

LANCAR DI DUNIA MAYA, GEMETAR DI DUNIA NYATA: TANTANGAN PERCAYA DIRI ANAK MUDA

Dania Nurul Fazwa^{1*}, Devany Aina Artanti², Chaisyah Fany³, Destia Sartika⁴,
Bambang Pandanaran⁵, dan Nuri Novianti Afidah⁶

^{1,2,3,4,5,6}Universitas Pendidikan Indonesia

*Corresponding Author: danianurulfazwa@student.upi.edu

ABSTRAK

Rasa percaya diri merupakan hal yang penting bagi semua orang. Adanya rasa percaya diri dapat memudahkan seseorang dalam berinteraksi dan berkomunikasi. Rasa percaya diri yang besar tidak ditemukan pada semua orang, hal ini disebabkan oleh bermacam-macam faktor. Pada zaman dengan perkembangan teknologi informasi yang pesat, media sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi rasa percaya diri seseorang. Artikel ini menggunakan penelitian studi literatur yang berasal dari mesin pencarian Google dan Google Scholar. Artikel ini dibuat dengan tujuan mengetahui lebih dalam pengaruh media sosial terhadap kepercayaan diri anak muda, tantangan kepercayaan diri anak muda, dan strategi penguatan rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya mulai menerima diri sendiri, membiasakan diri untuk selalu berinisiatif, berlatih berbicara melalui cermin, mempersiapkan dengan matang apa yang dibicarakan, mulai memberanikan diri berbicara di depan umum, dan menerima dengan lapang dada semua tanggapan.

Kata Kunci : Percaya diri, Media sosial, Komunikasi, Interaksi sosial

ABSTRACT

Self-confidence is important for everyone. Self-confidence can facilitate interaction and communication. Strong self-confidence is not found in everyone, this is due to various factors. In an era of rapid information technology development, social media is one factor that influences a person's self-confidence. This article utilizes literature research sourced from Google and Google Scholar. This article was written with the aim of understanding the influence of social media on young people's self-confidence, the challenges of young people's self-confidence, and strategies for strengthening self-confidence in communication. Some ways to increase self-confidence include starting to accept yourself, getting used to always taking initiative, practicing speaking in a mirror, thoroughly preparing what to say, starting to dare to speak in public, and accepting all responses with an open heart.

Keywords: Self-confidence, Social Media, Communication, Social Interaction

PENDAHULUAN

Kemajuan teknologi informasi yang berkembang pesat membuat informasi dari berbagai belahan dunia dapat diakses dengan cepat. Teknologi yang semakin canggih memberikan pengaruh besar pada kehidupan saat ini karena dapat memudahkan manusia dalam berinteraksi dan berkomunikasi melalui jaringan internet kapanpun dan dimanapun. Perkembangan ini juga membawa perubahan yang signifikan pada perilaku masyarakat, khususnya ketika media sosial lahir.

Media sosial adalah sebuah media daring yang menghubungkan seseorang dengan jaringan internet dari seluruh bagian dunia

sehingga memudahkan penggunaannya untuk saling berhubungan, berbagi, dan menciptakan konten (Yanuarita & Wiranto, 2018) Media sosial menjadi perantara dalam berinteraksi dengan sesama pengguna tanpa batasan dalam bersosialisasi. Segala aktivitas dapat dilakukan tanpa batas ruang dan waktu oleh masyarakat digital (digital native) (Pujasari Supratman, 2018). Disebutkan pula bahwa masyarakat digital senang belama-lama menggunakan media sosial hingga menghabiskan 79% waktunya untuk mengakses internet.

Andriyani (2024) menyebutkan bahwa pengguna media sosial di Indonesia sejumlah 191 juta orang dengan 54% berada pada

rentang 18-34 dan rata-rata penggunaan selama 3 jam 14 menit per harinya. Hal ini menunjukkan maraknya penggunaan media sosial pada masyarakat, khususnya dikalangan anak muda. Media sosial memiliki dampak positif dan negatif dalam kehidupan manusia. Dampak positif dari media sosial melalui penelitian Pratidina & Mitha (2023) adalah komunikasi antar masyarakat menjadi lebih cepat dan mudah, menjalin pertemanan dan saling berbagi informasi kapanpun dan dimanapun, meningkatkan kerjasama, mengurangi pertikaian dan pertentangan, dan memperluas jaringan pertemanan. Adapun dampak negatif dari media sosial dapat dirasakan terutama jika tidak disertai dengan pemahaman mengenai dampak media sosial itu sendiri.

Manusia sebagai makhluk sosial memerlukan adanya interaksi sosial. Interaksi sosial ini penting dalam berkembang kemampuan sosial dan emosional seseorang. Perkembangan teknologi internet telah mengubah gaya interaksi yang awalnya bersifat konvensional menjadi interaksi berbasis internet dan teknologi digital (Arianto et al., 2023). Manusia pada zaman ini cenderung lebih menyibukkan dirinya dengan gadget dibandingkan untuk berinteraksi atau berhubungan dengan orang lain di dunia nyata. Media sosial bahkan dikatakan dapat memberikan ketergantungan atau kecanduan bagi penggunanya apabila digunakan secara berlebihan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Syahputra & Rifandi, 2021) di beberapa sekolah SMP yang terdapat dalam Kecamatan Syiah Kuala menyebutkan bahwa banyak sekali siswa yang mengakses media sosial sering kali mengunggah foto ke media sosial bahkan sampai melakukan pengeditan foto karena rasa percaya diri yang rendah apabila foto diunggah tanpa pengeditan. Adapula beberapa golongan siswa yang memiliki kepercayaan diri yang lebih besar di media sosial dibandingkan di kelas karena tidak berinteraksi secara langsung dengan lawan bicaranya. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi rasa percaya diri seseorang terutama dikalangan anak muda.

Percaya diri merupakan suatu keyakinan atau perasaan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya serta memahami kelebihan dan kelemahan dirinya sendiri (Hidayati & Savira, 2021). Rasa

percaya diri ini penting untuk dimiliki karena akan mempengaruhi cara berkomunikasi seseorang. Adanya perbedaan tingkatan percaya diri anak muda sebagai dampak dari media sosial, maka penulis ingin mengeksplorasi lebih dalam mengenai tantangan yang dihadapi anak muda dalam membangun dan menjaga rasa percaya diri saat berinteraksi di dunia nyata pada pembahasan artikel ini. Selain itu, penulisan ini juga bertujuan menemukan strategi untuk mengatasi permasalahan tersebut. Penulis berharap artikel ini dapat memberikan informasi yang bermanfaat bagi para pembaca sehingga memiliki wawasan yang lebih luas.

METODE PENELITIAN

Dalam penulisan ini metodologi yang akan digunakan oleh penulis adalah pendekatan kualitatif dengan metode studi literatur. Data penulisan berasal dari artikel dan jurnal ilmiah yang relevan, diperoleh melalui pencarian di Google Scholar dengan kata kunci "Percaya diri," "komunikasi," dan "media sosial." Dalam proses pencarian, penulis membaca judul, abstrak, dan isi artikel atau jurnal untuk memastikan bahwa sumber yang dipilih benar-benar sesuai dengan fokus penulisan. Melalui cara ini, penulis memperoleh kumpulan referensi yang dapat memberikan gambaran jelas tentang faktor-faktor yang memengaruhi kepercayaan diri anak muda, baik dalam komunikasi daring maupun tatap muka. Analisis data dilakukan dengan analisis isi secara sistematis untuk mengidentifikasi tema-tema utama terkait faktor dan strategi penguatan kepercayaan diri anak muda. Tahapan penulisan meliputi pemilihan topik dari berbagai artikel dan jurnal, pengumpulan data dengan mencari dan memilih sumber melalui Google Scholar, analisis isi dengan cara membaca dan menelaah setiap artikel guna memahami inti pembahasan, dan yang terakhir adalah penyusunan hasil secara naratif agar pembaca dapat memahami dengan jelas faktor-faktor yang berperan dalam membentuk kepercayaan diri anak muda, sesuai dengan pembahasan yang ditemukan pada berbagai sumber.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh media sosial terhadap kepercayaan diri anak muda. Salah satu

aspek kepribadian yaitu percaya diri merupakan keyakinan pada kemampuan diri seseorang sehingga dapat bertindak sesuai kehendak, gembira, optimis, cukup toleran, bertanggung jawab, serta tidak akan terpengaruh oleh orang lain (Ghufron et al., 2010) Kesulitan pembentukan kepercayaan diri ini dapat terjadi karena dukungan dari lingkungan sosial dan keberfungsian sosialnya yang kurang mengembangkan kepercayaan diri pada remaja. 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 remaja beranggapan bahwa remaja yang tidak memiliki media sosial dianggap kurang gaul atau ketinggalan jaman. Sebaliknya, semakin aktif remaja di media sosial, maka mereka akan dianggap lebih keren dan gaul (Suryani & Suwarti, 2014).

Media sosial saat ini sedang ramai dikalangan Masyarakat, baik golongan anak muda maupun orang tua. Media platform seperti Instagram, Tiktok, Facebook, X yang paling sering dikunjungi di media sosial. Bukan hanya kontennya yang lucu dan menarik, melalui fitur video, foto, dan editing, para pengguna dapat memposting sebuah konten yang bisa menjadi ciri khas. Banyak anak muda membuat konten menarik seperti menarikan gerakan yang sedang tren, memamerkan lukisan atau gambar, skincare routine, dan lain lain.

pengguna jejaring sosial ini kebanyakan dari kalangan anak-anak dan remaja yang masih perlu pengawasan orang tua dalam penggunaannya karena selain media sosial membawa dampak positif dan keuntungan dalam perkembangan ilmu dan teknologi misalnya memudahkan dalam hal komunikasi, mencari dan mengakses informasi, mengembangkan relasi, menambah teman dan lain sebagainya. Disisi lain media sosial juga membawa dampak negatif bagi para anak-anak dan remaja, contohnya perubahan perilaku yang ditunjukkan ketika mereka terlalu asyik setelah kecanduan dengan jejaring sosial mereka (Gani, 2020).

Tantangan kepercayaan diri anak muda. Banyak pengguna media sosial memposting konten yang sudah diedit atau difilter untuk

mendapatkan likes dan komentar yang banyak. Kondisi inilah yang membuat anak muda lebih merasa percaya diri ketika berinteraksi di media sosial karena mereka memegang kendali penuh bagaimana mereka ingin dilihat. Kebebasan dalam berkomentar atau menyampaikan pendapatpun menjadi hal yang menarik di media sosial. Anak muda merasa lebih leluasa mengutarakan pendapatnya di media sosial daripada di dunia nyata karena tidak perlu merasa khawatir akan dianggap salah atau dikritik. Sebaliknya, anak muda akan merasa kurang percaya diri ketika berpendapat secara langsung di khalayak umum secara tatap muka. Anak muda cenderung menarik diri dari interaksi sosial yang menyebabkan kurangnya komunikasi secara langsung antar individu.

Kurangnya interaksi tatap muka atau secara langsung, menyebabkan anak muda mengalami kecemasan sosial terutama saat berkomunikasi. Kecemasan sosial menurut konsep Communication Apprehension didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang sebagai reaksi terhadap kehadiran orang. Seseorang dengan tingkat kecemasan sosial yang tinggi atau orang-orang yang mengalami gangguan kondisi sosial di lingkungannya akan mendorong ia untuk menggunakan media sosial dan terlibat dalam komunikasi online secara mendalam. Mereka mencari rasa nyaman dengan cara masuk dan berinteraksi dalam dunia maya (cyberspace). Dunia maya dianggap sebagai satu-satunya cara mereka memperoleh koneksi, membangun dan mengembangkan hubungan dengan orang lain (Littlejohn et al., 2009)

Alawiyah et al., (2021) menyatakan alasan munculnya kecemasan berbicara di depan umum, yaitu tidak mengetahui tentang apa yang harus dikatakan atau disampaikan, takut mendengar komentar audiens, takut ditertawakan, dan takut membuat kesalahan. Faktor-faktor yang menyebabkan kecemasan berbicara di depan umum, meliputi ketidakbiasaan dengan audiens yang banyak, belum menguasai materi yang akan disampaikan sehingga tidak percaya diri, dan tuntutan yang berlebih pada diri sendiri untuk melakukan yang terbaik.

Menurut Hamama & Kusumaningratri (2023), ada tiga aspek kecemasan sosial, yaitu:

Ketakutan akan evaluasi negatif (fear of negative evaluation). Kebanyakan anak muda terlalu peduli dengan pandangan orang lain terhadap dirinya. Ketakutan akan evaluasi negatif didefinisikan sebagai kekhawatiran akan evaluasi orang lain, ketidaknyamanan akan evaluasi negatif, penghindaran terhadap situasi evaluatif, dan harapan bahwa orang lain akan mengevaluasi diri sendiri secara negatif (Azis et al., 2025)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan dalam situasi yang baru atau berhubungan dengan orang asing. Individu dengan kecemasan sosial akan merasa tidak nyaman ketika dihadapkan dengan sesuatu yang baru. Penghindaran sosial berarti ketidaknyamanan, kesulitan dan penghindaran, atau hambatan yang dirasakan oleh individu pada orang lain, kecemasan muncul ketika bertemu dengan orang baru atau ketika melakukan sesuatu yang baru didepan orang lain (Juntilla et al., 2011)

Penghindaran sosial dan rasa tertekan yang dialami secara umum atau dengan orang yang dikenal. Seseorang cenderung diam karena malu bahkan dengan kelompok yang familiar dengannya. Mereka takut menerima undangan dari teman-temannya atau melakukan sesuatu bersama dengan mereka (Juntilla et al., 2011)

Strategi penguatan rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Penyebab munculnya kecemasan berbicara didepan umum menurut Alawiyah et al (2021) tidak lepas dari kurangnya kemampuan public speaking. Kemampuan public speaking dapat diperoleh melalui pembelajaran, sering berlatih, melawan rasa takut, serta selalu berpikir positif. Seseorang dapat mudah beradaptasi disuatu lingkungan ketika memiliki kepercayaan diri. Berikut beberapa strategi yang dapat dilakukan anak muda untuk meningkatkan rasa percaya diri terutama untuk berbicara di publik.

Mulai menerima diri sendiri. Kepercayaan diri dimulai Ketika seorang individu dapat menerima dirinya sendiri. Baik fisik, status sosial, maupun aspek diri. Mulailah kenali dan hargai kelebihan serta jangan membandingkan diri dengan orang lain. Berhenti menyalahkan diri sendiri atas kesalahan masa lalu. Yakinkan pada kemampuan diri karena itulah hal yang penting untuk penerimaan diri.

Membiasakan diri untuk selalu berinisiatif. Salah satu cara untuk mengembangkan rasa percaya diri adalah dengan membiasakan diri berinisiatif disetiap kesempatan dengan selalu memunculkan ide-ide dalam berbagai hal, menempatkan diri dalam situasi apapun, dan memiliki keyakinan untuk mencoba hal yang baru (Alawiyah et al., 2021)

Berlatih berbicara melalui cermin (refleksi diri). Berbicara dua arah bisa dilatih dengan berbicara di depan cermin. Cara ini membantu individu meningkatkan tingkat kepercayaan diri serta mengurangi rasa gugup berbicara di depan publik. Selain itu, berlatih berbicara didepan cermin dapat membantu individu untuk menyesuaikan ekspresi, intonasi, juga tempo bicara.

Persiapkan dengan matang apa yang akan di bicarakan. Persiapan matang dimulai dengan pemahaman mendalam tentang siapa audiens yang akan kita hadapi. Mengetahui karakteristik, kebutuhan, dan harapan audiens memungkinkan pembicara untuk menyusun pesan yang lebih relevan dan persuasif.

Mulai memberanikan diri berbicara di depan umum. Penelitian yang dilakukan oleh Mubarak, Sholiehah, Anggraeni, Syarif, & Setyaningsih (2024) memberikan hasil bahwa keterampilan berbicara di depan umum dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dan memudahkan penyampaian informasi pembicara.

Menerima dengan lapang dada semua tanggapan. Menerima dengan lapang dada semua tanggapan merupakan salah satu cara yang dapat mengubah pikiran menjadi lebih baik. Menerima dengan lapang dada bukan berarti kita menyerah pada keadaan atau kehilangan semangat tapi bagaimana kita mengambil sikap terbuka dan penuh penerimaan mengenai suatu hal yang tidak bisa diubah. Menerima segala kenyataan yang terjadi, tanpa berlarut-larut dalam situasi penyesalan, kekecewaan, dan keterpurukan, kita telah memberikan ruang untuk diri pribadi menemukan kedamaian dan kebahagiaan yang lebih dalam.

PENUTUP

Kepercayaan diri sangat penting bagi setiap individu, terutama anak muda dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sekitar. Namun, perkembangan teknologi dan sosial media dapat membawa dampak positif dan negatif pada kepercayaan

diri. Oleh karena itu, diperlukan strategi untuk meningkatkan kepercayaan diri anak muda, seperti menggunakan media sosial dengan bijak, mengembangkan self-love, dan lain-lain. Dengan demikian, anak muda dapat memiliki kepercayaan diri yang kuat dan siap menghadapi tantangan di era digital. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kepercayaan diri, diantaranya mulai menerima diri sendiri, membiasakan diri untuk selalu berinisiatif, berlatih berbicara melalu cermin, persiapkan dengan matang apa yang dibicarakan, mulai memberanikan diri berbicara di depan umum, dan menerima dengan lapang dada semua tanggapan..

REFERENSI

- Alawiyah, D., Nurasmu, Asmila, N., & Fatasyah, R. (2021). Upaya Meningkatkan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa. *RETORIKA: Jurnal Kajian Komunikasi Dan Penyiaran Islam*, 3(1), 1–27. <https://doi.org/10.47435/retorika.v3i1.577>
- Arianto, B., Handayani, B., Tinggi, S., & Dwimulya, I. E. (2023). Media Sosial Sebagai Saluran Komunikasi Digital Kewargaan: Studi Etnografi Digital. *Jurnal Komunikasi Dan Media*, 2(02). <https://doi.org/10.62022/arkana.v2i02.5813>
- Azis, A., Purwasetiawati, T. F., & Taibe, P. (2025). Fear of Negative Evaluation dan Perilaku Aseritif Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 5(1), 251–258. <https://doi.org/10.56326/jpk.v5i1.5826>
- Gani, A. G. (2020). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perkembangan Anak Remaja. <https://doi.org/https://doi.org/10.35968/jmm.v7i2.533>
- Ghufron, M., Risnawati, S., & Rini. (2010). Teori-Teori Psikologi. Ar Ruz Media.
- Hamama, S., & Kusumaningratri, R. (2023). Upaya Mengurangi Kecemasan Berbicara Di Depan Publik dalam Public Speaking dari Sisi Psikologis dan Praktis. *Selasar KPI: Referensi Media Komunikasi Dan Dakwah*, 3(1), 76–83. <https://ejournal.iainu-kebumen.ac.id/index.php/selasar>
- Hidayati, S. R. N., & Savira, S. I. (2021). Hubungan Antara Konsep Diri Dan Kepercayaan Diri Dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Sebagai Moderator Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.
- Juntilla, N., Laakonen, E., Niemi, & Ranta, K. (2011). Modeling the Interrelations of Adolescent, Loneliness, Social Anxiety and Social Phobia. (University of Turku, Ed.). Center for Learning Research.
- Littlejohn, Stephen, W., Karen, & Foss. (2009). *Encyclopedia of Communication Theory*. SAGE Publication.
- Mubarok, S., Sholichah, L., Anggraeni, N. F., Syarief, M. A., & Setyaningsih, W. (2024). Urgensi pelatihan public speaking guna meningkatkan kepercayaan diri dan keterampilan berbicara di TPA Dusun Jetis Desa Sidomulyo. *Tintamas: Jurnal Pengabdian Indonesia Emas*, 1(1), 69–80. <https://doi.org/10.53088/tintamas.v1i1.1048>
- Pratidina, N. D., & Mitha, J. (2023). Dampak Penggunaan Media Sosial terhadap Interaksi Sosial Masyarakat: Studi Literature. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 810. <https://doi.org/10.33087/jjubj.v23i1.3083>
- Pujasari Supratman, L. (2018). Penggunaan Media Sosial oleh Digital Native.
- Suryani, F. L., & Suwanti, C. H. D. (2014). Instagram dan fashion remaja (studi kasus peran media sosial instagram terhadap trend fashion remaja dalam akun @ootdindo tahun 2014). 2(2), 1–20.
- Syahputra, A., & Rifandi, D. (2021). Hubungan Intensitas Media Sosial Dan Kepercayaan Diri Pada Remaja Awal The Relationship Between Social Media Intensity And Self-Confidence In Early Adolescents. In *Journal of Healthcare Technology and Medicine* (Vol. 7, Issue 2).
- Triya Andriyani. (2024, September 26). Media Sosial jadi Sarana Penyampaian Pesan dan Kritik Sosial Kalangan Anak Muda. Universitas Gadjah Mada.
- Yanuarita, I., & Wiranto. (2018). Mengenal Media Sosial agar Tak Menyesal.