



Contents lists available Online

## Jurnal Suluah Komunitas

Journal homepage: <http://sulben.ppi.unp.ac.id/index.php/suluah>



# Efektivitas media sosial dalam meningkatkan kepercayaan diri remaja

Abdul Rauf<sup>\*)1</sup>, Berru Amalianita<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Negeri Padang, Indonesia

### Article Info

#### Article history:

Received Oct 18<sup>th</sup>, 2021

Revised Nov 24<sup>th</sup>, 2021

Accepted Dec 27<sup>th</sup>, 2021

#### Keyword:

Remaja

Media sosial

Kepercayaan diri

### ABSTRACT

Saya membuat artikel ini karena seiring berjalannya waktu, ada banyak pengaruh terhadap perkembangan teknologi informasi dan komunikasi. Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang semakin canggih membawa efektivitas media sosial bagi perkembangan kepercayaan diri remaja. Dimana di era milenial ini, remaja banyak menggunakan media sosial. Seperti yang kita ketahui media sosial merupakan aplikasi yang digunakan untuk berkomunikasi dengan berbagai orang, baik itu orang terdekat maupun orang-orang di seluruh dunia. Saat ini remaja sangat aktif dalam menggunakan media sosial, baik itu Facebook, Instagram, WhatsApp, Line, TikTok dan lain-lain, hal ini dikarenakan selama periode inilah mereka akan mencari identitasnya. Dengan bermain media sosial, remaja dapat berinteraksi dengan remaja lain yang juga menggunakan media sosial dan mereka juga dapat mengekspresikan diri melalui status status yang akan menjelaskan situasi mereka dan mengunggah foto dan video sehingga orang lain tahu apa yang mereka lakukan.



© 2021 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.  
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license  
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>)

### Corresponding Author:

Rauf, A.,

[ar692168@gmail.com](mailto:ar692168@gmail.com)

## Pendahuluan

Zaman telah membuat perubahan yang cukup besar di bidang teknologi dan komunikasi. Seiring dengan perkembangan zaman, gaya hidup dan pola masyarakat telah berubah, dengan perkembangan zaman, tanpa disadari masyarakat telah mengikuti dan terbawa perkembangan zaman, sehingga gaya hidup modern menjadi melekat dalam kehidupan masyarakat. Dimana di zaman sekarang ini sudah ada yang namanya internet dan media sosial.

Internet merupakan perpanjangan dari jaringan interkoneksi yang merupakan jaringan besar jaringan komputer yang menghubungkan orang dan komputer di seluruh dunia, baik melalui telepon, satelit, maupun sistem komunikasi lainnya (Ellsworth & Ellsworth, dalam Riyanto, 2007). 2008). Sejak pertama kali diperkenalkan oleh masyarakat pada Oktober 1972, internet telah berkembang sangat pesat.

Karena pertumbuhan dan perkembangan internet yang sangat signifikan, banyak perusahaan elektronik dan komunikasi membuat berbagai perangkat elektronik dan alat komunikasi seperti komputer desktop, komputer laptop, tablet dan ponsel pintar, yang perkembangannya di bidang alat komunikasi ini telah menarik sejumlah besar kegiatan populer di kalangan masyarakat. baik tua maupun muda. Mereka menggunakan internet untuk melakukan penelitian, berkomunikasi, bermain game, dan untuk hiburan. Selain itu, karena teknologi ini dikembangkan selama era mereka, anak-anak cenderung lebih online daripada orang tua.

Selain perkembangan di bidang peralatan komunikasi, pertumbuhan internet juga mempengaruhi layanan pada perangkat komunikasi. Layanan yang lahir dari perkembangan internet ini bernama media sosial. Media sosial merupakan alat untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di seluruh dunia dengan menggunakan koneksi internet (Attitude, 2014), sedangkan menurut Boyd dan Ellison (2008), media sosial merupakan alat perantara berbasis web yang memungkinkan individu untuk membuat profil pribadi, melihat, dan masuk ke profil orang lain. orang yang terdaftar dalam koneksi mereka.

Beberapa layanan dari media sosial adalah Facebook, Instagram, snap chat, whatsapp, dan ada juga layanan berupa aplikasi pengunggahan video seperti tiktok, likee, dan berbagai aplikasi lainnya. Dengan adanya media sosial, remaja lebih fleksibel dalam mengekspresikan diri, selain mengekspresikan diri, remaja akan menjadi lebih percaya diri saat bermain media sosial. Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atau harga diri adalah dimensi evaluatif diri yang komprehensif. Beberapa ahli mengatakan bahwa kepercayaan diri identik dengan harga diri (Hamblin et al, dalam Oney & Guven, 2015). Owens et al (dalam Oney & Guven, 2015) mengatakan bahwa harga diri dan kepercayaan diri mengacu pada cara seseorang mengevaluasi berbagai kemampuan dan karakteristik pribadi. Setiyo (dalam Puspitasari dan Laksmiwati, 2012) menjelaskan bahwa kepercayaan kotor adalah keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan yang dimilikinya dan membuat mereka merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup.

Dalam artikel ini, selain menjelaskan kepercayaan diri remaja terkait penggunaan media sosial, saya juga menjelaskan apa itu media sosial, kepercayaan diri dan mengapa penggunaan media sosial berdampak pada kepercayaan diri remaja.

## Metode

Metode yang dipakai dalam artikel ini adalah metode studi literatur. Dalam penelitian, peneliti dengan tekun meneliti literatur yang dibutuhkan dalam penulisan ini. Studi literatur merupakan sebuah metode sistematis dalam melakukan pengumpulan dan penyatuan data yang diperoleh dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya (Tranfield dkk, 2003). Studi literatur menyediakan gambaran literatur yang komprehensif mengenai sebuah teori, tema ataupun metode (Paul dan Criado, 2020). Dengan memadukan penemuan serta perspektif dari berbagai penelitian, studi literatur dapat menjawab pertanyaan penelitian yang belum tentu dapat dilakukan jika kita menggunakan metode penelitian yang lain (Snyder, 2019) oleh karena itu, materi yang utama dalam analisis ini adalah tinjauan literatur, dimana yang menjadi perdebatan khusus dalam penulisan ini adalah bagaimana implementasi bimbingan dan konseling bagi anak berkebutuhan khusus.

## Hasil dan Pembahasan

Intinya, manusia mengalami masa yang disebut pertumbuhan dan perkembangan dimana saat ini manusia akan mengalami perubahan dan peningkatan jumlah dan ukuran sel di seluruh tubuhnya. Dengan demikian setiap individu akan mengalami periode ini dimana pada awalnya individu tersebut hanyalah seorang anak kecil akan berkembang menjadi seorang remaja.

Masa remaja adalah masa yang dilalui oleh setiap individu dalam hidupnya, dimana saat ini remaja akan mencapai kedewasaan. Masa remaja adalah periode yang disahkan dalam setiap perkembangan individu. Masa perkembangan remaja adalah periode dalam perkembangan individu yang merupakan periode mencapai kematangan mental, emosional, sosial, fisik dan pola transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa (Hurlock, 1991; Malahayati 2010).

Mappiare (1982) menyebutkan karakteristik masa remaja awal adalah sebagai berikut:

### **Ketidakstabilan perasaan dan emosi**

Masa remaja awal adalah masa ketika individu memiliki perasaan yang sangat sensitif. Perasaan seseorang selama masa remaja mudah diubah. Perasaan gembira dengan mudah berubah menjadi kesedihan. Kepercayaan diri berubah menjadi keraguan diri.

### **Peningkatan kecerdasan atau kemampuan mental**

Alfred Binet (dalam Mappiare, 1982) menjelaskan bahwa pada usia 12 tahun kemampuan anak-anak untuk memahami informasi abstrak mulai sempurna. Seseorang di awal masa remaja mulai kritis terhadap pendapat dan pandangan irasional.

### **Remaja mengalami kesulitan menentukan status identitas**

Remaja usia dini merasa sulit untuk menentukan status identitas karena perubahan perlakuan terhadap orang dewasa. Orang dewasa ragu-ragu untuk memberikan tanggung jawab karena mereka pikir remaja masih "anak-anak". Orang dewasa memberikan peringatan jika remaja usia dini berperilaku seperti anak-anak.

### **Masa remaja awal adalah masa kritis**

Remaja usia dini menghadapi berbagai macam masalah, seperti penyalahgunaan narkoba dan alkohol, kehamilan remaja, dan bunuh diri. Remaja usia dini yang mampu menangani masalah dengan baik, memiliki modal dasar untuk menghadapi masalah lebih lanjut. Remaja usia dini yang tidak mampu menangani masalah dengan baik selalu bergantung pada orang lain.

Selanjutnya karena perubahan ini, remaja mendapatkan banyak masalah, salah satunya adalah masalah dalam kepercayaan diri, di mana remaja merasa kurang percaya diri. Kepercayaan diri adalah perasaan di mana seseorang percaya dan tidak meragukan apa yang dimilikinya. Stets dan Burke (2014) menjelaskan bahwa kepercayaan diri merupakan hasil dari proses pembentukan identitas. Identitas diri yang jelas menghasilkan kepercayaan diri yang tinggi. Identitas yang kabur menurunkan kepercayaan diri. Santrock (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri atau harga diri adalah dimensi evaluatif diri yang komprehensif. Beberapa ahli mengatakan bahwa kepercayaan diri identik dengan harga diri (Hamblin et al, dalam Oney & Guven, 2015). Owens et al (dalam Oriley & Guven, 2015) mengatakan bahwa harga diri dan kepercayaan diri mengacu pada cara seseorang mengevaluasi berbagai kemampuan dan karakteristik pribadi. Setiyo (dalam Puspitasari dan Laksmiwati, 2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap segala kelebihan yang dimilikinya dan membuat mereka merasa mampu mencapai berbagai tujuan hidup.

Kepercayaan diri mempengaruhi kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain (Adywibowo, 2010). Siska dan Purnamaningsih (2003) menjelaskan bahwa kepercayaan diri mempengaruhi komunikasi interpersonal. Remaja dengan kepercayaan diri yang tinggi berani berinteraksi dengan orang lain secara langsung. Remaja yang cenderung takut berinteraksi dengan orang lain secara langsung mengalami kegagalan dalam memperluas hubungan interpersonal dan berkomunikasi lebih dewasa dengan teman sebaya (Havighurst, dalam Gunarsa & Gunarsa, 1981).

Purnawan (2009) mendeteksi sejumlah penyebab kurangnya kepercayaan diri, antara lain: pengaruh lingkungan, sering diremehkan dan dikucilkan oleh teman sebaya, pola pengasuhan yang sering melarang dan membatasi aktivitas anak, orang tua yang selalu memarahi kesalahan anak, namun tidak pernah memberikan imbalan. Jika anak melakukan hal-hal positif, kurang cinta, penghargaan atau pujian dari keluarga, trauma kegagalan masa lalu, trauma dipermalukan atau dipermalukan di depan umum, merasa tidak berharga lagi karena ia telah dilecehkan secara seksual, merasa bahwa bentuk fisiknya tidak sempurna dalam E. Etc. 2018: 1 ), dan merasa bahwa mereka memiliki pendidikan yang rendah. Sejalan dengan pendapat di atas, Hakim (2002) juga mengungkapkan bahwa kelemahan yang ada pada diri seseorang, seringkali menjadi penyebab munculnya atau hilangnya kepercayaan diri. Misalnya, penampilan yang buruk, cacat fisik, dan latar belakang pendidikan yang rendah.

Dengan permasalahan tersebut, banyak remaja yang menggunakan media sosial sebagai media yang digunakan untuk meningkatkan kepercayaan diri, karena seperti diketahui media sosial merupakan alat perantara yang membantu individu untuk berkomunikasi dengan berbagai pihak di dunia (Sikape, 2014). Tujuan interaksi di media sosial sama dengan interaksi sosial dalam kehidupan nyata, yaitu menciptakan lingkaran pertemanan untuk membangun jejaring sosial dengan orang lain atau komunitas tertentu, namun secara tidak langsung maupun non-tatap muka (Sikape, 2014).

Dengan konsep non-face to face yang digunakan di media sosial, kepercayaan diri remaja semakin meningkat, remaja memiliki komunitas online yang memberikan kesempatan bagi remaja untuk berinteraksi secara sosial dengan orang lain dan mendapatkan feedback tentang diri mereka sendiri dari masyarakat (Guzzetti, 2006). Media sosial menyediakan berbagai aplikasi, salah satunya adalah Instagram.

Instagram banyak diminati oleh remaja karena Instagram merupakan salah satu media sosial yang berfokus pada foto dan video berdurasi pendek dan ditambah lagi banyak artis lokal dan artis asing yang menggunakan Instagram selain artis, artis, klub olahraga internasional juga memiliki akun Instagram sehingga remaja dapat mengetahui aktivitasnya. idolanya. Selain mengetahui informasi atau update dari sang idola, remaja juga memposting berbagai foto dan video yang mereka anggap unik dan menarik di

media sosial agar orang mengenal diri mereka sendiri, di media sosial di mana remaja akan menonjolkan ketampanan atau kecantikannya melalui bentuk tubuh yang ideal seperti: seksi, putih, tinggi, berotot, dada lebar, dan gagah melalui idola, yang memiliki efek besar dalam menumbuhkan kepercayaan diri dan akan membuat akun lebih terkenal atau populer di media sosial.

Menurut Fuhrman dalam (Rosa, A.D.2018: 10) Popularitas adalah penerimaan teman sebaya dan kemudahan mendapatkan teman yang dapat meningkatkan pengaruh seseorang dalam kelompok sebayanya. Ia melanjutkan, popularitas menunjukkan kesuksesan di mana seorang remaja dapat diterima oleh teman-temannya dan dapat dengan mudah membangun hubungan persahabatan yang akan memperkuat posisinya dalam kelompok sebaya.

Di mana kita bisa menyimpulkan menjadi orang yang memiliki banyak teman maka seorang remaja harus populer. Menurut Fuhrman dalam jurnal *Interpersonal Conflict Solving in Popular Adolescents* karya Vivi Gusriani R Pohan kriteria popularitasnya adalah daya tarik fisik, keterampilan, dan karakteristik pribadi. Karakteristik individu yang populer adalah penerimaan diri, kadang-kadang mampu menyendiri, ramah, sesuai dengan kata-kata, sikap, cara berpakaian, minat dan menjadi individu.

## Simpulan

Berdasarkan pembahasan di atas, dapat kita simpulkan bahwa teknologi sangat berpengaruh di era modern saat ini, salah satu dampak perkembangan teknologi adalah adanya platform bernama media sosial, di era digital ini penggunaan media sosial telah meningkat pesat dibandingkan dengan era sebelumnya, dan saat ini sebagian besar pengguna media sosial adalah remaja, remaja menggunakan media sosial sebagai tempat untuk mengabdikan aktivitasnya, selain itu remaja menggunakan media sosial sebagai tempat untuk memperkenalkan diri kepada masyarakat sekitar sehingga dikenal oleh orang-orang terdekat atau orang baru, ketika menggunakan media sosial remaja akan melakukan berbagai cara agar apa yang ia unggah di media sosial dapat membuat citranya lebih baik, misalnya dalam mengunggah foto, remaja akan memilih foto yang bagus dan menunjukkan kecantikan, kecantikan atau ketampanannya sehingga pengguna media sosial lainnya menyukai unggahannya, dari sini kita dapat menyimpulkan bahwa media sosial begitu berpengaruh terhadap kepercayaan diri seorang remaja, dengan menggunakan media sosial remaja akan lebih sering merasa dicintai dan dihargai sehingga membuat remaja lebih sering menggunakan media sosial.

## Referensi

- Agustine, P. A. (2018). Penerapan Strategi Cognitive Restructuring untuk Meningkatkan Percaya Diri Siswa Kelas X IPS 1 Sman 1 Pongok Kabupaten Blitar. State University of Surabaya.
- Ardari, C. S. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma.
- Dewi, R. A. (2018). Hubungan Popularitas di Sosial Media Dengan Rasa Percaya Diri Pada Management Putri Hijab Provinsi Lampung Angkatan 2017. UIN Raden Intan Lampung.
- Felita, P., Siahaja, C., Wijaya, V., Melisa, G., Chandra, M., & Dahesihsari, R. (2016). Pemakaian media sosial dan self concept pada remaja. *Manasa-Old*, 5(1), 30–41.
- Fitri, E., Zola, N., & Ifdil, I. (2018). Profil kepercayaan diri remaja serta faktor-faktor yang mempengaruhi. *JPPi (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 4(1), 1–5.
- Hidayatullah, K. R., Astuti, E. S., & Susilo, H. (2015). Pengaruh Kemudahan Dan Kualitas Informasi Terhadap Minat Dan Keputusan Pembelian Secara Online (Survei Pada Konsumen [www.ardiansmx.com](http://www.ardiansmx.com)). Brawijaya University.
- Ifdil, I., Denich, A. U., & Ilyas, A. (2017). Hubungan body image dengan kepercayaan diri remaja putri. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 107–113.
- Irawatiningrum, S. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Komunikasi Mahasiswa (Analisis Pengaruh Pola Komunikasi Keluarga, Percaya Diri, Introversi, dan Harga Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas PGRI Ronggolawe Tuban. UNS (Sebelas Maret University).
- Pohan, V. G. R. (2005). pemecahan Konflik Interpersonal pada remaja yang populer. *Jurnal Psikologi Universitas Negeri Semarang*.(Online).
- Pramitasari, S. (2015). Hubungan antara konsep diri fisik dan kecenderungan kecemasan sosial pada remaja awal. Universitas Airlangga.
- Utomo, W. P. B., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan Harga Diri dengan Pengungkapan Diri pada Siswa-siswi Pengguna Jejaring Sosial Instagram di SMA Negeri 1 Gedangan. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 6(1).