungan pada validasi sosial seperti suka, komentar, dan jumlah pengikut dapat mengubah cara mereka memandang diri sendiri. Remaja sering menggunakan umpan balik sosial dari platform digital sebagai ukuran harga diri mereka, yang menyebabkan konsep diri yang berfluktuasi berdasarkan evaluasi orang lain. Oleh karena itu, pendekatan berpusat pada klien relevan dalam membantu remaja untuk memahami dan menerima identitas mereka secara lebih otentik tanpa pengaruh berlebihan dari tekanan sosial daring (Cavé and others 2024). Dalam proses

konseling, konselor berperan sebagai fasilitator yang memberikan empati, penerimaan positif tanpa syarat, serta keaslian dalam hubungan terapeutik. Hubungan yang hangat dan penuh penerimaan membantu remaja merasa aman untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman yang mereka alami. Melalui kondisi tersebut, remaja diharapkan mampu mengenali potensi dirinya, menerima kelebihan dan kekurangannya, serta mengembangkan konsep diri yang lebih stabil, realistis, dan positif di tengah pengaruh media sosial yang semakin kuat. Selain itu, pembentukan konsep diri remaja juga dapat dijelaskan melalui perspektif teori psikologi perkembangan dan sosial. Menurut Albert Bandura, individu belajar melalui proses observasi dan peniruan terhadap model yang dianggap signifikan dalam lingkungannya (Bandura 1986).

Dalam konteks media sosial, figur publik, influencer, maupun teman sebaya dapat menjadi model yang ditiru oleh remaja dalam membentuk perilaku dan citra dirinya. Proses ini dikenal sebagai *observational learning*, di mana individu tidak hanya meniru perilaku, tetapi juga nilai dan standar yang ditampilkan oleh model tersebut. Hal ini menjelaskan mengapa remaja cenderung mengikuti tren yang sedang populer di media sosial. Selain itu, penguatan sosial berupa like dan komentar juga berperan dalam mempertahankan perilaku tersebut. Dengan demikian, teori Bandura membantu menjelaskan bagaimana media sosial menjadi sarana pembelajaran sosial dalam pembentukan konsep diri remaja.

Sementara itu, Erik Erikson menjelaskan bahwa remaja berada dalam tahap identitas versus kebingungan peran, yaitu fase ketika individu mencoba menemukan dan memahami jati diri mereka yang sebenarnya. Pada tahap ini, remaja mulai mencari pemahaman mengenai siapa dirinya, apa tujuan hidupnya, serta bagaimana dirinya ingin diterima dalam lingkungan sosial. Proses pencarian identitas tersebut sering kali membuat remaja mencoba berbagai peran, gaya hidup, maupun cara berinteraksi untuk memperoleh pengakuan dari orang lain. Apabila remaja berhasil memahami dan menerima dirinya dengan baik, maka akan terbentuk identitas diri yang lebih kuat dan stabil. Sebaliknya, apabila remaja mengalami kebingungan identitas, mereka dapat merasa tidak yakin terhadap dirinya sendiri dan mudah dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. (Erikson 1968) Pada tahap ini, remaja mengalami proses eksplorasi terhadap berbagai peran sosial sebelum mencapai identitas yang stabil. Media sosial memperluas ruang eksplorasi tersebut dengan menyediakan berbagai referensi identitas yang dapat diakses secara luas. Namun, banyaknya pilihan identitas juga dapat menimbulkan kebingungan jika remaja tidak memiliki dasar pemahaman diri yang kuat. Hal ini menyebabkan remaja rentan mengalami ketidakstabilan konsep diri. Dalam konteks ini, tren media sosial dapat mempercepat sekaligus memperumit proses pembentukan identitas. Oleh karena itu, teori Erikson memberikan kerangka yang kuat untuk memahami dinamika psikologis remaja dalam menghadapi pengaruh media sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, permasalahan penelitian dalam artikel ini dirumuskan sebagai berikut:

1. bagaimana pengalaman remaja dalam mengikuti tren di media sosial,
2. bagaimana tren media sosial memengaruhi pembentukan konsep diri remaja,

3. bagaimana relevansi pendekatan konseling client-centered dalam membantu remaja membangun konsep diri yang lebih sehat.

Isu ini menjadi sangat penting bagi penelitian karena frekuensi penggunaan media sosial di kalangan remaja meningkat di era digital saat ini. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi dan hiburan, tetapi juga sebagai platform bagi remaja untuk mengembangkan identitas mereka dan mendapatkan pengakuan sosial. Di sisi lain, tekanan sosial yang muncul dari tren digital, standar gaya hidup, dan tuntutan untuk selalu tampil menarik di media sosial dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis remaja. Situasi ini dapat memengaruhi bagaimana remaja memandang diri mereka sendiri, baik secara positif maupun negatif. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang tidak hanya berfokus pada pemahaman fenomena penggunaan media sosial, tetapi juga mampu menawarkan solusi yang relevan untuk membantu remaja menghadapi berbagai tantangan psikologis di era digital. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi, baik secara teoritis maupun praktis, khususnya dalam bidang bimbingan dan konseling.

Studi ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana remaja membentuk konsep diri mereka saat terlibat dengan tren media sosial dan untuk mengevaluasi efektivitas pendekatan konseling yang berpusat pada klien dalam membantu mereka mengembangkan identitas diri yang lebih positif, sehat, dan autentik. Diharapkan penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang dinamika psikologis remaja di tengah pesatnya pertumbuhan teknologi digital. Lebih lanjut, temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk mengembangkan layanan bimbingan dan konseling yang lebih sesuai dengan kebutuhan remaja saat ini. Melalui kajian ini, diharapkan para konselor dapat menggunakan metode yang lebih tepat dan efektif untuk membantu remaja mengatasi berbagai masalah yang berkaitan dengan konsep diri dan pengaruh media sosial. Selain itu, studi ini dimaksudkan untuk menjadi referensi bagi penelitian lebih lanjut di bidang yang sama, sehingga memberikan wawasan berharga baik secara akademis maupun praktis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif untuk memperoleh wawasan yang lebih dalam tentang fenomena pembentukan konsep diri remaja dalam kaitannya dengan tren media sosial. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi pengalaman subjektif remaja secara lebih luas dan komprehensif, yang mencerminkan perspektif dan pengalaman individu mereka. Penelitian kualitatif terutama berfokus pada pemahaman makna, proses, dan realitas sosial yang dialami individu dalam kehidupan sehari-hari mereka. Dalam penelitian ini, peneliti bertujuan untuk memahami bagaimana remaja memandang keterlibatan mereka dengan berbagai tren media sosial dan bagaimana pengalaman tersebut memengaruhi perkembangan konsep diri mereka. Selain itu, pendekatan ini digunakan untuk menguji relevansi metode konseling client-centered dalam membantu remaja menumbuhkan konsep diri yang lebih sehat, lebih positif, dan lebih autentik di tengah pengaruh media sosial. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya deskriptif dalam menggambarkan fenomena yang terjadi tetapi juga analitis karena menghubungkan pengalaman sosial yang dihadapi remaja dengan pendekatan konseling yang dapat diterapkan di bidang bimbingan dan konseling..

Subjek penelitian ini terdiri dari remaja berusia 15 hingga 18 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan memiliki pengalaman mengikuti berbagai tren yang muncul di dunia digital.

Partisipan dipilih menggunakan purposive sampling, sebuah metode untuk menentukan subjek penelitian dengan mempertimbangkan karakteristik individu yang selaras dengan fokus dan tujuan penelitian. Pendekatan ini dipilih agar peneliti dapat mengumpulkan data yang lebih spesifik dan relevan yang berkaitan erat dengan fenomena yang diteliti. Jumlah partisipan dalam penelitian ini berkisar antara 8 hingga 12 individu, yang dianggap cukup untuk menghasilkan data yang mendalam dan beragam yang memenuhi kebutuhan penelitian kualitatif. Karakteristik partisipan yang menjadi perhatian dalam penelitian ini meliputi tingkat intensitas penggunaan media sosial mereka, keterlibatan mereka dalam mengikuti tren digital, dan pengalaman mereka dengan interaksi sosial yang mereka temui secara online. Lebih lanjut, peneliti juga mempertimbangkan kemampuan partisipan untuk berbagi informasi dan menceritakan pengalaman mereka secara terbuka selama proses penelitian. Pemilihan partisipan dilakukan secara selektif untuk memastikan bahwa data yang diperoleh benar-benar relevan dengan tujuan penelitian dan mampu menggambarkan fenomena tersebut secara lebih mendalam. Dengan demikian, para peserta yang terlibat diharapkan dapat memberikan informasi yang kaya, rinci, dan komprehensif mengenai pembentukan konsep diri remaja dalam kaitannya dengan keterlibatan mereka dengan tren di media sosial.

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan wawancara semi-terstruktur, observasi, dan dokumentasi. Wawancara semi-terstruktur digunakan untuk mengeksplorasi pengalaman individu remaja terkait keterlibatan mereka dalam tren media sosial dan dampaknya terhadap pembentukan konsep diri mereka. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan informasi yang lebih rinci karena peserta memiliki kesempatan untuk mendiskusikan pengalaman dan pandangan mereka secara lebih terbuka. Selain itu, wawancara membantu peneliti memahami bagaimana remaja menafsirkan interaksi sosial mereka di media digital. Observasi berfokus pada aktivitas digital peserta, seperti jenis konten yang mereka gunakan, partisipasi mereka dalam tren media sosial, dan pola interaksi yang terjadi di berbagai platform digital. Teknik observasi digunakan untuk mendapatkan gambaran nyata tentang perilaku remaja dalam menggunakan media sosial, memastikan bahwa data yang dikumpulkan tidak hanya bergantung pada hasil wawancara. Sementara itu, dokumentasi berupa catatan lapangan, hasil percakapan, dan tangkapan layar digunakan sebagai data tambahan untuk meningkatkan validitas dan konsistensi temuan penelitian. Ketiga teknik pengumpulan data ini diintegrasikan untuk memungkinkan para peneliti memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam tentang fenomena yang sedang dipelajari. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis dan berulang kali untuk memastikan bahwa informasi yang dikumpulkan benar-benar akurat, relevan, dan memiliki tingkat keandalan yang kredibel.

Selain data lapangan, penelitian ini juga menggunakan bahan utama berupa literatur yang relevan dengan topik kajian. Beberapa sumber utama yang digunakan antara lain *On Becoming a Person* karya Carl R. Rogers (Boston: Houghton Mifflin), *Social Foundations of Thought and Action* karya Albert Bandura (Englewood Cliffs: Prentice-Hall), serta berbagai jurnal ilmiah yang membahas hubungan antara media sosial dan konsep diri remaja. Pemilihan sumber dilakukan berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan kebaruan. Literatur tersebut digunakan untuk memperkuat kerangka teoritis serta membantu dalam proses analisis data. Dengan demikian, penelitian ini memiliki landasan teoritis yang jelas dan terarah.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu pengurangan data, penyajian data, dan pembuatan kesimpulan. Pada pengurangan data, peneliti melakukan seleksi, penyederhanaan, serta pengelompokan data yang dinilai relevan dengan fokus penelitian. Data yang tidak terkait dengan tujuan penelitian akan disingkirkan sehingga peneliti dapat lebih mudah memusatkan perhatian pada informasi yang signifikan. Proses ini dilakukan secara terus-menerus sepanjang penelitian agar data yang diperoleh tetap terarah dan sesuai dengan kebutuhan analisis. Setelah itu, data yang telah dikurangi disajikan dalam bentuk narasi deskriptif agar pola, hubungan, dan makna yang muncul dari data dapat dipahami dengan lebih jelas. Penyajian data dilakukan secara terstruktur untuk membantu peneliti dalam menginterpretasikan temuan penelitian secara mendalam. Langkah terakhir adalah pembuatan kesimpulan yang dilakukan berdasarkan analisis dan interpretasi dari data yang telah dikumpulkan. Proses analisis data berlangsung secara berkelanjutan selama penelitian untuk menjaga konsistensi, ketelitian, dan pemeriksaan mendalam terhadap fenomena yang diteliti. Selain itu, peneliti juga menggunakan triangulasi data dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi untuk meningkatkan validitas dan kredibilitas penelitian. Dengan demikian, hasil penelitian yang diperoleh dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah serta memberikan gambaran yang lebih akurat mengenai fenomena yang dikaji.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **Keterlibatan Remaja dalam Mengikuti Trend di Media Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh partisipan merupakan pengguna aktif media sosial yang secara rutin mengikuti tren yang sedang berkembang. Aktivitas ini tidak hanya terbatas pada melihat konten, tetapi juga berpartisipasi langsung dalam membuat konten yang sesuai dengan tren tersebut. Sebagian besar partisipan mengaku bahwa mereka mengakses media sosial setiap hari dengan durasi yang cukup tinggi. Mereka memanfaatkan fitur seperti *for you page* atau *explore* untuk menemukan tren terbaru. Selain itu, partisipan juga sering terpengaruh oleh konten yang dibagikan oleh teman sebaya. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial menjadi ruang utama dalam aktivitas sosial remaja.

Keterlibatan dalam tren media sosial juga menunjukkan adanya pola perilaku yang berulang. Remaja cenderung mengikuti tren yang dianggap menarik atau populer dalam waktu tertentu. Mereka tidak hanya meniru, tetapi juga memodifikasi konten sesuai dengan kreativitas masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa remaja memiliki peran aktif dalam mengembangkan tren tersebut. Namun demikian, terdapat pula partisipan yang hanya menjadi pengamat tanpa terlibat secara langsung. Perbedaan ini dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri dan minat individu. Dengan demikian, keterlibatan dalam tren media sosial bersifat variatif dan dinamis.

#### **Motivasi Remaja Mengikuti Trend**

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa motivasi utama remaja dalam mengikuti tren adalah keinginan untuk memperoleh penerimaan sosial. Partisipan mengungkapkan bahwa mereka merasa lebih percaya diri ketika dapat mengikuti tren yang sama dengan teman-temannya. Selain itu, terdapat dorongan untuk mendapatkan perhatian melalui jumlah like dan komentar. Beberapa partisipan juga mengaitkan keterlibatan mereka dalam tren dengan upaya untuk meningkatkan

popularitas di media sosial. Hal ini menunjukkan bahwa tren media sosial memiliki fungsi sebagai alat untuk membangun eksistensi diri. Dengan demikian, motivasi sosial menjadi faktor dominan dalam keterlibatan remaja.

Selain faktor sosial, motivasi personal juga ditemukan dalam penelitian ini. Beberapa partisipan mengikuti tren sebagai sarana untuk mengekspresikan diri dan menunjukkan kreativitas. Mereka merasa senang ketika dapat menghasilkan konten yang menarik dan berbeda dari orang lain. Selain itu, mengikuti tren juga dianggap sebagai bentuk hiburan untuk mengisi waktu luang. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi remaja tidak hanya dipengaruhi oleh tekanan sosial, tetapi juga oleh kebutuhan pribadi. Dengan demikian, motivasi mengikuti tren bersifat multidimensional.

### **Interaksi Di Media Sosial**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial yang terjadi di media sosial memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap pengalaman emosional remaja. Respons yang diberikan pengguna lain, seperti likes, komentar, dan jumlah penonton, sering kali dijadikan indikator penting oleh remaja dalam menilai keberhasilan suatu konten yang mereka unggah. Remaja yang memperoleh respons positif cenderung merasa lebih dihargai, diterima, dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi. Sebaliknya, kurangnya respons atau minimnya perhatian dari pengguna lain dapat memunculkan perasaan kecewa, malu, hingga menurunnya rasa percaya diri. Beberapa partisipan bahkan mengaku pernah menghapus konten yang mereka unggah karena tidak memperoleh respons sesuai harapan. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa penilaian sosial di media digital memiliki pengaruh yang cukup kuat terhadap kondisi emosional remaja. Dengan demikian, interaksi digital tidak hanya menjadi bentuk komunikasi sosial semata, tetapi juga memberikan dampak psikologis yang nyata terhadap pembentukan konsep diri dan perasaan remaja.

Selain itu, interaksi di media sosial juga memicu munculnya perbandingan sosial. Remaja cenderung membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik atau lebih populer. Proses ini terjadi secara tidak langsung melalui paparan konten yang berulang. Perbandingan tersebut dapat memengaruhi cara remaja menilai dirinya sendiri. Dalam beberapa kasus, hal ini menimbulkan perasaan tidak puas terhadap diri sendiri. Dengan demikian, interaksi sosial di media digital memiliki peran penting dalam pembentukan konsep diri.

## **PEMBAHASAN**

### **Media Sosial Sebagai Ruang Pembentukan Identitas**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa tren media sosial berfungsi sebagai sarana pembentukan identitas remaja. Hal ini terjadi karena remaja berada dalam fase perkembangan yang ditandai dengan eksplorasi identitas secara aktif. Media sosial menyediakan ruang interaktif yang memungkinkan individu untuk menampilkan diri, menerima umpan balik, dan menyesuaikan identitasnya berdasarkan respons sosial. Dalam konteks ini, tren menjadi alat simbolik yang membantu remaja mengonstruksi citra diri yang diinginkan. Namun, karena tren bersifat cepat berubah, identitas yang terbentuk juga cenderung tidak stabil dan situasional. Dengan demikian, pembentukan identitas di era digital bersifat dinamis dan kontekstual.

Temuan ini sejalan dengan penelitian terbaru yang menyatakan bahwa media sosial berperan sebagai ruang eksplorasi identitas melalui proses interaksi dan representasi diri secara digital (Valkenburg, Meier, and Beyens 2022). Selain itu, kajian sistematis juga menunjukkan bahwa

remaja menggunakan media sosial untuk membangun identitas melalui ekspresi diri dan umpan balik sosial. Hal ini menegaskan bahwa identitas digital bukan sekadar refleksi diri, tetapi juga hasil konstruksi sosial yang dipengaruhi oleh lingkungan online. Dengan demikian, tren media sosial menjadi bagian dari mekanisme psikologis dalam pembentukan identitas. Namun, tanpa kontrol diri yang baik, proses ini dapat menimbulkan kebingungan identitas. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu membantu remaja memahami dirinya secara lebih mendalam.

### **Validasi Sosial Dalam Pembentukan Konsep Diri**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa validasi sosial memiliki peran yang sangat dominan dalam proses pembentukan konsep diri remaja. Remaja cenderung menjadikan respons sosial seperti likes, komentar, jumlah pengikut, dan bentuk apresiasi lainnya sebagai indikator untuk menilai keberhargaan dirinya. Semakin banyak respons positif yang diterima, semakin besar pula perasaan dihargai dan diterima dalam lingkungan sosial mereka. Secara psikologis, fenomena tersebut berkaitan dengan kebutuhan dasar individu untuk memperoleh penerimaan dan pengakuan dari kelompok sosial di sekitarnya. Media sosial kemudian memperkuat kebutuhan tersebut melalui sistem umpan balik instan yang dapat diterima secara cepat dan terus-menerus setiap kali remaja mengunggah konten. Akibatnya, konsep diri remaja menjadi lebih bergantung pada penilaian eksternal dibandingkan pemahaman terhadap dirinya sendiri. Kondisi ini menunjukkan adanya pergeseran orientasi konsep diri dari yang sebelumnya lebih bersifat internal menuju orientasi eksternal yang dipengaruhi oleh respons dan penilaian sosial di media digital.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa validasi sosial di media digital memiliki hubungan signifikan dengan pembentukan harga diri dan persepsi diri remaja. Selain itu, studi lain menegaskan bahwa interaksi berbasis umpan balik sosial menjadi faktor utama dalam membentuk konsep diri di era digital (Maartje Boer et al. 2022). Temuan ini memperkuat bahwa kualitas interaksi sosial lebih berperan. (Orben and Przybylski 2023) garuh dibandingkan sekadar frekuensi penggunaan media sosial. Dengan demikian, validasi sosial menjadi variabel kunci dalam memahami dinamika konsep diri remaja. Tanpa regulasi diri yang baik, ketergantungan terhadap validasi ini dapat menghambat perkembangan konsep diri yang sehat.

### **Perbandingan Sosial dan Dampaknya Terhadap Konsep Diri**

Temuan dari penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial adalah faktor utama yang mempengaruhi cara remaja melihat diri mereka di media sosial. Hal ini disebabkan oleh paparan remaja terhadap konten yang menggambarkan kehidupan yang ideal dan telah disusun dengan hati-hati. Proses ini mendorong orang untuk membandingkan diri dengan standar yang sering kali tidak realistis. Akibatnya, muncul perasaan ketidakpuasan terhadap diri mereka sendiri dan menurunnya rasa percaya diri. Situasi ini menunjukkan bahwa media sosial dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan. Oleh karena itu, perbandingan sosial menjadi aspek penting untuk memahami ketidakstabilan dalam konsep diri remaja.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa perbandingan sosial di media digital berhubungan dengan rendahnya kepuasan diri dan meningkatnya tekanan psikologis pada remaja (Appel, Marker, and Gnams 2022). Selain itu, studi lain menemukan bahwa paparan terhadap standar ideal di media sosial dapat memengaruhi self-image secara signifikan (Fardouly and Vartanian 2023). Hal ini menunjukkan bahwa perbandingan sosial tidak hanya berdampak pada aspek emosional, tetapi juga

pada evaluasi kognitif individu terhadap dirinya. Oleh karena itu, kemampuan regulasi diri menjadi penting dalam menghadapi paparan tersebut. Tanpa kemampuan tersebut, perbandingan sosial dapat berkembang menjadi sumber stres yang berkelanjutan.

### **Relevansi Pendekatan Konseling Client- Centered**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling client-centered relevan dalam membantu remaja membangun konsep diri yang lebih sehat di era digital. Hal ini karena pendekatan ini menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dalam memahami dirinya. Dalam konteks tekanan sosial dari media sosial, remaja membutuhkan ruang yang aman untuk mengekspresikan dirinya tanpa takut dihakimi. Pendekatan ini memberikan kondisi empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian dalam hubungan konseling. Dengan kondisi tersebut, remaja dapat mengembangkan pemahaman diri yang lebih autentik. Hal ini membantu mereka mengurangi ketergantungan terhadap validasi eksternal.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis penerimaan diri dan dukungan emosional efektif dalam meningkatkan stabilitas konsep diri remaja (Anjani 2024b). Selain itu, studi terkini juga menegaskan bahwa kesadaran diri dan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental remaja di era digital (Odgers and Jensen 2023). Temuan ini memperkuat bahwa pendekatan client-centered sangat relevan karena berfokus pada pengembangan self-awareness dan penerimaan diri. Dengan demikian, konseling client-centered tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif. Pendekatan ini menjadi solusi yang kontekstual dalam membantu remaja membangun konsep diri yang lebih stabil dan positif.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan temuan penelitian, dapat dipahami bahwa media sosial secara signifikan memengaruhi perkembangan konsep diri remaja. Kehadiran media sosial telah berkembang melampaui sekadar alat komunikasi; media sosial telah berubah menjadi platform bagi remaja untuk mengekspresikan identitas mereka, berbagi emosi, dan mendapatkan pengakuan dari lingkungan sosial mereka. Partisipasi remaja dalam berbagai tren digital menunjukkan keterlibatan aktif mereka dalam dinamika sosial dunia daring. Situasi ini menempatkan media sosial sebagai faktor penting dalam pertumbuhan psikologis remaja, khususnya dalam kaitannya dengan bagaimana mereka memandang dan menilai diri mereka sendiri. Studi ini juga mengungkapkan bahwa motivasi utama remaja untuk terlibat dengan tren media sosial dipengaruhi oleh keinginan mereka untuk diterima dan diakui oleh teman sebaya mereka. Selain itu, faktor pribadi seperti keinginan untuk mengekspresikan kreativitas, memamerkan diri, dan mencari hiburan juga berperan. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dengan tren media sosial bukan semata-mata respons terhadap tekanan sosial eksternal tetapi juga didorong oleh kebutuhan individu internal mereka. Dengan demikian, media sosial memiliki tujuan ganda bagi remaja, bertindak sebagai media untuk interaksi sosial dan sebagai ruang untuk mengembangkan dan menampilkan identitas diri mereka. Penelitian ini lebih lanjut mengungkap bahwa interaksi di media sosial, seperti suka, komentar, dan jumlah pengikut, memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk konsep diri remaja. Respons sosial tersebut sering digunakan sebagai ukuran harga diri, yang menyebabkan konsep diri remaja lebih bergantung pada evaluasi eksternal. Selain itu, fenomena perbandingan sosial memperkuat

pengaruh ini, karena remaja sering membandingkan diri mereka dengan standar kehidupan atau penampilan yang dianggap ideal di media sosial. Situasi ini dapat menyebabkan perasaan tidak puas dengan diri sendiri, yang pada akhirnya menurunkan harga diri dan menyebabkan rasa tidak aman di kalangan remaja. Untuk mengatasi masalah ini, pendekatan konseling client-centered.

Pendekatan konseling ini dianggap relevan dalam membantu remaja mengembangkan konsep diri yang lebih sehat dan positif. Metode ini menekankan pentingnya pengalaman subjektif individu dan mendorong hubungan konseling yang didasarkan pada empati, penerimaan tanpa syarat, dan keaslian konselor. Dalam lingkungan yang aman dan menerima, diharapkan remaja dapat memperoleh pemahaman diri yang lebih dalam, menerima diri mereka apa adanya, dan mengembangkan konsep diri yang lebih otentik tanpa terlalu bergantung pada validasi sosial dari media digital. Oleh karena itu, pendekatan konseling yang berpusat pada klien dapat digunakan tidak hanya sebagai intervensi untuk mengatasi masalah remaja tetapi juga sebagai tindakan pencegahan untuk membantu mereka mengatasi tekanan sosial di era digital. Konselor diharapkan dapat secara efektif menerapkan pendekatan ini dalam layanan bimbingan dan konseling sehingga remaja dapat mengembangkan konsep diri yang lebih stabil, realistis, dan positif. Lebih lanjut, penelitian ini bertujuan untuk menjadi referensi bagi studi masa depan yang mengeksplorasi hubungan antara media sosial, perkembangan psikologis remaja, dan pendekatan konseling yang selaras dengan kebutuhan remaja kontemporer.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, O R. 2024a. "Application of Person-Centered Counseling Approach," 80–81.
- . 2024b. "Person-Centered Counseling in Adolescents." *Global Journal of Guidance and Counseling: Theoretical Applications and Perspectives* 14 (1).
- Appel, Helmut, Caroline Marker, and Timo Gnambs. 2022. "Are Social Media Ruining Our Lives? A Review of Meta-Analyses on the Association between Social Media Use and Well-Being." *Current Opinion in Psychology* 45. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.001>.
- Bandura, Albert. 1986. "Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory." In. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Boer, M, R J J M van den Eijnden, M Boniel-Nissim, A Vieno, P W Pop, E L Duinhof, and G W J M Stevens. 2021. "Social Media Use Intensity, Social Comparison, and Adolescents' Self-Esteem." *Journal of Adolescence* 89.
- Boer, Maartje, Regina J J M van den Eijnden, Catrin Finkenauer, Meyran Boniel-Nissim, Claudia Marino, and Gonneke W J M Stevens. 2022. "Social Media Use Intensity and Adolescents' Self-Esteem: The Role of Social Media Platform Characteristics." *Journal of Adolescence* 94 (3). <https://doi.org/10.1002/jad.12000>.
- Cavé, Jeanie, and others. 2024. "Rogers' Person-Centred Approach,".
- Erikson, Erik H. 1968. "Identity: Youth and Crisis." In. New York: W.W. Norton & Company.
- Fardouly, Jasmine, and Lenny R Vartanian. 2023. "Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions." *Current Opinion in Psychology* 50. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2022.101531>.
- Oggers, Candice L, and Meital R Jensen. 2023. "Annual Research Review: Adolescent Mental Health in the Digital Age: Facts, Fears, and Future Directions." *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 64 (4). <https://doi.org/10.1111/jcpp.13190>.
- Orben, Amy, and Andrew K Przybylski. 2019. "The Association Between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use." *Nature Human Behaviour* 3.

- . 2023. “The Association between Adolescent Well-Being and Digital Technology Use.” *Nature Human Behaviour* 7. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01512-x>.
- Pracilia, Suci Risky, and others. 2024. “Konsep Diri Dengan Interaksi Sosial Pada Remaja.” *Jurnal Sublimapsi* 5 (2). <https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v5i2>.
- Purnama, Heni, and Anisa Nur Fitriana. 2024. “The Use of Social Media on Self-Concept in Adolescents.” *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)* 10 (2). <https://doi.org/10.33755/jkk.v10i2.748>.
- Rahmi, and others. 2024. “Peran Media Sosial Dalam Pembentukan Konsep Diri Remaja.” *Jurnal Syntax Imperatif: Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan* 5 (6). <https://doi.org/10.36418/syntax-imperatif.v5i6>.
- Valkenburg, Patti M, Adrian Meier, and Ine Beyens. 2022. “Social Media Use and Adolescents’ Self-Concept: A Complex Dynamic.” *Current Opinion in Psychology* 45. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.11.005>.
- Yao, Lucy, and Rian Kabir. 2023. “Person-Centered Therapy (Rogerian Therapy).” In *StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK589708/>.