

PENGARUH KOMUNIKASI MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA

Isak Iskandar¹, Ludia Amanda Pratiwi², Ina Sitiyani³, Alifia Nindi Muzaki⁴

isak.iskandar@uinbanten.ac.id¹, ludiaamanda5@gmail.com², inasitiyani2005@gamil.com³,

alifianindimuzaki@gmail.com⁴

UIN Sultan Maulana Hasanuddin Banten

Abstrak

Media sosial saat ini sudah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Mempengaruhi cara kita berkomunikasi, berbagi informasi dan membentuk opini. Media sosial juga dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, karena baik secara positif maupun negatif, media sosial seringkali menampilkan gambaran kehidupan yang sempurna, yang dapat memicu perasaan kurang percaya diri atau perbandingan sosial tetapi juga dapat memberikan dukungan dan penghargaan melalui postingan dan komentarnya. Dalam penelitian ini penulis akan membahas bagaimana komunikasi melalui media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri seorang mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode wawancara untuk menganalisis seberapa jauh media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan beberapa narasumber yang relevan. Sehingga dapat dibuktikan media sosial seperti WhatsApp sangat mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa, dikarenakan aplikasi seperti WhatsApp dapat memenuhi kebutuhan komunikasi akademik, sosial, dan organisasi, dengan tujuan mendapatkan informasi, terhubung dengan teman-teman, dan mengurangi kesenjangan komunikasi di antara para mahasiswa.

Kata Kunci: Media Sosial, Whatsapp, Kepercayaan Diri.

Abstract

Social media has now become an integral part of everyday life. Influences the way we communicate, share information and form opinions. Social media can also affect a person's self-confidence, because both positively and negatively, social media often displays a picture of a perfect life, which can trigger feelings of lack of self-confidence or social comparison but can also provide support and appreciation through posts and comments. In this research the author will discuss how communication via social media can influence a student's self-confidence. This research uses a quantitative approach with an interview method to analyze how far social media can influence students' self-confidence. Data was collected through interviews with several relevant sources. So it can be proven that social media such as WhatsApp greatly influences students' self-confidence, because applications such as WhatsApp can fulfill academic, social and organizational communication needs, with the aim of obtaining information, connecting with friends, and reducing communication gaps between students.

Keywords: Social Media, Whatsapp, Self-Confidence.

1. PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari. Berbagai platform seperti WhatsApp, Instagram, dan TikTok memudahkan individu dalam berinteraksi, berbagi informasi, dan mengekspresikan diri dengan cara yang belum pernah ada sebelumnya. Meskipun

media sosial menawarkan peluang besar untuk berkomunikasi, banyak fenomena menarik yang muncul, salah satunya yaitu perbedaan tingkat keaktifan individu dalam berkomunikasi di dunia maya dibandingkan dengan kehidupan nyata. Banyak penelitian menunjukkan bahwa individu yang sangat aktif di media sosial seringkali menunjukkan

tingkat kepercayaan diri yang rendah dalam interaksi tatap muka. Mereka mungkin merasa lebih nyaman berbicara di balik layar, di mana mereka dapat menyaring dan mengontrol pesan yang ingin mereka sampaikan. Sebaliknya, dalam situasi langsung, perasaan cemas dan ketidakpastian dapat menghalangi kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif. Perbedaan ini menunjukkan bahwa meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berkomunikasi, ia juga dapat memperburuk masalah kepercayaan diri bagi sebagian individu. Ketidakmampuan untuk beradaptasi dalam interaksi sosial di dunia nyata dapat menyebabkan perasaan terasing, yang berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami dinamika antara aktivitas komunikasi di media sosial dan kehidupan nyata, serta faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri individu dalam kedua konteks tersebut. Kepercayaan diri menjadi salah satu konstruk yang sering diteliti dalam kaitannya dengan kesehatan mental yang kaitannya dengan psikologi klinis. Karena secara umum, kepercayaan diri mewakili sejauh mana seseorang memegang evaluasi diri positif atau negatif dan terkait dengan keyakinan tentang kemampuan atau keterampilan sendiri dan hubungan sosialnya.

Istilah media sosial pertama kali digunakan pada tahun 1994 dan segera setelah itu, platform media sosial pertama dikembangkan dan diluncurkan. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), media sosial merupakan sebuah laman atau aplikasi yang penggunaannya dapat membuat dan berbagi jejaring sosial atau berpartisipasi secara langsung dengan jejaring sosial. Konten yang beredar di media sosial, seperti gaya hidup selebriti, influencer, dan tren kecantikan atau kesuksesan, sering kali memicu perbandingan sosial yang tidak sehat. Banyak individu, terutama generasi muda, merasa terdorong untuk mencapai standar “ideal” yang dipromosikan oleh

konten-konten ini. Sebagai contoh, postingan tentang tubuh yang “sempurna”, gaya hidup yang “glamour”, dan kesuksesan yang dipamerkan di media sosial dapat membuat individu merasa bahwa pencapaian mereka belum memadai. Hal ini kemudian memunculkan perasaan kurang percaya diri, rendah diri, dan kecemasan terhadap persepsi diri mereka. Lebih jauh lagi, eksposur terusmenerus terhadap konten semacam ini dapat memengaruhi bagaimana seseorang memandang identitas mereka. Orang-orang cenderung menilai diri mereka berdasarkan respons sosial, seperti jumlah “likes” atau komentar yang mereka terima. Ini berpotensi menciptakan distorsi persepsi diri yang didasarkan pada validasi eksternal, bukan pada penilaian internal yang sehat dan realistis. Dalam konteks ini, munculnya banyak konten di media sosial yang memengaruhi persepsi terhadap diri sendiri telah menjadi perhatian serius, terutama bagi para psikolog, pendidik, beserta orang tua. Media sosial yang seharusnya menjadi sarana interaksi sosial, justru dapat memicu ketidakpuasan diri dan gangguan mental, seperti body dysmorphia dan juga gangguan citra diri. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana konten-konten ini memengaruhi persepsi diri individu dan bagaimana kita dapat mengedukasi masyarakat agar lebih kritis dalam menyaring informasi yang mereka terima, serta membangun persepsi diri yang sehat dan realistis.

Media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Platform seperti WhatsApp, Instagram, TikTok, dan Twitter memberikan ruang bagi individu untuk berbagi berbagai aspek kehidupan mereka, mulai dari pencapaian pribadi hingga gaya hidup. Namun, di balik kemudahan akses dan interaksi sosial yang dihadirkan, media sosial juga membawa konsekuensi yang kurang positif, salah satunya ialah maraknya perbandingan sosial yang kerap terjadi antar pengguna.

Perbandingan sosial yaitu fenomena psikologis di mana individu menilai diri mereka sendiri berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Ketika seseorang melihat pencapaian, kecantikan, kekayaan, atau gaya hidup orang lain yang sering kali hanya menampilkan sisi positif atau “kesempurnaan”, hal ini dapat memicu perasaan kurang atau tidak memadai dalam diri mereka sendiri. Proses perbandingan ini, terutama ketika terjadi secara berulang-ulang, berpotensi meningkatkan rasa insecure, atau ketidakamanan terhadap diri sendiri. Insecure ialah perasaan yang tidak nyaman, tidak berdaya dan cemas, sehingga dapat memiliki keadaan psikologis yang ditandai dengan kekhawatiran atau ketakutan terhadap sesuatu. Penyebab rasa insecure dapat berupa trauma emosional atau merasa bersalah, malu dan harga diri yang rendah atau perasaan tidak mampu dalam mengambil keputusan. Insecure mempunyai ciri-ciri yang dapat merubah perilaku individu tersebut, tandatandanya yaitu menghindari untuk berinteraksi langsung kepada individu lain, dan selalu membandingkan dirinya sendiri dengan orang lain atau kurangnya percaya diri. Rasa insecure bisa menjadi positif dan negatif tergantung apakah itu terlalu berlebihan atau tidak dan tergantung apakah rasa insecure ini membuat seseorang menjadi individu yang baik atau individu yang buruk. Fenomena ini semakin diperparah dengan adanya akurasi konten di media sosial, di mana pengguna cenderung hanya membagikan momen terbaik mereka. Hal ini menciptakan ilusi bahwa kehidupan orang lain selalu lebih baik, lebih sukses, atau lebih bahagia. Sebagai akibatnya, banyak individu merasa bahwa mereka tidak cukup baik, tidak cukup sukses, atau tidak cukup menarik dibandingkan dengan standar yang dibentuk oleh lingkungan digital tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa perbandingan sosial yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental, terutama di kalangan remaja dan generasi muda yang lebih rentan

terhadap pengaruh media sosial. Munculnya perasaan tidak percaya diri, kecemasan, bahkan depresi ialah dampak nyata dari fenomena ini. Para ahli pun memperingatkan tentang efek jangka panjang dari rasa insecure yang dipicu oleh perbandingan sosial, yang dapat menghambat perkembangan diri dan mengurangi kesejahteraan emosional. Dengan semakin maraknya perbandingan sosial yang terjadi di dunia maya, penting untuk meningkatkan kesadaran akan dampaknya terhadap rasa percaya diri dan kesehatan mental. Edukasi mengenai pentingnya memilah informasi di media sosial, membangun kepercayaan diri yang sehat, serta membentuk pola pikir yang realistis dan positif menjadi kunci untuk mengatasi tantangan ini. Oleh karena itu, penelitian ini berusaha untuk mengkaji lebih dalam tentang bagaimana perbandingan sosial di media sosial memengaruhi rasa insecure, serta menemukan strategi yang dapat diterapkan untuk meminimalkan dampak negatif dari fenomena tersebut. Seringkali, individu terjebak dalam perbandingan dengan kehidupan ideal yang ditampilkan oleh orang lain, yang dapat menyebabkan rasa kurang percaya diri dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Misalnya, melihat teman-teman yang memposting momen-momen bahagia dan sukses dapat menciptakan perasaan inadequacy atau merasa tidak cukup baik. Padahal, Allah Swt. telah menjelaskan di dalam arti QS. At-Tin ayat 4, yang berbunyi “Sungguh, Kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.” Selain itu, pengalaman negatif seperti bullying online dapat menghancurkan kepercayaan diri individu dan berdampak pada kesehatan mental mereka. Banyak dari mereka yang menjadi agresif, defentif, dan seringkali merasa insecure. Untuk memahami dampak media sosial secara keseluruhan, penting untuk mengevaluasi baik pengaruh positif maupun negatifnya. Sementara media sosial memiliki potensi untuk membangun identitas

dan meningkatkan kepercayaan diri, juga ada risiko yang perlu dikelola. Kesadaran akan pengaruh ini penting agar individu dapat memanfaatkan media sosial secara sehat, mendorong dukungan positif, dan meminimalkan dampak negatif yang mungkin muncul. Dengan demikian, individu dapat membangun kepercayaan diri yang kuat di era digital ini.

Manusia tercipta sebagai makhluk sosial, di mana jika mereka tidak mempunyai hubungan sosial yang sehat, mereka tidak dapat bergerak ke arah yang kurang dipenuhi dengan kesulitan dan penderitaan. Melalui interaksi sosial, baik dengan anggota keluarga, teman, dewasa lainnya, atau bahkan teman bermain anak, seseorang dapat mengembangkan keterampilan sosial. Dukungan sosial telah lama dianggap sebagai salah satu faktor penting dalam menjaga kesejahteraan psikologis seseorang. Dukungan ini dapat datang dari keluarga, teman, atau komunitas yang membantu individu merasa didengarkan, dihargai, dan dikuatkan. Studi menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat berperan signifikan dalam mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, dan memperkuat kemampuan individu dalam menghadapi tantangan hidup. Namun, meskipun seseorang mendapatkan dukungan sosial yang kuat, sering kali masih terdapat perasaan takut atau cemas yang muncul bersamaan, terutama ketika individu dihadapkan pada situasi yang tidak pasti atau penuh tekanan. Fenomena ini menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak selalu cukup untuk menghilangkan sepenuhnya rasa takut atau cemas dalam diri seseorang. Perasaan takut dapat muncul dari berbagai sumber, seperti rasa takut akan kegagalan, penolakan, atau kekhawatiran tentang bagaimana orang lain akan menilai tindakan atau keputusan yang diambil. Pada banyak kasus, meskipun individu merasa didukung oleh lingkungan sosialnya, ketakutan internal tetap ada sebagai bentuk reaksi alami terhadap tekanan

atau tantangan yang mereka hadapi. Dukungan sosial dan rasa takut yang muncul secara bersamaan ini sering dialami dalam situasi-situasi penting, seperti saat mengambil keputusan besar dalam hidup, menghadapi ujian, atau menjalani perubahan besar. Seseorang mungkin merasa dikelilingi oleh orang-orang yang peduli, namun di saat yang sama, ada perasaan takut gagal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi, baik dari diri sendiri maupun dari orang lain. Perasaan ini dapat menciptakan ketegangan emosional, di mana individu di satu sisi merasa terbantu oleh dukungan yang ada, namun di sisi lain tetap merasa terjebak oleh ketakutan mereka sendiri. Kombinasi antara dukungan sosial dan rasa takut ini penting untuk dipahami lebih dalam, karena keduanya berperan dalam menentukan bagaimana seseorang mengatasi tekanan dan tantangan dalam hidup. Meskipun dukungan sosial memberikan rasa aman dan dorongan positif, ketakutan yang muncul dari dalam diri dapat menghambat perkembangan individu. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih holistik dalam memahami dinamika antara dukungan sosial dan ketakutan, serta bagaimana keduanya dapat dikelola agar individu dapat berkembang dengan lebih baik.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode penelitian kuantitatif adalah pendekatan sistematis untuk mengumpulkan dan menganalisis data numerik guna menguji hipotesis dan memahami fenomena. Metode ini menekankan pada pengukuran objektif, pengumpulan data yang terstruktur, dan analisis statistik. Metode ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang objektif dan terstruktur hingga dapat menarik kesimpulan berdasarkan data yang dikumpulkan.

Sementara itu, untuk Teknik pengambilan data dalam penelitian ini

menggunakan observasi dan wawancara. Observasi merupakan Teknik pengumpulan data yang melibatkan pengamatan langsung terhadap fenomena dan perilaku orang yang akan diteliti. Dalam metode penelitian kuantitatif, observasi dilakukan secara sistematis dan terstruktur dengan menggunakan pedoman observasi untuk mencatat data yang relevan. Teknik ini memiliki keunggulan yaitu memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan data langsung dari sumbernya tanpa perlu bergantung pada laporan atau interpretasi dari orang lain. Selain itu, pada teknik wawancara, peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa narasumber yakni mahasiswa KPI semester 5 UIN SMH Banten yang menggunakan media sosial berupa WhatsApp untuk mengetahui seberapa jauh pengaruh WhatsApp terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Dalam teknik ini memungkinkan penulis untuk menggali informasi yang lebih dalam dari responden.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi melalui media sosial (WhatsApp) merupakan proses pertukaran informasi, pesan, atau ide yang dilakukan oleh mahasiswa KPI Semester 5 Angkatan 2022 UIN SMH Banten menggunakan aplikasi WhatsApp sebagai platform komunikasi utama.

Komunikasi interpersonal ialah pertukaran pesan antara dua atau lebih individu yang saling berhubungan, yang mencakup proses pengiriman dan penerimaan pesan. Dalam konteks media sosial seperti WhatsApp, komunikasi interpersonal menjadi lebih dinamis karena melibatkan media digital yang mempengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima. WhatsApp memfasilitasi komunikasi yang lebih cepat dan interaktif, mengubah batasan ruang dan waktu dalam interaksi sosial. Efektivitas media komunikasi diukur berdasarkan kemampuannya untuk mengatasi ketidakpastian dan ambiguitas informasi.

WhatsApp dianggap sebagai media dengan “medium richness” karena dapat menyampaikan berbagai jenis pesan (teks, suara, gambar, video), memungkinkan interaksi yang lebih kaya dibandingkan media komunikasi lain seperti email. Namun, karena keterbatasan fitur non-verbal (seperti gestur dan ekspresi wajah), WhatsApp masih memiliki kelemahan dalam menyampaikan emosi atau pesan yang kompleks. Penggunaan media sosial seperti WhatsApp digunakan untuk memenuhi kebutuhan dan mendapatkan kepuasan tertentu. Mahasiswa mungkin menggunakan WhatsApp untuk kebutuhan komunikasi akademik, sosial, dan organisasi, dengan tujuan mendapatkan informasi, terhubung dengan teman-teman, dan mengurangi kesenjangan komunikasi di antara mereka. Kebutuhan ini bisa beragam, mulai dari koordinasi kegiatan, pembelajaran, hingga sekadar menjaga hubungan sosial.

Berdasarkan hasil wawancara penulis dengan beberapa narasumber, berkomunikasi dengan media sosial seperti WhatsApp memiliki pengaruh yang tinggi terhadap kepercayaan diri mahasiswa. Kepercayaan diri merupakan keyakinan mahasiswa KPI semester 5 UIN SMH Banten terhadap kemampuan dan kompetensi mereka dalam berkomunikasi, berinteraksi, serta menyampaikan pendapat di lingkungan akademik maupun sosial.

Menurut Albert Bandura, kepercayaan diri, yang merupakan bagian dari self-efficacy, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas tertentu. Kepercayaan diri terbentuk melalui pengalaman langsung, pengamatan terhadap orang lain (modeling), persuasi sosial, dan kondisi fisiologis atau emosional. Bagi mahasiswa KPI semester 5, kepercayaan diri ini dapat muncul melalui keberhasilan dalam studi, aktivitas komunikasi dalam organisasi, serta interaksi sosial, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Kepercayaan diri seseorang

berkaitan erat dengan bagaimana mereka memandang dirinya sendiri. Apabila mahasiswa KPI memiliki konsep diri yang positif, mereka akan merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi, baik di kelas maupun dalam kehidupan sehari-hari. Penggunaan media sosial seperti WhatsApp juga dapat mempengaruhi konsep diri, terutama jika interaksi sosial di media tersebut membangun rasa diterima dan dihargai. Selain itu, media sosial juga dapat menjadi sebuah media evaluasi seseorang terhadap dirinya sendiri (self-esteem). Mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi cenderung merasa lebih percaya diri dalam berinteraksi, baik secara langsung maupun melalui media sosial. Keberhasilan akademik, umpan balik positif dari dosen dan teman-teman, serta penerimaan sosial dalam kelompok dapat memperkuat rasa percaya diri ini.

4. KESIMPULAN

Komunikasi melalui media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari, termasuk di lingkungan akademik. WhatsApp, sebagai salah satu platform media sosial yang paling banyak digunakan, memberikan layanan mahasiswa untuk berkomunikasi lebih mudah dan cepat. Bagi mahasiswa KPI (Komunikasi dan Penyiaran Islam), komunikasi melalui media sosial tidak hanya berfungsi sebagai alat sosial, tetapi juga sebagai sarana untuk melatih kepercayaan diri yang dapat berguna untuk diri sendiri serta kegiatan akademik dan organisasi. Mahasiswa KPI Semester 5 UIN SMH Banten Angkatan 2022, yang berada di tahap pembentukan identitas profesional dan sosial, dihadapkan pada tuntutan untuk mampu berkomunikasi secara efektif, baik di dunia nyata maupun di media sosial. Penggunaan WhatsApp sebagai media komunikasi sehari-hari diduga dapat memengaruhi tingkat kepercayaan diri mereka, terutama dalam hal menyampaikan ide, berinteraksi dengan

teman sebaya, dosen, dan menghadapi berbagai tantangan akademik.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Adilah, M. F., Lukman, Z. M., Azlini, C., Normala, R., & Kamal, M. Y. (2018). The Negative Impact of Social Media on Students Self Esteem. "International Journal of Research and Innovation in Social Science (IJRISS)", Vol. 2, No. 12, hal. 338–387. <https://www.rsisinternational.org/journals/ijriss/Digital-Library/volume-2-issue12/383-387.pdf>
- Departemen Agama RI. 2010. "Al-Qur'an dan Terjemahannya", (Diponegoro, Bandung) hal. 597.
- Emria Fitri, Nilma Zola, Ifdil, "Profil Kepercayaan Diri Remaja Serta Faktor-Faktor yang Memengaruhi", Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia (JPPI), Vol. 4, No. 1, 03 Juli 2018. Dapat diakses <https://jurnal.iicet.org>
- Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020) "Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi 5", dapat diakses <https://kbbi.kemdikbud.go.id>
- Khalilah, E. (2018). "JIGC (Journal of Islamic Guidance and Counseling)". Layanan Bimbingan dan Konseling Pribadi Sosial dalam Meningkatkan Keterampilan Hubungan Sosial Siswa, Vol. 1, No. 1, hal. 42.
- Madianou, M., & Miller, D. (2013). Polymedia: Towards A New Theory Of Digital Media In Interpersonal Communication. "International Journal of Cultural Studies", Vol. 16, No. 2, 169-187. <https://doi.org/10.1177/1367877912452486>
- Ulinsa, U., Karim, A., Pattekai, I., Efendi, E., & Mutmainah, M. (2023). Penerapan Bahasa Persuasif dalam Mengikis Insecure Remaja di Kota Palu. "Jurnal Kajian Bahasa", Vol. 12, No. 1, hal. 39. <https://doi.org/10.26499/rnh.v12i1.5209>