

EDUKASI PENGEMBANGAN AKTUALISASI DIRI YANG POSITIF BAGI REMAJA DI SOSIAL MEDIA

Ratu Nadya Wahyuningratna¹, Vinta Sevilla¹, Mansur Juned¹

¹ Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Jl. R.S Fatmawati no.1, Jakarta Selatan 12450

Email: ratunadyaw@upnvj.ac.id, vintasevilla@upnvj.ac.id, mansurjuned@upnvj.ac.id

Abstrak

Remaja saat ini tidak lepas dari akses ke sosial media. Mereka memanfaatkan berbagai sosial media untuk beberapa alasan seperti mengakses informasi, bertukar pesan dan kabar dengan teman atau saudara, sampai sekadar ajang aktualisasi. Namun yang tidak mereka sadari dan belum mereka pahami adalah terkadang unggahan atau komentar yang mereka posting di sosial media tersebut jauh dari kata positif. Dengan tujuan agar terlihat "keren" bahkan ingin viral, mereka rela melakukan apapun supaya mereka lebih "diakui". Pengakuan tersebut merupakan bentuk aktualisasi yang terkadang salah pengertian. Dengan diadakannya sosialisasi ini, tim berharap bahwa para remaja dapat memahami cara mengembangkan dan membangun aktualisasi secara baik dan positif di sosial media agar ke depannya mereka tidak sembarangan dalam mengunggah atau "meninggalkan jejak" di sosial media.

Kata kunci : Aktualisasi Diri, Positif, Remaja, Sosial Media, Sosialisasi

1. PENDAHULUAN

Internet, khususnya sosial media saat ini adalah salah satu bentuk kemajuan teknologi yang amat diminati oleh seluruh umat manusia. Mulai dari anak-anak, orang dewasa, maupun orang tua seakan membutuhkan sosial media untuk banyak hal seperti berkomunikasi dengan kerabat sampai mendapatkan berbagai informasi apapun. Tak terkecuali kaum remaja yang sangat menggandrungi teknologi ini, berbagai platform banyak diakses seperti Instagram, Youtube, Tiktok dan masih banyak lagi, sangatlah populer saat ini.

Berbagai alasan remaja mengakses sosial media di kesehariannya, seperti bertukar informasi dengan teman dan saudara, menonton tayangan-tayangan hiburan sampai mencari berbagai kesenangan untuk mengembangkan hobi. Selain itu juga, sosial media saat ini digunakan sebagai media untuk "tampil" alias mempertontonkan kehidupan pribadi. Hal semacam ini merupakan sebuah bentuk aktualisasi diri yang tujuannya semata-mata untuk pamer dan "menunjukkan" kepribadian mereka.

Pengertian aktualisasi diri itu sendiri menurut Maslow (dalam Sudarsana, 2007, hal.21) adalah penggunaan atau pemanfaatan bakat, potensi, pada diri individu secara penuh. Kebutuhan manusia akan aktualisasi diri karena setiap manusia memiliki makna dari setiap sendi hidupnya. Lalu menurut Budiharjo, lebih lanjut Maslow berpendapat bahwa kebutuhan manusia tersusun dalam tingkatan (hierarki), semakin individu mampu memuaskan kebutuhan ditingkat lebih tinggi, maka individu tersebut semakin mampu untuk mencapai kepribadian yang sehat (Sudarsana, 2007, hal.21).

Banyak masyarakat khususnya kaum remaja berlomba-lomba untuk menunjukkan aktualisasi mereka di sosial media agar dilihat oleh banyak orang. Tak sedikit juga di antaranya mereka mengunggah foto atau video dengan tujuan untuk viral dan dibicarakan banyak orang. Permasalahannya kini adalah tujuan aktualisasi diri di sosial media tersebut dapat menjadi bumerang bagi mereka. Mengunggah foto atau video tertentu yang cenderung berkonotasi negatif dengan tujuan untuk menjadi viral tetapi tidak memahami dampaknya, para remaja tak sampai memikirkan ke arah sana.



Gambar 1. Contoh postingan remaja di media sosial (sumber: Brilio.net)

Kementrian Komunikasi dan Informatika dan Universitas Harvard (dalam kompas.com) menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia berasal dari kalangan anak-anak dan remaja diprediksi mencapai 30 juta orang. Dari penelitian tersebut, dipilih sampel anak dan remaja yang melibatkan 400 responden berusia 10-19 tahun diseluruh Indonesia dan mewakili dari perkotaan maupun pedesaan diketahui sebanyak 98 persen dari anak dan remaja mengaku tahu tentang internet dan 79,5 persen diantaranya adalah pengguna internet (www.kompas.com dalam Putri, dkk., 2016). Penggunaan internet ini berbanding lurus dengan penggunaan sosial media itu sendiri yang kan terus tumbuh jenis dan penggunaanya setiap tahun.

Melihat penggunaan sosial media sebagai bentuk pengembangan aktualisasi diri tersebut, diperlukan upaya-upaya agar dapat mengembangkan aktualisasi diri secara positif di kalangan masyarakat khususnya remaja. Salah satunya adalah dengan memberikan penyuluhan pengembangan aktualiasi diri yang positif di sosial media ini. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat menjasi sebuah sarana untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang bagaimana sebaiknya kita mengaktualisasikan diri di dunia maya khususnya di sosial media secara positif. Pengabdian dilakukan pada remaja SMP sebagai salah satu pengguna media sosial terbesar.

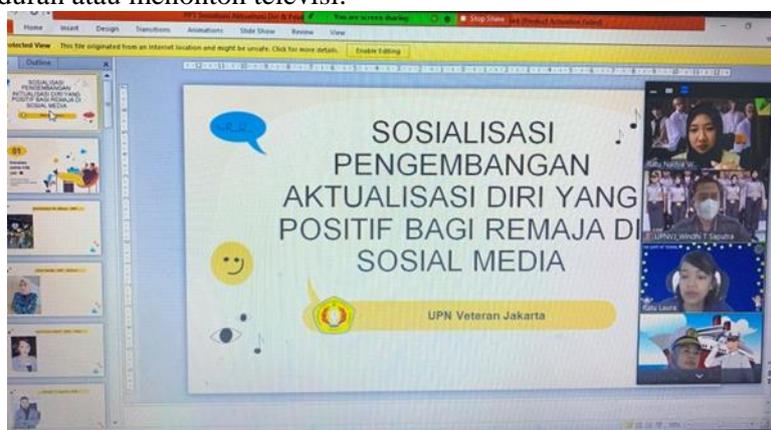
2. METODE PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan informasi dan penyuluhan tentang cara membangun dan mengembangkan aktualisasi yang positif di sosial media. Metode yang dilakukan berupa webinar. Hal ini dilakukan agar agar para peserta lebih memahami mengenai pentingnya membangun dan mengembangkan aktualissi diri secara baik dan positif di sosial media yang biasanya mereka akses sehari-hari. Tim akan mengadakan webinar dengan menggunakan Zoom dan mengajak setidaknya satu kelas (kelas IX) untuk diberi informasi mengenai informasi-informasi tersebut. Kegiatan penyuluhan ini memiliki tujuan spesifik sebagai berikut:

1. Memberikan informasi tentang berbagai macam sosial media populer saat ini
2. Memberikan informasi mengenai contoh postingan sosial media yang baik dan buruk di sosial media
3. Memberikan informasi mengenai cara menggunakan sosial media yang baik sebagai bentuk mengembangkan aktualisasi yang baik dan positif.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan sosialisasi pengabdian masyarakat ini diadakan pada tanggal 14 April 2022, saat itu peserta yang merupakan siswa siswi kelas IX SMPN 88 Jakarta Barat sedang libur sekolah sehingga kegiatan diadakan saat siang hari. Sebelum tim memberikan materi dalam bentuk Powerpoint, sosialisasi yang diadakan via Zoom ini diawali dengan sesi pertanyaan ringan seputar kegiatan mereka sehari-hari saat libur sekolah. Mayoritas dari mereka menjawab bahwa waktu yang mereka habiskan umumnya adalah untuk bermain *game* atau mengakses sosial media. Waktu yang mereka habiskan untuk melakukan kegiatan itu pun tidak sebentar, beberapa mereka mengatakan bisa menghabiskan waktu hampir setengah hari scrolling sosial media sambil tidur-tiduran atau menonton televisi.



Gambar 2. Kegiatan Sosialisasi via Zoom

Sosialisasi dimulai dengan pertanyaan “Sosial media apa yang biasanya kamu akses?” dan alasan mengapa paling sering mengakses media sosial tersebut. Mayoritas peserta menjawab Instagram dan Tiktok sebagai sosial media yang paling sering mereka akses sehari-hari. Dilansir dari Momsmoney.id, Tiktok

Wahyuningratna, dkk., Edukasi Pengembangan Aktualisasi...

menempati posisi ke-2 dan Instagram berada di posisi ke-4 sebagai sosial media yang paling banyak diakses versi Appstore (Suherlan, 2022). Kepopuleran kedua sosial media ini sudah tidak diragukan lagi, apalagi semenjak pandemi melanda 2020 silam, mengunggah konten-konten ke sosial media atau sekadar melihat-lihat konten di sosial media tersebut bisa dikatakan sebagai hiburan tersendiri.

Alasan mereka mengakses sosial media tersebut pun beragam. Bagi peserta yang senang mengunggah konten di sosial media seperti Tiktok, umumnya mereka membuat video-video lucu mengikuti tren yang sedang viral. Sedangkan mereka yang lebih senang mengunggah foto atau video di aku Instagram, mereka biasanya memposting kejadian sehari-hari yang menurut mereka menyenangkan atau memamerkan hewan peliharaan mereka. Namun bagi mereka yang tidak begitu suka memamerkan keseharian mereka dan hanya jadi penonton pasif, mengakses sosial media hanya diperuntukan untuk hiburan semata demi mengisi waktu luang.



Gambar 3. Kegiatan Sosialisasi via Zoom

Tim abdimas lalu memperlihatkan beberapa foto selebgram yang terkenal seperti Sisca Kohl dan Tiffani Afifa, mayoritas peserta mengenalinya karena memang selebgram tersebut umurnya tidak beda jauh dari mereka. Dengan memperlihatkan contoh selebgram yang sedang viral tersebut, penulis ingin memberikan dua contoh yang berbeda pula dari apa yang ditampilkan oleh orang-orang tersebut di akun sosial mediana. Kedua selebgram ini cukup bertolak belakang, Sisca Kohl dikenal sebagai selebgram yang kontennya sering menjadi viral di Tiktok karena unggahannya memamerkan kekayaannya seperti menikmati makanan-makanan mahal atau memperlihatkan produk skin care di rumahnya dalam jumlah yang sangat banyak. Sedangkan Tiffani Afifa cukup viral di kalangan K-Popers karena prestasinya mengharumkan nama Indonesia dalam ajang menyanyi Kpop World Festival 2017 di Korea Selatan. Tiffani Juga kerap mengunggah cover lagu-lagu Kpop di akun Youtubena, bahkan ia sudah beberapa kali diminta untuk mewawancarai sejumlah idola asal negeri gingseng tersebut.

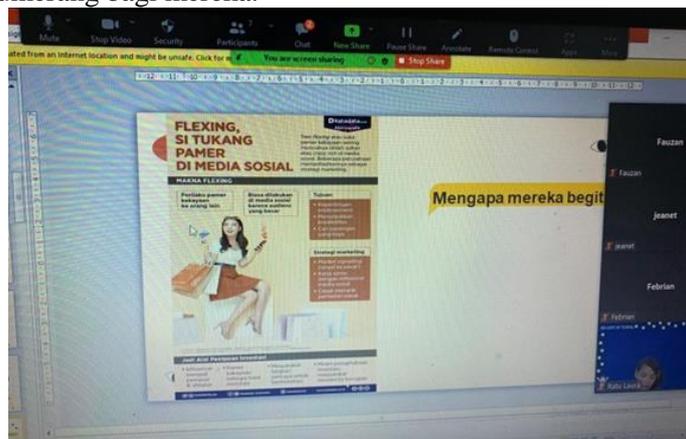


Gambar 4. Selebgram Sisca Kohl dan Tiffani Afifa (Sumber: Pikiran Rakyat & Pojoksatu.id)

Namun yang menarik adalah, kebanyakan dari peserta lebih mengenal sosok Sisca Kohl dibanding Tiffani Afifa. Hal ini sesungguhnya tidak mengherankan karena konten-konten yang diunggah oleh selebgram keturunan Tionghoa tersebut dianggap lebih menarik dan mudah sekali menjad viral. Apa yang diperlihatkan oleh Sisca Kohl di sosial mediana biasa disebut dengan istilah “*flexing*”, Secara makna, *flexing* merupakan perilaku pamer kekayaan di media sosial. Di Indonesia istilah ini seiring munculnya para

“sultan” dan “*crazy rich*” berusia muda (Rizaty, 2022). Perilaku pamer kekayaan ini, khususnya di sosial media bukanlah hal yang baru. Keinginan seseorang untuk memamerkan barang-barang mewah dan kekayaan yang ia miliki tentu saja dengan tujuan tertentu.

Saat ini, tujuan seseorang untuk melakukan “*flexing*” di sosial media adalah untuk kepentingan *endorsement*, menunjukkan kredibilitas atau mencari pasangan yang kaya (Rizaty, 2022). Banyak orang biasa yang akhirnya meniru perilaku para *influencer* tersebut karena dianggap dapat “menaikkan” status sosial mereka. Hal semacam ini merupakan bagian dari aktualisasi diri dalam diri manusia. Banyak masyarakat khususnya kaum remaja berlomba-lomba untuk menunjukkan aktualisasi mereka di sosial media agar dilihat oleh banyak orang. Tak sedikit juga di antaranya mereka mengunggah foto atau video dengan tujuan untuk viral dan dibicarakan banyak orang. Permasalahannya kini adalah tujuan aktualisasi diri di sosial media tersebut dapat menjadi bumerang bagi mereka.



Gambar 5. Kegiatan Sosialisasi via Zoom

Konsep aktualisasi diri pertama kali dicetuskan oleh seorang ahli psikologi, Abraham Maslow melalui teori tentang tingkat kebutuhan (*Hierarchy of Needs*). Maslow menggambarkan lima kebutuhan manusia dalam model piramid (Camalia, 2018):

1. Kebutuhan fisiologis: bernapas, air, makanan, tidur, dll.
2. Kebutuhan akan rasa aman: kesehatan, keselamatan, pekerjaan, keamanan, stabilitas, dll.
3. Kebutuhan akan rasa memiliki dan cinta: keluarga, pertemanan, hubungan intim, dll.
4. Kebutuhan akan penghargaan: kepercayaan diri, prestasi, penyelesaian suatu pekerjaan, penghormatan dari orang lain, dll.
5. Kebutuhan akan aktualisasi diri: mampu mengembangkan diri dengan optimal, jauh dari prasangka, dan lain-lain.

Aktualisasi diri menurut Hersinta dan Soepomo (2011) adalah sebuah keadaan dimana seorang manusia telah merasa menjadi dirinya sendiri, mengerjakan sesuatu yang disukainya dengan gembira, dengan hati ikhlas (Putri, dkk., 2016, hal. 2). Kemudian secara lebih lengkap menurut Perfiljeva (2012) dalam jurnalnya yang berjudul “*Professional Self-Actualization as the Basis of Employee Loyalty*” bahwa aktualisasi diri merupakan sebuah proses dimana seseorang mengimplementasikan minat pribadi, kreativitas dan keinginan serta bakat untuk berkembang, memiliki kemampuan untuk bisa bertanggung jawab dan mandiri (Manurung, 2019, hal.24).

Rogers (2008) mengungkapkan bahwa setiap manusia akan memiliki kecenderungan untuk mengaktualisasikan dirinya, dimana kecenderungan ini merupakan motivasi yang ada dan timbul dalam diri setiap manusia. Tujuan dari aktualisasi diri ini adalah untuk mengembangkan segala kapasitas yang ada dalam diri individu dengan cara memelihara atau meningkatkan diri dan menggerakkan kepada otonomi (Manurung, 2019, hal.25). proses pengungkapan diri di sosial media merupakan salah satu bentuk aktualisasi diri seseorang, di mana mereka secara sadar ingin mengungkapkan kehidupan pribadi mereka di ranah sosial secara luas. Adapun hal-hal yang diperlihatkan adalah hobi, kegiatan sehari-hari, koleksi pribadi hingga kekayaan yang dimiliki.

Adapun para remaja awal melakukan aktivitas dalam akun media sosial mereka seperti mengunggah foto, video, status atau berhubungan dengan orang lain dengan mencari teman di media sosial. Hal ini membuat jumlah pengikut / followers yang mereka miliki menjadi meningkat. Sehingga hal tersebut sebagai wujud aktualisasi diri remaja awal. Mereka membuat status di akun media sosial mereka yang menginformasikan terkait kegiatan yang sedang atau telah dilakukan, dan mereka akan melakukan hal yang

sama disemua akun media sosial mereka. Hal tersebut sebagai wujud dari pemenuhan kebutuhan aktualisasi diri pada remaja awal (Manurung, 2019, hal.32-33).

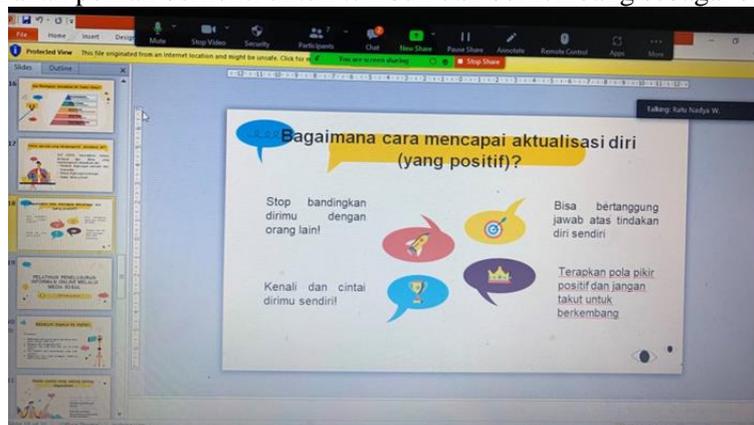
Pada anak usia remaja awal bentuk dari aktualisasi diri tersebut meliputi menunjukkan perilaku yang mandiri, terbuka, percaya diri, bertanggung jawab dan kreatif (Sjarkawi, 2006, dalam Manurung, 2019). Sejalan dengan Boeree (2009) yang mengatakan bahwa kebutuhan pemenuhan diri atau aktualisasi diri pada remaja awal yang terbesar adalah diterima dan dinilai positif oleh orang lain, dalam hal ini adalah memiliki banyak teman, disukai banyak orang dan dipuji (Manurung, 2019, hal.6). Jika ternyata proses aktualisasi diri tersebut tidak terpenuhi, misalnya mereka mendapat komentar negatif atau tidak sesuai dengan harapan mereka, para remaja ini cenderung akan menjadi rendah diri bahkan bisa merasa frustrasi.

Dibalik bentuk aktualisasi diri yang dilakukan remaja, ada rasa keinginan yang tinggi untuk memperlihatkan kepada khalayak luas tentang sesuatu yang sebenarnya tidak perlu diekspos. Kehidupan pribadi hingga urusan keluarga, kadang diumbar demi mendapat simpati dan pengakuan dari netizen. Padahal tidak semua pengguna dunia maya mau peduli dengan kehidupan orang lain apalagi jika orang tersebut tidak terkenal. Hal-hal semacam ini bisa jadi bumerang bagi si pengunggah konten pribadi, alih-alih ingin mendapat respon positif malah mendapat cercaan atau komentar negatif dari netizen. Komentar-komentar yang dapat berujung *cyberbullying* atau *body shaming* adalah hal yang mudah dilontarkan oleh orang-orang anonim di dunia maya. oleh sebab itu kita harus bersiap atas resiko dari postingan/ unggahan kita di sosial media.

Pertimbangan semacam ini lah yang belum terpikirkan oleh para remaja, mereka hanya memikirkan bagaimana caranya supaya mendapat pengakuan, bahkan eksis di dunia maya dengan unggahan di dunia maya tanpa memikirkan resikonya. Tak ayal, mengumbar aib pun kadang dilakukan demi “ngebet” viral di sosial media. Padahal pemikiran seperti ini haruslah dihindari, karena disaat mereka mengunggah sesuatu atau konten yang tidak sepatutnya, respon negatif pasti lah selalu ada. Pada akhirnya respon-respon negatif ini akan membuat mereka menjadi stres bahkan frustrasi.

Dengan diadakannya kegiatan sosialisasi ini, penulis mencoba untuk memberikan pengertian bahwa alangkah baiknya untuk menyaring postingan atau konten yang cocok diunggah di sosial media untuk menghindari konotasi negatif dari orang lain. Dan beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencapai aktualisasi diri yang positif di antaranya adalah:

1. Stop membandingkan diri sendiri dengan orang lain, dengan jangan hanya melihat pada keberhasilan orang lain karena bisa jadi dibalik keberhasilan tersebut mereka harus mengorbankan banyak hal. Misalnya, belum tentu orang yang kaya materi itu hidupnya bahagia.
2. Kenali dan cintai diri sendiri, orang yang bisa mengaktualisasikan dirinya bukanlah orang yang sempurna melainkan orang yang mampu menerima kelebihan dan kekurangannya dan berusaha untuk terus memperbaiki diri.
3. Bertanggung jawablah atas segala tindakan dan milikilah integritas diri yang baik, Ambillah keputusan sesuai hati nurani dan bukan karena paksaan orang lain. Keputusan yang jujur kita buat juga berdampak pada tanggung jawab yang kita emban dapat terasa lebih ringan dan tanpa beban tekanan dari orang lain.
4. Terapkan pola pikir positif dan nikmati setiap momen dalam hidup, ketika berada di atas, nikmati dengan cara bersyukur bahwa kita bisa merasakan kesenangan tersebut dan berbagi dengan orang lain. Ketika berada di bawah juga nikmati dengan cara bersyukur bahwa kita bisa merasakan penderitaan orang lain sehingga terhindar dari sifat sombong.
5. Jangan berhenti karena perjalanan hidup tidak akan pernah berakhir, aktualisasi diri adalah mengetahui bahwa kamu tidak akan pernah berhenti untuk tumbuh dan berkembang sebagai seorang individu.



Gambar 6. Kegiatan Sosialisasi via Zoom

4. SIMPULAN

Saat ini hampir semua masyarakat terutama kaum remaja sangat bergantung dengan sosial media dalam kehidupan kesehariannya. Para remaja umumnya memanfaatkan sosial media bukan hanya sebagai hiburan atau mencari informasi saja tetapi juga untuk mengunggah postingan atau konten-konten yang menurut mereka menarik supaya dapat dilihat oleh khalayak luas. Mengunggah konten-konten yang berhubungan dengan kesenangan atau kehidupan pribadi ini merupakan bentuk aktualisasi diri. Bentuk dari aktualisasi diri adalah dengan mengimplementasikan apa yang disukai dengan motif yang positif. Namun sayangnya banyak yang mulai menyalah artikan alias “kebablasan” dalam konsep mengimplementasikan diri, yaitu dengan mengunggah info-info yang sifatnya pribadi yang sebenarnya tidak perlu diketahui oleh orang lain. Dengan niat awal ingin mendapat simpati atau pengakuan dari netizen, mereka malah mendapat komentar negatif yang cenderung malah membuat si pengunggah konten menjadi marah atau stres.

Dengan diadakannya sosialisasi ini diharapkan para peserta yang merupakan remaja SMP kelas IX dapat menafsirkan konsep aktualisasi diri menjadi suatu hal yang lebih baik. Mereka digiring agar bisa berpikir positif dan tidak sembarangan dalam mengunggah konten di sosial media yang cenderung akan merugikan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Camalia, M. 2018. *Jadilah Versi Terbaik Dirimu Lewat 5 Cara Aktualisasi Diri Berikut Ini*. Diakses dari: <https://www.idntimes.com/life/inspiration/melisa-camalia-1/jadi-versi-terbaik-dirimu-lewat-cara-aktualisasi-diri-c1c2/2>
- Manurung, E.K.P. 2019. Gambaran Aktualisasi Diri Remaja Awal Pengguna Media Sosial Di SMPN 2 Kota Bandung. *Repository Universitas Padjadjaran: Bandung*.
- Putri, R.A., Erlyani, N., dan Mayangsari, M.D. 2016. Hubungan Antara Aktualisasi Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Path Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Banjarbaru. *Jurnal Ecopsy Universitas Lambung Mangkurat, Vol.3 no.1*.
- Rizaty, M.A. 2022. *Flexing, Si Tukang Pamer di Media Sosial*. Diakses dari: <https://katadata.co.id/ariayudhistira/infografik/620ccf5348c7f/flexing-si-tukang-pamer-di-media-sosial>.
- Sudarsana, N.G. 2017. Pengaruh Cybertherapy Terhadap Pengembangan Aktualisasi Diri Remaja Kelas Xi Sma Negeri 1 Singaraja. *Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran PPs Universitas Pendidikan Ganesha, 1: 21*.
- Suherlan, R. 2022. *Ini Media Sosial Paling Populer 2022, Ada Whatsapp TikTok*. Diakses dari: <https://www.momsmoney.id/news/ini-media-sosial-paling-populer-2022-ada-whatsapp-tiktok?page=all>