

Analisis pendekatan terapi realitas dalam meningkatkan identitas diri pengguna aplikasi TikTok

Siti Wardania^{1*}, Tristia Ardi Ardani²

^{1,2} Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: *210401110220@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

terapi realita; TikTok;
identitas diri

Keywords:

reality therapy; TikTok; self
identity

ABSTRAK

Penelitian ini memperluas pendekatan terapi realitas untuk meningkatkan identitas diri pengguna TikTok. TikTok, sebuah aplikasi yang populer, memberikan pengaruh besar pada cara pengguna berinteraksi dan mengekspresikan diri, dengan dampak positif dan negatif pada identitas diri mereka. Identitas diri merupakan elemen penting dalam kehidupan individu dan dapat dipengaruhi oleh media sosial. Terapi realitas adalah metode yang membantu individu menghadapi kenyataan mereka dengan lebih sehat dan bertanggung

jawab, menggunakan pendekatan WDEP (Want, Direction & Doing, Evaluation, Planning) untuk mendorong perubahan positif dalam perilaku dan identitas diri. Penelitian ini mengidentifikasi potensi terapi nyata dalam membantu pengguna TikTok dan individu lainnya mengembangkan identitas diri yang lebih sehat dalam lingkungan media sosial yang kompleks. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi literatur.

ABSTRACT

This research expands the reality therapy approach to improve the self-identity of TikTok users. TikTok, a popular app, has had a major influence on the way users interact and express themselves, with both positive and negative impacts on their self-identity. Self-identity is an important element in an individual's life and can be influenced by social media. Reality therapy is a method that helps individuals face their reality more healthily and responsibly, using the WDEP (Want, Direction & Doing, Evaluation, Planning) approach to encourage positive changes in behavior and self-identity. This research identifies real therapeutic potential in helping TikTok users and other individuals develop healthier self-identities in the complex social media environment. The method applied in this research is a qualitative approach using literature study.

Pendahuluan

Dalam era moderen ini, teknologi dan media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Salah satu aplikasi media sosial yang paling mencolok dalam beberapa tahun terakhir adalah TikTok. TikTok telah meraih popularitas besar di seluruh dunia, dengan jutaan pengguna aktif yang berbagi video pendek kreatif mereka setiap hari. Aplikasi media sosial seperti TikTok telah meraih popularitas yang luar biasa dan memengaruhi banyak aspek kehidupan sehari-hari, termasuk cara individu memahami dan mengembangkan identitas diri mereka.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Aplikasi TikTok telah menjadi fenomena media sosial yang luar biasa, dimana aplikasi ini memengaruhi cara pengguna, terutama generasi muda, berinteraksi dengan konten digital dan ekspresi diri mereka. Dalam konteks ini, analisis pendekatan terapi realitas muncul sebagai kerangka kerja yang relevan dan efektif untuk meningkatkan identitas diri pengguna TikTok. TikTok menjadi sumber hiburan yang mengikuti tren, yang membuat pengguna merasa tertarik dan bahkan kecanduan, serta membantu mengubah suasana hati negatif menjadi positif. Namun, menurut penelitian oleh Deriyanto & Qorib (2018) aplikasi TikTok juga membawa dampak negatif bagi penggunanya. Terkadang, pengguna dapat tanpa disadari menjadi lebih agresif dan bahkan menganggap TikTok sebagai panduan hidup, sehingga terbawa aliran dan berisiko kehilangan identitas diri mereka. Apat dilihat dari sikap mereka, mereka memiliki rasa cinta diri yang berlebihan, sering merasa iri terhadap orang lain, atau merasa bahwa orang lain iri pada mereka.

TikTok memberikan dampak positif bagi pengguna, di antaranya adalah banyak dari mereka menunjukkan bakat mereka melalui platform ini, seperti kemampuan menyanyi, menari, dan bahkan mengekspresikan sisi religius mereka. Selain itu, pengguna TikTok memiliki kebebasan untuk mengedit video mereka sesuai dengan keinginan, menggunakan berbagai efek yang disediakan oleh aplikasi TikTok (Damayati, 10:2019). Namun juga dapat memberikan dampak negatif, konten yang tersedia di platform TikTok telah mengakibatkan individu menjadi lebih terbuka dalam memamerkan diri mereka, terutama saat mereka sedang menari di depan kamera. Mereka juga tidak ragu lagi untuk menampilkan bentuk tubuh mereka dan bahkan melakukan gerakan yang dianggap kontroversial. Video-video ini kemudian diunggah ke aplikasi TikTok dan dibagikan ke platform media sosial lain dengan tujuan untuk meningkatkan jumlah pengikut (followers), mendapatkan tanda suka (love), dan menerima komentar dari pengguna (Zaputri, 2021). Fenomena ini adalah salah satu faktor yang mendorong pentingnya untuk meningkatkan identitas diri bagi para pengguna TikTok.

Identitas diri adalah keadaan psikologis yang mana menggambarkan individu menerima dirinya, memiliki arah dan memiliki tujuan dalam mengarahkan kehidupan, serta keyakinan dalam mengambil keputusan. Menurut Rawlins, mengekspresikan diri adalah elemen dalam konsep diri yang memungkinkan individu untuk menjaga sikap yang konsisten, sehingga memungkinkan mereka untuk memiliki stabilitas dalam lingkungannya. Marcia (Jordan, Mennecke & Townsend, 2014) menjelaskan bahwa identitas diri melibatkan dua elemen, yaitu yang *pertama* eksplorasi, pada tahap ini dimana seseorang mencoba untuk memilih di antara berbagai pilihan yang tersedia, dan yang *kedua* komitmen, dimana seseorang berkomitmen untuk menciptakan ide-ide yang berkaitan dengan pekerjaan atau ideologi dan merumuskan rencana untuk mewujudkan ide-ide tersebut menjadi tindakan. Tujuan dari kedua elemen ini adalah untuk membantu individu menjadi lebih resisten terhadap pengaruh orang lain dan berusaha untuk mempertahankan keputusan mereka. Untuk membantu individu atau klien mengatasi masalah ini, seorang konselor atau terapis dapat memberikan layanan konseling kelompok dan menerapkan pendekatan terapi realitas.

Terapi realitas adalah pendekatan psikoterapi yang berfokus pada individu untuk

menghadapi realitas hidup mereka dengan cara yang lebih sehat. Pendekatan ini bertujuan untuk mengembangkan pemahaman diri dan kemampuan mengambil tanggung jawab atas tindakan mereka. Dalam konteks penggunaan Aplikasi TikTok, pendekatan terapi realitas mungkin memiliki potensi untuk membantu pengguna mengatasi ketidakpastian identitas diri dalam dunia digital yang terus berubah.

Oleh karena itu Penelitian ini bertujuan untuk melakukan analisis mendalam tentang bagaimana pendekatan terapi realitas dapat digunakan untuk meningkatkan identitas diri pengguna Aplikasi TikTok.

Pembahasan

Dalam era modern, TikTok telah menjadi fenomena media sosial yang memengaruhi cara individu, terutama generasi muda, berinteraksi dengan konten digital dan mengekspresikan diri mereka. Pengguna TikTok dapat merasakan dampak positif seperti meningkatnya rasa harga diri melalui pengakuan sebagai konten kreator populer, tetapi juga dampak negatif seperti tekanan untuk mendapatkan popularitas dan eksposur yang bisa merubah norma sosial dan identitas diri.

Identitas diri adalah aspek penting dalam kehidupan seseorang, dan pada platform seperti TikTok, individu dapat mengembangkan identitas online yang berbeda dari diri mereka di dunia nyata. Terapi realitas adalah pendekatan psikoterapi yang bisa digunakan untuk membantu pengguna TikTok menghadapi ketidakpastian dalam mengembangkan identitas mereka dalam dunia digital yang terus berubah.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana pendekatan terapi realitas dapat diterapkan untuk meningkatkan identitas diri pengguna TikTok, dengan fokus pada pemahaman diri, mengambil tanggung jawab atas tindakan, dan mengembangkan pemahaman tujuan hidup. Hal ini dapat membantu individu membangun identitas yang lebih sehat dan positif dalam era digital yang kompleks dan terus berkembang. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan studi literatur. Penelitian studi literatur merujuk pada kompilasi tertulis yang meliputi artikel dari jurnal, buku, dan berbagai dokumen yang menjelaskan teori dan informasi terkait masa lalu dan saat ini.

Aplikasi TikTok

TikTok adalah sebuah platform media sosial yang memungkinkan pengguna untuk membuat video singkat dengan durasi maksimal tiga menit. Platform ini dilengkapi dengan beragam fitur, termasuk penggunaan musik, filter, dan berbagai fitur kreatif lainnya. Menurut Epriani (2022), Aplikasi TikTok memiliki sejumlah keuntungan, termasuk, 1) Membentuk wadah untuk menampilkan kreativitas pengguna, baik yang merupakan profesional dalam media sosial maupun individu biasa yang memiliki keunikan dan spesifik dalam konten yang mereka buat. 2) Berfungsi sebagai platform pencarian bakat, tempat talenta dan kreator potensial bisa ditemukan. 3) Memungkinkan pengguna untuk mencari popularitas melalui konten yang mereka bagikan di platform ini.

Hasrat untuk mencapai popularitas mendorong banyak pengguna untuk

berkompetisi dalam meningkatkan jumlah tampilan video mereka. Ini disebabkan oleh kenyataan bahwa banyaknya tampilan video telah menjadi indikator utama popularitas dalam komunitas TikTok. Menurut Epriani (2022), semakin banyak video yang diunggah dan jumlah "suka" dari penonton, semakin jelas bagi masyarakat bahwa pemilik akun tersebut adalah sosok yang terkenal.

TikTok memungkinkan membantu orang dalam mengekspresikan diri dan membangun identitas mereka melalui konten yang mereka buat. Banyak pengguna TikTok menggunakan platform ini untuk menunjukkan keterampilan mereka, seperti menyanyi, menari, memasak, atau seni lainnya. Hal ini hanya dapat memperkuat identitas mereka sebagai individu dengan pengalaman yang relevan, namun juga dapat membantu mereka memajukan pembicaraan lebih lanjut. Jumlah penonton, suka, komentar, dan pengikut yang diterima oleh pengguna TikTok dapat menjadi bentuk pengakuan dan penghargaan. Ini dapat meningkatkan rasa harga diri dan identitas diri mereka sebagai konten kreator yang populer.

Oleh karena itu, pengejaran popularitas ini dapat memiliki dampak positif dan negatif pada penggunaan TikTok. Sari (2021) mengemukakan bahwa proses pembuatan konten hanya mengedepankan jumlah "tayangan" dan "suka", maka hal tersebut mungkin dapat mengubah norma dan ideologi yang lazim di kalangan masyarakat umum. Hal ini menyebabkan pengguna membuat konten yang kurang bermutu dan cenderung menuju konten yang kurang pantas.

Identitas Diri

Menurut definisi dari Kamus Besar Bahasa Indonesia, identitas merujuk pada karakteristik atau keadaan unik seseorang. Sementara itu, diri mengacu pada individu itu sendiri, yang berbeda dari yang lain. Identitas diri mencakup ciri-ciri atau keadaan khusus yang memisahkan seseorang dari orang lain. Identitas dapat dianggap sebagai faktor yang membedakan seseorang dari yang lainnya. Identitas diri dapat terbentuk baik dalam lingkungan keluarga maupun dalam masyarakat umum. Seseorang yang memiliki identitas diri yang kuat akan melihat dirinya sebagai individu yang unik dan tak ada yang serupa dengan orang lain. Kemandirian muncul dari perasaan harga diri yang kuat, kemampuan untuk mengendalikan diri sendiri, dan penerimaan diri. Individu yang mandiri mampu mengatur dan menerima diri mereka dengan baik (Keliat, 1992). Selanjutnya, Rawlins dan rekan-rekannya (1993) juga berpendapat bahwa identitas diri adalah elemen dari identitas pribadi yang memungkinkan individu untuk mempertahankan konsistensi dalam pandangan mereka tentang diri sendiri dan memiliki kemampuan untuk menjalani posisi yang stabil dalam lingkungan mereka.

Proses pengembangan identitas diri ini merupakan tahap yang ditempuh oleh semua individu selama masa remaja (adolescence). Bagi mereka yang tidak berhasil dalam menjalani eksplorasi dan pembentukan identitas pribadi mereka dengan baik, akan rentan terhadap pengaruh lingkungan. Hal ini dapat mengakibatkan kehilangan jati diri atau identitas sejati dari individu tersebut. Dalam usaha mencapai identitas diri, setiap individu sering kali menjalani fase eksplorasi sifat egosentris mereka dengan terlibat dalam tindakan yang lebih mengutamakan kepentingan pribadi dan fokus pada diri sendiri. Mereka juga cenderung menilai segi positif dan negatif yang berasal dari

lingkungan sekitarnya. Jika individu mendapatkan pengalaman positif dari lingkungannya, maka perkembangan aspek egonya akan berjalan dengan baik. Sebaliknya, jika pengalaman yang mereka alami cenderung negatif, hal ini dapat menghambat perkembangan ego individu dan membuat mereka merasa kehilangan arah (Sejati, 2019).

Jika identitas pengguna aplikasi TikTok yang dibicarakan, hal ini bisa dilihat dari kerangka Social Identity Theory (SIT) yang dikembangkan oleh Tajfel & Turner (Ayun, 2015), dimana individu memiliki suatu pemahaman tentang diri mereka dan bagaimana mereka berinteraksi serta mengenali diri mereka dalam situasi sosial. Ketika seseorang menggunakan media sosial untuk berkomunikasi, ia akan membangun jejaring, menjalin ikatan, dan pada akhir prosesnya memberikan dirinya bentuk komunikasi virtual. Oleh karena itu, hasil interaksi tersebut akan mencakup pengetahuan diri (Definisi Diri) dan kemungkinan penemuan diri yang baru. Setiap orang mempunyai kemampuan untuk mengekspresikan siapa mereka sebenarnya, "siapa mereka sebenarnya," dan kreativitas ini akan memberi energi pada orang-orang untuk mencapai tujuan mereka dan terlibat dalam budaya Maya. Pengguna internet mempunyai kemampuan untuk memutuskan apakah mereka ingin melihat identitas aslinya atau membuat identitas palsu.

Menurut Jordan (1999), ada tiga elemen kunci dari persona online seseorang:

1. Fluiditas identitas, mengacu pada proses pengembangan identitas yang tersedia secara online atau virtual dan identitas yang mengalami perubahan tidak selalu identik atau berhubungan dengan identitas di dunia Maya.
2. *Information as Reality*, Informasi sebagai Realitas mengacu pada data atau informasi yang menggambarkan kenyataan yang hanya berlaku dalam lingkungan maya atau virtual.
3. *Renovated Hierarchies*, merujuk pada proses di mana hierarki yang ada dalam dunia nyata direstrukturisasi dan dibentuk kembali sebagai hierarki online.

Jadi kesimpulan dari ketiga pernyataan tersebut adalah bahwa identitas individu dalam dunia maya (online) bisa mengalami perubahan dan tidak selalu mencerminkan identitas di dunia nyata. Informasi yang ada dalam lingkungan maya seringkali menciptakan realitas yang hanya berlaku secara virtual. Selain itu, hierarki yang ada di dunia nyata bisa direstrukturisasi dan dibentuk ulang ketika berpindah ke lingkungan online, menciptakan hierarki online yang baru. Ini menunjukkan bagaimana dunia maya memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri yang memengaruhi cara kita mengembangkan identitas, memahami informasi, dan mengatur hierarki.

Terapi Realita

Terapi realita merupakan metode yang menyoroti pentingnya menerima tanggung jawab pribadi sebagai elemen yang berpengaruh terhadap kesejahteraan mental. Pendekatan ini bertujuan untuk merubah perilaku individu (Corey, 2003). Terapi realita berfokus pada perilaku yang tengah terjadi saat ini, dengan dasar keyakinan bahwa motivasi dalam tindakan individu berkaitan dengan pemenuhan kebutuhan dasar manusia dan individu memiliki tanggung jawab atas tindakan yang mereka lakukan.

Dalam konseling dengan pendekatan terapi realitas ini konselor memiliki peran

untuk membimbing klien dalam merenungkan tindakan mereka dengan maksud untuk melakukan introspeksi. Konselor juga berfungsi sebagai penggerak yang bertujuan untuk meyakinkan klien bahwa walaupun perilaku mereka mungkin buruk saat ini, masih ada peluang untuk memperbaikinya (Nurchaya, 2021). Glasser menegaskan bahwa manusia mempunyai kapasitas untuk mengembangkan perasaan, perilaku, dan kesadaran dirinya sendiri, sebagaimana dikemukakan oleh Darminto (2007). Namun proses transformasi ini hanya akan efektif jika individu telah mengembangkan sikap bertanggung jawab terhadap dirinya dan mengalami perubahan pada jati dirinya.

Corey (2015) berpendapat bahwa langkah-langkah terapi realita dalam konteks individu serupa dengan langkah-langkah dalam konseling secara umum, sehingga dapat diaplikasikan dalam terapi realita individu. Selama fase awal terapi ini tujuan utama setiap terapis termasuk membangun lingkungan psikologis yang aman, membicarakan tujuan berdasarkan informasi, mengeksplorasi aturan dan regulasi, dan mengatasi hambatan. Ketika seseorang berada pada tahap transisi ini, seorang terapis harus siap menangani konflik, konflik, masalah pengendalian diri, dan perlawanan secara efektif.

Wubbolding (Corey, 2012) menggunakan singkatan WDEP untuk menjelaskan prosedur dasar yang dapat diterapkan dalam praktik terapi realitas ini dalam konseling kelompok. Menurut teori yang diterima, WDEP membantu individu dalam memenuhi kebutuhan pribadi mereka. Setiap huruf dalam singkatan WDEP memiliki arti dan serangkaian strategi yang di rencanakan untuk mengubah perilaku terhadap individu tersebut. Proses WDEP dalam terapi realitas memiliki langkah-langkah penting:

1. Want (Keinginan): Mengidentifikasi tujuan, kebutuhan, dan motivasi klien, serta mengklarifikasi apa yang diinginkan.
2. Direction & Doing (Arahan dan Tindakan): Menilai apakah tindakan saat ini sesuai dengan tujuan dan keinginan klien, serta merinci perilaku klien secara rinci.
3. Evaluation (Evaluasi): Mengevaluasi potensi klien, membantu klien meningkatkan kualitas tindakan mereka, dan memotivasi untuk melakukan perubahan.
4. Planning (Perencanaan): Membantu klien merencanakan tindakan bertanggung jawab untuk mencapai tujuan mereka, meningkatkan komunikasi, dan menciptakan peluang kesuksesan.

Langkah-langkah ini bertujuan untuk membantu individu mengubah perilaku mereka dan mencapai perubahan positif dalam hidup mereka.

Kesimpulan dan Saran

Dalam era modern ini, TikTok telah menjadi fenomena media sosial yang memengaruhi cara individu memahami dan mengembangkan identitas diri mereka. Aplikasi TikTok memberikan dampak positif dengan memungkinkan pengguna mengekspresikan bakat mereka, mendapatkan pengakuan, dan merasa lebih percaya diri. Namun, ada dampak negatifnya, seperti pengguna yang terlalu terbuka dan terbawa aliran, hingga berisiko kehilangan identitas diri.

Identitas diri adalah elemen penting dalam kehidupan individu. Proses pengembangan identitas diri dapat dipengaruhi oleh interaksi dengan media sosial, seperti TikTok, di mana individu dapat mengekspresikan diri dan mencapai popularitas.

Terapi realitas adalah pendekatan yang dapat membantu individu menghadapi realitas hidup mereka dengan lebih sehat dan bertanggung jawab.

Dalam terapi realitas, terapis menggunakan pendekatan WDEP (Want, Direction & Doing, Evaluation, Planning) untuk membantu individu mencapai perubahan positif dalam perilaku dan identitas diri mereka. Langkah-langkah ini termasuk mengidentifikasi keinginan, menilai tindakan saat ini, mendorong evaluasi diri, dan merencanakan perilaku bertanggung jawab. Dengan demikian, pengguna TikTok dan individu lainnya dapat mengambil manfaat dari pendekatan terapi realitas dalam mengembangkan identitas diri yang lebih sehat dan positif, terlepas dari dampak media sosial dan lingkungan online yang kompleks.

Daftar Pustaka

- Antara, H., Five, B. I. G., Dengan, P., Preference, M., Mahasiswa, P., Sosial, M., Psikologi, F., & Buana, U. M. (2022). Hubungan antara big five personality dengan medium preference pada mahasiswa pengguna media sosial.
- Afriluyanto, T. R. (2018). Fenomena Remaja Menggunakan Media Sosial dalam Membentuk Identitas. *KOMUNIKA: Jurnal Dakwah Dan Komunikasi*, 11(2), 184–197. <https://doi.org/10.24090/komunika.v11i2.1365>
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. PT Refika Aditama.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2007). *Choosing Among Five Approaches Choosing Among Five Approaches* (Issue June). https://www.researchgate.net/profile/RulinawatyKasmad/publication/342229325_Second_Edition_Qualitative_Inquiry_Research_Design_Choosing_Among_Five_Approaches/links/5eec7025458515814a6ac263/Second-Edition-QUALITATIVE-INQUIRY-RESEARCH-DESIGN-Choosing_Among
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tunggaladewi Malang Terhadap Tik Tok. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Ilmu Politik*, 7(2), 78. <https://publikasi.unitri.ac.id/index.php/fisip/article/view/1432/1007>
- Epriani, Y. (2022). Dampak Penggunaan Aplikasi Tik Tok Terhadap Perkembangan Akhlak Remaja Di SMP Negeri 4 Semende Darat Laut. In *Skripsi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi*. http://repository.radenintan.ac.id/21244/1/SKRIPSI_1-2.pdf
- Konseling, P., Untuk, B., Peserta, M., Menangani, D., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). Eko Darminto Retno Tri Hariastuti Abstrak. 77–85.
- Nurchaya, A. (2021). Remaja, Broken Home, Terapi Konseling Realita: Sebuah Pendekatan Penyadaran Diri. *Empati-Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(2), 50–66. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i2.8032>
- Rahayu Neviyarni, G., Negeri Padang, U., Hamka, J., Tawar Bar, A., Padang Utara, K., Padang, K., & Barat, S. (2023). Konseling Kelompok Realita untuk Meningkatkan Identitas Diri Pengguna Aplikasi TikTok. *Journal on Education*, 05(03), 5980–5989.
- Rahimullah, N. A., Damayanti, S. B., Izra, A. A., & Handayani, P. W. (2022). Assessing the factors influencing users accessing higher education content on TikTok. *Cogent Education*, 9(1). <https://doi.org/10.1080/2331186X.2022.2148498>

- Sejati, S. (2019). Implikasi Egosentris Dan Spiritual Remaja Dalam Mencapai Perkembangan Identitas Diri. *Jurnal Ilmiah Syi'ar*, 19(1), 103.
<https://doi.org/10.29300/syr.v19i1.2269>
- Setyaningsih, R. (2015). Public Display of Affection Sebagai Bentuk Eksistensi Diri Remaja Pengguna Facebook. *Jurnal Psikologi*, 10(1), 66–82.
- Zaputri, M. (2021). Dampak kecanduan media sosial tik tok terhadap perilaku belajar mahasiswa bimbingan dan konseling IAIN Batusangkar SKRIPSI Ditulis Sebagai Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S-1). *Jurnal Komunikasi*, 1–59.