

Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Era Digital 4.0

Self-Confidence Viewed from The Intensity of Social Media Use In The Digital 4.0 Era

Ni Made Irene Novianti Astaningtias^(1*) & Luh Putu Ratih Andhini⁽²⁾

Program Studi Psikologi, Universitas Bali Internasional, Indonesia

*Corresponding author: irenenovianti@iikmpbali.ac.id

Abstrak

Masa era digital 4.0 menunjukkan perkembangan yang signifikan. Perkembangan ini juga berpengaruh pada media sosial. Media sosial menambahkan semakin banyak fitur-fitur aplikasi yang beragam dan dapat dipergunakan oleh siapapun. Semakin banyaknya bermunculan aplikasi-aplikasi terbaru dengan beragam fitur yang dimiliki tentunya pun menarik perhatian kalangan masyarakat terutama bagi remaja awal untuk ikut menggunakannya. Remaja mulai menghabiskan lebih banyak waktu luang dengan media sosial, tak luput juga menjadikan media sosial sebagai lahan bekerja, berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Tentunya, hal ini memberikan berbagai macam dampak kepada para remaja awal secara positif ataupun negatif. Penelitian ini dilakukan sebagai langkah lanjutan dalam mengatasi dampak yang diakibatkan oleh dampak dari penggunaan media sosial, khususnya pada dampak negative yang terjadi dari media sosial yang dapat mempengaruhi segi psikologis remaja. Salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri remaja akibat pendapat dari orang lain. Metode penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Variabel bebas dari penelitian ini yaitu intensitas menggunakan media sosial dan variabel terikatnya adalah kepercayaan diri. Subjek penelitian adalah remaja awal di Denpasar dan dipilih secara *random*.

Kata Kunci: Remaja Awal; Intensitas Penggunaan Media Sosial; Kepercayaan Diri; Era Digital.

Abstract

The digital era 4.0 shows significant developments. This development also affects social media. Social media adds more and more application features that are diverse and can be used by anyone. The increasing number of new applications popping up with a variety of features, of course, also attracts the attention of the public, especially for young people to join in using them. Teenagers are starting to spend more free time with social media, not to mention making social media a place to work, interact and communicate with other people. Of course, this has various kinds of impacts on early adolescents, positively or negatively. This research was conducted as a follow-up step in overcoming the impact caused by the impact of the use of social media, especially the negative impacts that occur from social media which can affect the psychological aspects of adolescents. One of them is the lack of self-confidence in adolescents due to the opinions of other people. The research method uses a quantitative approach with a cross sectional design. The independent variable of this study is the intensity of using social media and the dependent variable is self- confidence. The research subjects were early adolescents in Denpasar and were randomly selected.

Keywords: Early Teens; Intensity of Using Social Media; Self-Confidence; Digital Era.

DOI: <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v4i2.219>

Rekomendasi mensitasi :

Astaningtias, N. M. I. N. & Andhini, L. P. R. (2023), Kepercayaan Diri Ditinjau Dari Intensitas Penggunaan Media Sosial Di Era Digital 4.0. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 4 (2): 114-120.

PENDAHULUAN

Masa era digital 4.0 menunjukkan peningkatan yang sangat pesat dalam perkembangan di media sosial dimana kita lebih mudah dalam mendapatkan berbagai informasi melalui internet dengan dukungan gawai yang memadai. Di jaringan setiap internet setiap harinya ada miliaran orang yang berbagai data. Mereka mengirimkan tulisan, foto, video. Semua ini bisa terwujud dengan adanya perangkat yang menghubungkan ke internet. Secara umum Indonesia sudah aktif menapaki era baru yang ditandai dengan bergeraknya berbagai sektor kehidupan ke arah digital serba otomatis. Berdasarkan hasil survey pada Januari 2021 mengungkapkan lebih dari separuh penduduk Indonesia kian aktif menggunakan media sosial. Total pengguna mencapai 170 juta dari total 274,9 juta penduduk Indonesia. Hal ini juga didukung hasil survey Indonesian Digital Report di tahun 2021 mengungkapkan rata-rata setiap hari waktu menggunakan media sosial melalui perangkat apa pun sebanyak 3 jam, 41 menit.

Aplikasi yang disediakan dalam media sosial juga sangat beragam seperti Twitter, Youtube, Whatsaap, Facebook, Tiktok, LinkedIn, Telegram, Instagram, dan lain sebagainya. Hal ini menjadikan ketertarikan dari berbagai kalangan masyarakat, tak terkecuali remaja. Data yang diperoleh Jannah (2020), penggunaan media sosial pada remaja sebesar 130 juta atau 48% dari total remaja. (3). Berdasarkan data statistik Badan Litbang SDM Kementerian Kominfo yang bekerjasama dengan UNICEF pada Februari 2014 menemukan fakta bahwa setidaknya 30 juta anak dan remaja di

Indonesia merupakan pengguna internet dan media digital saat ini menjadi pilihan utama saluran komunikasi yang digunakan. Selain itu ditemukan fakta bahwa di daerah perkotaan hanya 13% dari anak dan remaja yang tidak menggunakan internet, sementara daerah pedesaan menyumbang sejumlah 87%. Kemudian Kominfo melakukan survei statistik lanjutan mengenai penggunaan internet pada tahun 2017 ditemukan fakta bahwa jumlah pengguna internet mengalami kenaikan, dengan komposisi pengguna internet berdasarkan jenis kelamin terdiri dari perempuan sebanyak 48,57% dan laki-laki sebanyak 51,43%, berdasarkan usia ditunjukkan bahwa sebesar 49,52% masyarakat berumur 19-34 tahun dan 75,50% masyarakat berumur 13-18 tahun. Data statistik Pusat Kajian Komunikasi (PUSAKOM) UI pada tahun 2016 melaporkan bahwa jumlah pengguna internet di Indonesia sudah mencapai 88,1 juta. 85% pengguna internet menggunakan internet dengan *smartphone* dan tak kurang 87% pengguna internet di Indonesia mengaku alasan utama untuk menggunakan media sosial saat terhubung dengan internet. Alasan kedua mencari informasi atau *searching* atau *browsing* sebesar 68,7% dan alasan ketiga untuk melakukan transaksi jual beli sebesar 11%.

Hasil survey diatas menunjukkan, media sosial menjadi fasilitas seorang remaja dalam mengembangkan diri, mencari relasi baru, dan menjalin komunikasi. . Semakin banyaknya bermunculan aplikasi-aplikasi terbaru dengan beragam fitur yang dimiliki tentunya pun menarik perhatian kalangan masyarakat terutama bagi remaja awal

untuk ikut menggunakannya. Remaja mulai menghabiskan lebih banyak waktu luang dengan media sosial, tak luput juga menjadikan media sosial sebagai lahan bekerja, berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain. Media sosial tentunya memberikan dampak juga kepada remaja, salah satunya adalah beragamnya komentar dari orang lain, beraneka ragamnya cerita kehidupan, terkadang pula sebagai ajang untuk memperlihatkan penampilan diri. Remaja yang mulai masuk dalam masa peralihan dirinya dan mencari identitas diri akan terpengaruh dengan dampak yang dihasilkan dengan media sosial tersebut. Hal ini, lambat laun menimbulkan suatu permasalahan psikologis seperti kepercayaan diri.

Kondisi ini menjadikan remaja lebih banyak menghabiskan waktunya dengan bermain media sosial. Intensitas menggunakan media sosial pada remaja tentunya dapat memberikan dampak positif ataupun negatif. Positifnya, remaja menjalin komunikasi dengan orang lain, melatih keterampilan sosial dan mendapat beragam pengetahuan baru. Namun, dampak negatif yang dihasilkan oleh media sosial antara lain kurangnya kepercayaan diri remaja.

Kepercayaan diri merupakan salah satu aspek kepribadian berupa keyakinan akan kemampuan diri seseorang sehingga tidak terpengaruh oleh orang lain dan dapat bertindak sesuai dengan kehendaknya, dengan rasa gembira, optimis, cukup toleran terhadap kondisi yang dijalani, dan bertanggung jawab atas segala perbutannya. Kepercayaan diri juga merupakan salah satu syarat yang esensial bagi individu untuk mengembangkan aktivitas dan kreativitas sebagai upaya

dalam mencapai prestasi. Namun demikian, kepercayaan diri tidak tumbuh dengan sendirinya. Kepercayaan diri tumbuh dari proses interaksi yang sehat di lingkungan sosial individu dan berlangsung secara kontinu dan berkesinambungan. Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang, ada proses tertentu di dalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri.

Proses yang harus dilalui oleh para remaja inilah terkadang tidak hanya pada diri individu itu sendiri, melainkan tak luput juga dipengaruhi dari pendapat orang-orang di sekitarnya mengenai tentang diri personal remaja itu sendiri. Penilai dari orang lain didapatkan juga hasil dari media sosial yang dimiliki oleh remaja tersebut. Hal ini sesuai dengan hasil wawancara pada dua remaja yang mengatakan bahwa mereka merasa kurang percaya diri bertemu dengan teman di sekolah karena terlalu seringnya menggunakan filter saat berfoto, merasa minder dengan kehidupannya sendiri karena melihat hidup orang lain lebih bahagia atau beruntung daripada dirinya. Hal ini karena takut di cemooh oleh teman-temannya ketika mengetahui diri mereka yang sebenarnya.

Penelitian ini dilakukan sebagai langkah lanjutan dalam mengatasi dampak yang diakibatkan oleh dampak dari penggunaan media sosial, khususnya pada dampak negative yang terjadi dari media sosial yang dapat mempengaruhi segi psikologis remaja. Salah satunya adalah kurangnya kepercayaan diri remaja akibat pendapat dari orang lain.

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana hubungan intensitas penggunaan

media sosial dengan kepercayaan diri remaja di masa perkembangan era digital 4.0. Penelitian ini sebagai langkah lanjutan dalam membantu remaja dalam menentukan jati diri tanpa terpengaruh dampak dari perkembangan digital ataupun media sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan untuk mengungkapkan hubungan korelatif antar variabel. Rancangan penelitian menggunakan *cross sectional*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah intensitas menggunakan media sosial, sedangkan variabel terganggunanya adalah kepercayaan diri. Penelitian ini ingin melihat bagaimana hubungan intensitas menggunakan media sosial dengan kepercayaan diri pada remaja awal di era digital 4.0.

Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *regresi linier*. Apabila nilai signifikansi dari pengukuran tersebut lebih kecil dari nilai Alpha (0,05), maka hipotesis penelitian dapat diterima. Populasi dalam penelitian ini remaja awal yang merupakan siswa sekolah menengah pertama (SMP). Sampel penelitian kemudian dipilih dengan teknik random sampling sebanyak 150 orang.

Skala pengukuran pada penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala intensitas penggunaan media sosial dan skala kepercayaan diri. Kedua skala menggunakan skala *likert* dan merupakan skala adaptasi dari penelitian Ardari (2016). Skala intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 14 pernyataan dan 2 pertanyaan dengan nilai reliabilitas sebesar 0.837 dan nilai validitas diatas

0.300. Skala ini menggunakan aspek dari intensitas penggunaan media sosial yaitu penghayatan, perhatian, durasi, dan frekuensi.

Skala kepercayaan diri terdiri dari 34 pernyataan memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.879 dan validitas diatas 0.300. skala ini menggunakan aspek kepercayaan diri yaitu, ambisi, kemandirian, optimis, perasaan, toleransi dan keyakinan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisa data didapatkan bahwa nilai $R=0.649$ dengan nilai signifikansi 0.000 yang artinya bahwa hipotesis penelitian ini diterima dimana, adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja awal di era digital 4.0. berdasarkan hasil tersebut, media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri dan perasaan seseorang terutama pengguna wanita terhadap penampilan dan komunikasinya. Menghabiskan waktu di media sosial dan memajang foto selfie membuat seseorang akan menurun rasa kepercayaan dirinya terhadap bentuk tubuhnya. Penggunaan media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri remaja dan juga menimbulkan banyak permasalahan. Selain itu, kebanyakan dari remaja beranggapan bahwa semakin aktif dirinya di media sosial, maka mereka akan semakin dianggap keren dan gaul. Sedangkan, remaja yang tidak memiliki media sosial biasanya dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman (Suryani & Suwarti, 2014).

Tabel 1

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	984.244	1	984.244	107.747	.000
1 Residual	1351.949	148	9.135		
Total	2336.193	149			

Nilai Kontribusi yang didapatkan sebesar 0.421 yang artinya adalah penggunaan media sosial memberikan sumbangsih sebesar 42,1 % dalam mempengaruhi kepercayaan diri pada remaja awal dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lainnya. Hal ini sesuai dengan pendapat Seto dan Mario (1995) bahwa pembentukan kepercayaan diri juga bersumber dari pengalaman pribadi yang dialami individu dalam perjalanan hidupnya. Pemenuhan kebutuhan psikologis merupakan pengalaman yang dialami seseorang selama perjalanan yang buruk pada masa kanak-kanak akan menyebabkan individu kurang percaya diri.

Tabel 2

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.649	.421	.417	3.022

Hasil analisis data menunjukkan arah hubungan yang negative sehingga memiliki arti bahwa, semakin tinggi remaja awal menggunakan media sosial maka, semakin rendah pula rasa kepercayaan diri pada remaja tersebut dan sebaliknya. Hal ini tentunya, sangat terlihat jelas bagaimana dampak media sosial bagi remaja awal dalam proses mereka menemukan dan meningkatkan kepercayaan diri yang dimilikinya. Semakin seringnya remaja awal menggunakan media sosial yang dimilikinya untuk mengenal dunia, salah satunya mengenal berbagai macam individu yang ada diseluruh dunia.

Tabel 3

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	115.292	3.128		36.861	.000
1 Media sosial	-.583	.056	-.649	-10.380	.000

Remaja awal dalam masa pencarian jati dirinya mulai perlahan-lahan menilai mengenai dirinya sendiri, membandingkan dirinya dengan orang lain dan perlahan-lahan juga dapat menimbulkan rasa *insecure* disaat melihat individu lain yang sebaya dengan dirinya memiliki banyak kelebihan dibandingkan dirinya. Hal ini tentunya, mempengaruhi dalam proses remaja awal memupuk rasa kepercayaan diri mereka dalam menerima kelebihan ataupun kekurangan dalam dirinya. Remaja awal perlahan akan mulai memunculkan rasa malu, sungkan, tidak percaya diri, atau bahkan mulai mencari segala cara untuk dapat menutupi segala kekurangan yang dimilikinya.

Hasil penelitian menggambarkan bahwa kepercayaan diri remaja awal dapat dipengaruhi oleh intensitas penggunaan media sosial remaja tersebut. Beraneka ragamnya fitur yang tersedia memberikan banyak pilihan remaja untuk mempergunakan fitur-fitur tersebut dengan sebaik mungkin. Namun, terkadang remaja awal dapat terlalu berlebihan dalam menanggapi hal tersebut. Hal ini menyebabkan, remaja awal salah dalam mempersepsikan berbagai tampilan yang tersedia. Salah satunya, feed story orang lain yang menampilkan segala kelebihan dirinya yang tidak dimiliki oleh diri remaja yang melihatnya. Remaja awal dapat menumbuhkan rasa *insecure* sehingga lambat laun mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya.

Hal ini juga, tentunya dipengaruhi akibat perkembangan remaja yang masuk dalam tahap pencarian identitas diri. Identitas diri adalah proses menjadi seorang individu yang unik dengan peran yang penting dalam hidup, suatu

kesadaran akan kesatuan dan kesinambungan pribadi, serta keyakinan yang relatif stabil sepanjang rentang kehidupan, dan merupakan pengorganisasian dorongan (*drives*), kemampuan (*abilities*), keyakinan (*beliefs*), dan pengalaman kedalam citra diri (*image of self*) yang konsisten yang meliputi kemampuan memilih dan mengambil keputusan, baik menyangkut pekerjaan, orientasi seksual, dan filsafat hidup (Woolfolk, dalam Yusuf, 2011).

Selama masa remaja ini, kesadaran akan identitas menjadi lebih kuat, karena remaja berusaha mencari identitas dan mendefinisikan kembali “siapakah” ia saat ini dan akan menjadi “siapakah” ia pada masa yang akan datang. Perkembangan identitas selama masa remaja ini juga sangat penting karena ia memberikan suatu landasan bagi perkembangan psikososial dan relasi interpersonal pada masa dewasa.

Berdasarkan hal tersebut, remaja yang sedang mengenal dirinya sendiri akan lebih mudah terpengaruh. Ketika memperhatikan dan menilai orang lain yang memiliki banyak kelebihan dibandingkan dirinya. Hal ini lambat laun dapat mempengaruhi rasa kepercayaan dirinya. Remaja perlahan dapat menimbulkan pemikiran bahwa orang lain lebih beruntung daripada dirinya dan mulai memiliki perasaan tidak mampu dan rendahnya rasa kepercayaan dirinya. Penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Andi Syahputra dan Deki (2021) bahwa, ada hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri remaja namun, cenderung lemah.

Secara hasil analisis data, kepercayaan diri dapat dipengaruhi oleh media sosial dengan seberapa lama

remaja menggunakan media sosial tersebut, namun juga terdapat faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri tersebut. Oleh karena itu, remaja perlu memahami dan menilai dengan baik segala hal yang diperhatikannya dalam media sosial sehingga, remaja tidak memunculkan pikiran negatif yang dapat mempengaruhi nilai-nilai, kelebihan dan kekurangan dirinya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa kepercayaan diri seseorang dapat dipengaruhi oleh seberapa intensitas dalam menggunakan media sosial pada masing-masing individu. Hal ini terjadi, dapat dikarenakan persepsi dari masing-masing individu dalam menanggapi segala informasi atau tampilan-tampilan yang muncul pada media sosial. Perkembangan individu terutama remaja awal dalam mencari identitas dirinya sangatlah penting sebagai penunjang individu menemukan gambaran dirinya, tujuan hidupnya dan Langkah-langkah yang harus ditentukan dan dilakukannya.

Selain itu, hasil penelitian ini menemukan bahwa terdapat faktor lain dalam menumbuhkan kepercayaan diri pada individu selain efek dari media sosial. Salah satunya, orang terdekat yang mampu membantu mengarahkan individu terutama remaja awal untuk dapat melihat segala kelebihan dan kekurangan pada dirinya dan berpikiran positif dalam segala hal, khususnya pada media sosial.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penelitian lanjutan dampak yang dihasilkan dalam media sosial selain mempengaruhi kepercayaan diri serta faktor lain yang dapat mempengaruhi

kepercayaan diri seseorang selain efek dari penggunaan media sosial yang berlebihan. Selain itu, perlu adanya edukasi bagi para remaja awal untuk mengenal dirinya sendiri, dan mengasah kemampuan diri mereka untuk dapat bertahan dan meningkatkan kualitas diri tanpa harus mengikuti orang lain ataupun memandang rendah diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardari, C. S. S. (2016). Pengaruh kepercayaan diri terhadap intensitas penggunaan media sosial pada remaja awal. Published Dissertation, Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.
- Darwis, R. S., Riyanti, C. (2020). Meningkatkan kepercayaan diri pada remaja dengan metode *cognitive restructuring*. *Jurnal Universitas Padjadjaran*. Vol. 1 (1): 111-119.
- Jannah, S. (2020). Pengaruh penggunaan media sosial pada remaja terhadap kesehatan mental. Available from: <https://yoursay.suara.com/news/2020/09/03/121130/pengaruh-penggunaan-media-sosial-pada-remaja-terhadap-kesehatan-mental>
- Komara, I. B. (2016). Hubungan antara Kepercayaan Diri dengan Prestasi Belajar dan Perencanaan Karir Siswa. *Psikopedagogia*, Universitas Ahmad Dahlan. Vol. 5, No. 1 ISSN: 2301-6167.
- Lauster, Peter. (2012). Tes Kepribadian (Alih Bahasa: D.H Gulo). Edisi Bahasa Indonesia. Cetakan Ketigabelas. Jakarta: Bumi Aksara.
- Pobela. (2021). daftar 10 media sosial yang paling diminati di Indonesia. Online. Available from: <https://www.popbela.com/career/inspirasi/mariana-politton/daftar-media-sosial-yang-paling-diminati-di-indonesia/113november2021>.
- Ristiana, U. N. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media Sosial dengan komunikasi interpersonal siswa Sman 1 depok sleman d.i Yogyakarta. *Jurnal Rizki Aprilia*, Aat Sriati, Sri Hendrawati. Tingkat Kecanduan Media Sosial pada Remaja, Bandung: Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran. JNC - 3 (1).
- Riyanto. A. D. (2021). (We are Social): Indonesian Digital Report 2021 januari 2021. 2021 Januari 17; Available from: <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-indonesian-digital-report-2021/>.
- Septiana, N. Z. (2021). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Dan Kesejahteraan Sosial Remaja Dimasa Pandemi Covid-19. *Jurnal Nusantara of Research*, 8(1), 1-13.
- Shafira, A. N., Korban "cyberbullying" kian meningkat di kalangan anak-anak dan remaja, <https://www.antaranews.com/berita/2431825/korban-cyberbullying-kian-meningkat-di-kalangan-anak-anak-dan-remaja>
- Suryani, F.L., & Suwarti, C.H.D. (2014). Instagram dan fashion remaja (studi kasus peran media sosial instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun @ootdindo Tahun 2014), 1-20. Retrieved from <http://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal-Fitria-ListieSuryani-D0210048.pdf> Transformatif, Vol.2, No. 2, Oct 2018
- Syahputra, A. & Rifandi, D. (2021). Hubungan intensitas media sosial dan kepercayaan diri pada remaja awal. *Journal of Healthcare Technology and Medicine* Vol. 7 No. 2 Universitas Ubudiyah Indonesia e-ISSN: 2615-109X.