

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pengembangan teknologi informasi dan komunikasi pada era digital telah berkembang pesat, dan memberikan perubahan yang signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia. Salah satu bentuk perkembangan teknologi yang paling berpengaruh adalah internet. Internet adalah jaringan komputer global (*interconnected network*) yang menghubungkan berbagai jaringan komputer di seluruh dunia menggunakan protocol TCP/IP. Internet memungkinkan individu untuk berkomunikasi tanpa batas ruang dan waktu, mengakses informasi secara cepat, serta menjadi sarana utama dalam kegiatan pendidikan, pekerjaan, hiburan, dan interaksi sosial. Menurut survei APJII tahun 2025, jumlah pengguna internet di Indonesia mencapai 229,4 juta jiwa atau 80,66% dari total populasi 284,4 juta jiwa, meningkat 1,16% dari tahun sebelumnya (APJII, 2025, dikutip dalam *detikINET*, 2025)

Seiring dengan pesatnya perkembangan serta membawa sebuah perubahan dalam masyarakat, internet membawa berbagai platform digital yang memfasilitasi interaksi sosial secara virtual yang dikenal sebagai media sosial. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) media sosial merupakan sebuah laman atau aplikasi yang penggunaanya dapat membuat dan berbagi jejaring sosial atau berpartisipasi secara langsung dengan jejaring sosial. Media sosial memungkinkan pengguna untuk membuat, berbagi, dan bertukar konten berupa teks, gambar, maupun video, serta berinteraksi dengan pengguna lainnya.

Berdasarkan data *We are social* (2025), penggunaan media sosial di Indonesia telah mencapai lebih dari 190 juta jiwa dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 3 jam 10 menit per hari.

Perkembangan kehidupan sosial saat ini menunjukkan bahwa media sosial berperan sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari penggunanya, terutama dalam menghilangkan batasan bersosialisasi pada kelompok usia remaja. Penggunaan Platform media sosial seperti Instagram, TikTok, Twiter, dan Facebook menjadi media yang sangat populer di kalangan remaja karena menawarkan kemudahan dalam mengekspresikan diri, melakukan perbandingan sosial, dan membangun relasi sosial. Fleksibilitas platform ini memungkinkan remaja mengakses berbagai arus informasi secara *real-time*, mendokumentasikan aktivitas keseharian melalui fitur multimedia yang variatif, serta membangun citra diri di hadapan khalayak luas. Media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai ruang representasi diri, tempat individu menampilkan identitas, pencapaian, dan gaya hidup yang ingin diperlihatkan kepada orang lain.

Penggunaan media sosial yang intens juga membawa konsekuensi psikologis tertentu. Salah satu fenomena yang sering muncul adalah kepercayaan diri (*self-confidence*) pada remaja. Kepercayaan diri didefinisikan sebagai suatu keyakinan pada diri seseorang akan kemampuan dirinya, tidak selalu tergantung kepada orang lain, mampu berpikir positif sehingga individu dapat mempertanggungjawabkan apa yang dilakukannya serta dapat melihat kenyataan secara obyektif (Nurika, 2016). Definisi ini menegaskan bahwa kepercayaan diri bukan sekedar perasaan percaya, tetapi merupakan keyakinan internal yang mempengaruhi tingkah laku, pengambilan keputusan, dan respons terhadap situasi sosial, termasuk ketika menggunakan media sosial dalam kehidupan sehari-hari.

Kepercayaan diri menurut Lauster (2002) terdiri atas beberapa aspek penting yang saling berkaitan, yaitu keyakinan terhadap kemampuan diri, optimis, objektivitas, tanggung

jawab, serta pola pikir rasional dan realistis. Aspek-aspek ini menjadi landasan dalam memahami bagaimana remaja memandang dirinya sendiri dan berinteraksi dengan lingkungan sosial, termasuk dalam konteks penggunaan media sosial.

Data primer awal dalam penelitian ini diperoleh dari fenomena penggunaan media sosial melalui wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap 7 remaja di Kota Surabaya pada tanggal 24 Januari 2026. Hasil wawancara menunjukkan bahwa 4 remaja mengalami permasalahan yang berkaitan dengan kepercayaan diri dalam menggunakan media sosial. Remaja tersebut mengungkapkan adanya keraguan terhadap kemampuan diri. Kurangnya keyakinan dalam menampilkan diri maupun potensi yang dimiliki, serta kekhawatiran terhadap penilaian orang lain. Salah satu remaja berinisial NS mengungkapkan, “aku lebih nyaman jadi penonton aja kalau main sosmed, soalnya aku belum pd kadang sama apa yang tak lakuin terus di bagikan ke sosmed. Makanya aku tuh sering ragu sama diriku takut kalo orang lain menilai negatif” (wawancara tanggal 24 Januari 2026). Selain itu, terdapat remaja berinisial DAF yang mengaku jarang menunggah konten yang menampilkan diri karena kurang percaya diri dan khawatir terhadap penilaian orang lain, “saya jarang buat mengunggah foto diri karena kadang aku mikir orang gak kenal bakalan ngeliat kekuranganku” (wawancara tanggal 24 Januari 2026). Remaja lain berinisial FA juga menyampaikan adanya keraguan dalam berinteraksi di media sosial karena merasa takut melakukan kesalahan atau disalahpahami oleh orang lain, “jarang sih kalo berkomentar di sosial media, soalnya pasti nanti ada yang tidak sepemikiran baca komentar kita malah salah paham dan takut apa yang tak sampaikan kurang tepat, jadi respon orang ke aku buruk gitu” (wawancara tanggal 24 Januari 2026). Selain itu, paparan terhadap pencapaian orang lain di media sosial memunculkan kecenderungan membandingkan diri yang berdampak pada menurunnya keyakinan terhadap kemampuan diri, sebagaimana di ungkapkan oleh Remaja berinisial RAS, “pas liat story orang yang menunjukkan pencapaian nya di media sosial, iya

terkadang merasa termotivasi tapi ya ngerasa kalo kurang yakin sama diri sendiri, aku kok ga secepat itu ya prosesnya kayak gitu” (wawancara tanggal 24 Januari 2026). Temuan awal tersebut menunjukkan bahwa dalam konteks penggunaan media sosial, sebagian remaja memiliki tingkat kepercayaan diri yang belum optimal. Hal ini di tandai dengan adanya keraguan terhadap kemampuan diri, kurangnya keyakinan dalam menampilkan diri, serta kecenderungan membandingkan diri dengan orang lain yang dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri (Festinger, 1954).

Fenomena kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial juga didukung oleh data sekunder yang bersumber dari berbagai penelitian empiris dan laporan media nasional. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial memiliki ketertarikan yang signifikan dengan pembentukan konsep diri dan kepercayaan diri individu. Penelitian yang dilakukan oleh Musdalifah et al. (2023) pada mahasiswa menemukan bahwa penggunaan media sosial TikTok berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan diri, yang tercermin dari aspek optimisme serta keyakinan terhadap kemampuan diri. Laporan berita nasional juga menunjukkan adanya dampak penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri remaja. Salah satunya diberitakan oleh ANTARA (2026) dalam artikel “*Terlalu sering scroll, remaja rentan cemas dan turun percaya diri*”. Artikel tersebut menjelaskan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan pada remaja dapat memicu kecenderungan untuk membandingkan diri dengan orang lain yang “lebih sempurna” di media sosial. Akibatnya, remaja dapat merasa tidak cukup menarik, tidak cukup populer, atau tidak cukup berhasil, sehingga berdampak pada menurunnya kepercayaan diri. ketergantungan terhadap validasi berupa *likes* dan komentar juga membuat rasa percaya diri remaja mejadi bergantung pada penilaian orang lain. Data pendukung pemberitaan nasional lainnya diperoleh dari survei yang dirilis oleh lembaga riset digital *We Are Social* tahun 2024, sekitar 79% pengguna media soisal di Indonesia berada pada rentang usia remaja dan dewasa awal, dengan lebih

dari 70% di antaranya mengaku sering membandingkan diri dengan orang lain di media sosial. fenomena tersebut diperkuat oleh Pemberitaan ANTARA NEWS tahun 2025 yang mengutip pendapat seorang psikolog yang berpendapat bahwa paparan standar sosial, pencapaian, dan opini orang lain di media sosial dapat mempengaruhi proses pembentukan konsep diri, sehingga individu menjadi lebih rentan melakukan perbandingan sosial yang berdampak pada tingkat kepercayaan diri.

Kepercayaan diri pada remaja di Kota Surabaya yang menggunakan media sosial menjadi fokus dalam penelitian ini. kepercayaan diri dipahami sebagai aspek psikologis yang berkaitan dengan keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya, sehingga individu mampu bertindak secara mandiri, bersikap positif, serta menyesuaikan diri dalam berbagai situasi sosial. Menurut Lauster (2002), kepercayaan diri memungkinkan individu untuk menghadapi lingkungan sosial tanpa rasa cemas yang berlebihan serta mampu bertanggung jawab atas tindakan yang diambil. Penggunaan media sosial dan kepercayaan diri berperan penting dalam menentukan bagaimana remaja menampilkan diri, meresponss penilaian orang lain, serta menyikapi perbandingan sosial yang muncul.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi berbagai tuntutan kehidupan dan situasi sosial. Ghufro dan Risnawita (2012) menjelaskan bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan individu atas kemampuan dirinya sehingga ia merasa mampu bersikap tenang, optimis, serta tidak ragu dalam bertindak maupun berinteraksi dengan lingkungan. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang baik cenderung mampu menampilkan perilaku yang positif, berani mengemukakan pendapat, serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif dari orang lain. Sebaliknya, individu dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa ragu, cemas, dan kurang yakin terhadap kemampuan dirinya ketika berada dalam situasi sosial.

Pada kalangan remaja, kepercayaan diri memiliki peran penting dalam mendukung kemampuan penyesuaian diri dan kualitas interaksi sosial, baik dalam kehidupan sehari-hari maupun lingkungan digital. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang baik cenderung mampu mengekspresikan pendapat secara terbuka, menampilkan citra diri yang positif, serta mengelola respons terhadap berbagai bentuk umpan balik sosial yang diterima. Bandura (1997) menjelaskan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan mempengaruhi pola pikir, perilaku, serta cara individu dalam menghadapi berbagai situasi sosial. konsep tersebut relevan untuk memahami perilaku remaja dalam penggunaan media sosial, yang menuntut kemampuan individu dalam mengelola penilaian dan umpan balik sosial dari orang lain.

Rendahnya kepercayaan diri dapat memberikan dampak negatif terhadap perilaku dan kesejahteraan psikologis remaja. Remaja dengan tingkat kepercayaan diri yang rendah cenderung merasa ragu terhadap kemampuan dirinya, takut memperoleh penilaian negatif, serta membatasi diri dalam mengekspresikan potensi yang dimilikinya. Ghufroon dan Risnawita (2012) menyatakan bahwa individu dengan kepercayaan diri rendah cenderung memiliki keraguan dalam bertindak, kurang berani menampilkan diri, serta mudah terpengaruh oleh penilaian lingkungan. Kondisi tersebut dapat semakin diperkuat oleh intensitas penggunaan media sosial yang tinggi, karena remaja sering terpapar pada perbandingan sosial dan standar ideal yang ditampilkan oleh pengguna lain. Menurut teori perbandingan sosial Festinger (1954), individu cenderung mengevaluasi diri dengan membandingkan dirinya dengan orang lain. proses perbandingan sosial yang terjadi dalam penggunaan media sosial dapat mempengaruhi penilaian individu terhadap dirinya sendiri, sehingga berpotensi menurunkan tingkat kepercayaan diri dan memunculkan perasaan tidak aman.

Gufron dan Risnawita (2012) menyatakan bahwa terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang, yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman, dan Pendidikan. Faktor-faktor tersebut saling berkaitan dan berperan dalam membentuk Tingkat kepercayaan diri individu, termasuk remaja yang aktif menggunakan media sosial. oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi variabel yang penting untuk di kaji dalam penelitian ini, mengingat perannya dalam menentukan bagaimana remaja menilai dan menampilkan dirinya di tengah intensitas penggunaan media sosial yang semakin tinggi.

Penggunaan media sosial oleh remaja memiliki hubungan kompleks dengan konsep diri yang dimilikinya. Konsep diri merujuk pada persepsi totalitas individu terhadap dirinya, termasuk kemampuan, karakteristik, dan keyakinan personal. Kajian psikologis mengenai konsep diri menunjukkan bahwa individu dengan konsep diri positif cenderung memiliki gambaran diri yang kuat dan stabil serta menunjukkan keyakinan terhadap kemampuan diri, sedangkan konsep diri negatif ditandai oleh keraguan dan perasaan rendah diri (Burns, 1993). Kondisi tersebut dapat mempengaruhi tingkat kepercayaan diri, terutama ketika individu berada dalam situasi yang melibatkan evaluasi sosial, seperti penggunaan media sosial. paparan terhadap konten yang menampilkan pencapaian, citra diri ideal, maupun gaya hidup tertentu berpotensi memperkuat perasaan tidak mampu dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri apabila individu memiliki konsep diri yang kurang positif.

Studi berjudul Hubungan Antara Konsep Diri dan Kepercayaan Diri pada Remaja Pengguna Media Sosial di MAN 01 Pati Tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial, Hasil penelitian tersebut mengidikasikan bahwa konsep diri dan kepercayaan diri berada pada kategori tinggi, dengan mean empiris kepercayaan diri sebesar 76,19 (mean hipotetik 60) dan mean empiris konsep diri sebesar 85,70 (mean hipotetik 67,5). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara konsep diri dan kepercayaan diri,

yang berarti bahwa semakin positif konsep diri yang dimiliki individu, maka semakin tinggi pula tingkat kepercayaan dirinya. Sebaliknya, konsep diri yang negatif cenderung berkaitan dengan rendahnya kepercayaan diri. Temuan ini memperkuat bahwa konsep diri memiliki peran penting dalam membentuk kepercayaan diri individu, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial.

Konsep diri merupakan salah satu aspek psikologis penting yang berperan dalam membentuk perilaku, sikap, dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Calhoun dan Acocella (1990) menjelaskan bahwa konsep diri adalah gambaran mental seseorang mengenai dirinya yang mencakup pengetahuan tentang diri, harapan terhadap diri, serta penilaian individu terhadap dirinya. Fitts (Selviani, 2018) juga menyatakan bahwa konsep diri merupakan pedoman yang dimiliki oleh individu dalam melakukan interaksi dengan lingkungannya. Konsep diri terbentuk melalui pengalaman pribadi dan interaksi sosial yang dialami individu sepanjang kehidupannya, termasuk interaksi dengan lingkungan sosial dan perkembangan teknologi informasi. Konsep diri memiliki peran penting dalam menentukan cara individu memandang kemampuan, potensi, dan nilai dirinya, baik dalam konteks akademik maupun sosial. perkembangan media sosial memberikan ruang bagi remaja untuk mengekspresikan diri, membandingkan diri dengan orang lain, serta menerima berbagai bentuk umpan balik sosial yang secara tidak langsung dapat mempengaruhi pembentukan konsep diri.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan paparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja di Surabaya yang menggunakan media sosial?

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada remaja di Kota Surabaya yang menggunakan media sosial.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian yang diharapkan oleh penulis dalam adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi empiris terhadap pengembangan kajian psikologi, khususnya dalam bidang psikologi sosial dan psikologi perkembangan yang membahas konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat memperjelas hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri dalam konteks penggunaan media sosial, sehingga data memperkaya literatur ilmiah mengenai dinamika psikologis remaja di era digital.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Bagi remaja, penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman mengenai pentingnya pengembangan konsep diri yang positif sebagai dasar dalam membangun kepercayaan diri, terutama dalam menghadapi interaksi dan perbandingan sosial di media sosial. Remaja diharapkan mampu menggunakan media sosial secara lebih bijak serta tidak mudah terpengaruh oleh penilaian negatif atau standar sosial yang ditampilkan di ruang digital.
- b. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dasar pengembangan penelitian lanjutan yang mengkaji faktor-faktor psikologis

lain yang berkaitan dengan konsep diri dan kepercayaan diri, khususnya dalam konteks penggunaan media sosial pada populasi yang berbeda.

- c. Bagi praktisi psikologi, penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pertimbangan bagi praktisi psikologi dalam memahami hubungan antara konsep diri dan kepercayaan diri pada remaja pengguna media sosial. Penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar dalam penyusunan program konseling, intervensi psikologis, maupun layanan pendampingan yang bertujuan untuk meningkatkan konsep diri dan kepercayaan diri remaja.
- d. Bagi pendidik, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada pendidik mengenai pentingnya konsep diri dalam pembentukan kepercayaan diri pada remaja. Temuan penelitian ini dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung perkembangan konsep diri positif, serta sebagai dasar dalam memberikan bimbingan dan pendampingan kepada peserta didik agar memiliki kepercayaan diri yang lebih baik, khususnya dalam menghadapi pengaruh penggunaan media sosial.