

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kepercayaan Diri

1. Definisi Kepercayaan Diri

Amri (2018) percaya diri atau *self confidence* adalah aspek kepribadian yang penting pada diri seseorang. Kepercayaan diri merupakan atribut yang paling berharga pada diri seseorang dalam kehidupan bermasyarakat, karena dengan adanya kepercayaan diri, seseorang mampu mengaktualisasikan segala potensi yang ada di dalam dirinya. Menurut Dewi dan Suharso (2013) kepercayaan diri adalah fungsi langsung dari interpretasi seseorang terhadap keterampilan atau kemampuan yang dimiliki setiap individu. Wiranatha dan Supriyadi (2015) menyatakan kepercayaan diri adalah suatu keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri dalam melakukan sesuatu yang didapatkan dari pengalaman-pengalaman sejak kecil dan mampu bertanggung jawab terhadap tindakan yang dilakukannya. Sejalan dengan pengertian sebelumnya, Lautser (2015) menyatakan bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri, sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri.

Iswahyudi (2016) juga berpendapat bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap atau keyakinan individu terhadap kemampuan yang ada pada dirinya dengan menerima apa adanya secara positif maupun negatif, yang dibentuk melalui

sebuah proses belajar yang bertujuan untuk kebahagiaan diri sendiri. Menurut Ghufron dan Risnawita (2020) kepercayaan diri merupakan sikap mental individu sehingga orang tersebut mempunyai keyakinan akan kemampuan dirinya untuk dapat melakukan sesuatu sesuai dengan kemampuannya sebagai karakteristik pribadi yang di dalamnya terdapat keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional dan realistis. Menurut Adawiyah (2020) percaya diri merupakan sikap percaya pada kemampuan serta penilaian diri sendiri untuk bisa melakukan suatu pekerjaan. Kepercayaan diri yang mengarah pada suatu hal positif, ketika seorang individu memiliki sifat yang dapat menerima kemampuan diri sendiri dan optimis dalam menghadapi segala hal yang baik oleh dirinya maupun lingkungannya secara yakin dan bebas.

Berdasarkan definisi-definisi yang berada di atas dapat dirangkum bahwa kepercayaan diri adalah suatu sikap positif yang penting dimiliki oleh setiap individu berfungsi untuk mengembangkan potensi-potensi yang ada di dalam dirinya sehingga dapat mencapai berbagai tujuan hidup, tanpa terpengaruh orang lain, serta dapat bertindak sesuai kehendak dan optimis dalam mencapai tujuan.

2. Aspek Kepercayaan Diri

Menurut Lautser (2015), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri yaitu:

a. Keyakinan Akan Kemampuan Diri

Keyakinan akan kemampuan diri merupakan sikap positif yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri dan dia benar-benar mengerti apa yang dilakukannya.

b. Optimis

Optimis adalah sikap positif seseorang yang memiliki pandangan baik dalam menghadapi berbagai macam hal seperti tentang dirinya, kemampuan dan harapan.

c. Objektif

Objektif yaitu orang-orang yang yakin untuk memecahkan masalah atau apapun menurut kebenaran yang ada, bukan kebenaran pribadi.

d. Bertanggung jawab

Bertanggung jawab adalah kesediaan seseorang untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi akibat dari perbuatannya.

e. Rasional

Rasional yaitu menganalisa suatu masalah, suatu hal ataupun sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang diterima oleh akal sehat dan sesuai dengan kenyataan.

Sedangkan menurut Anthony (dalam Deni & Ifdil, 2016), aspek-aspek kepercayaan diri antara lain:

a. Rasa Aman

Rasa aman yaitu terbebas dari perasaan takut dan tidak ada kompetisi terhadap situasi atau orang-orang disekitarnya.

b. Ambisi Normal

Ambisi normal yaitu ambisi yang disesuaikan dengan kemampuan dan dapat menyelesaikan tugas dengan baik serta bertanggung jawab.

c. Yakin Pada Kemampuan Diri

Yakin pada kemampuan diri yaitu merasa tidak perlu membandingkan dirinya dengan orang lain dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain.

d. Mandiri

Mandiri yaitu tidak bergantung pada orang lain dalam melakukan sesuatu dan tidak memerlukan dukungan dari orang lain.

e. Optimis

Optimis yaitu memiliki pandangan dan harapan yang positif mengenai diri dan masa depannya.

Berdasarkan teori-teori di atas, dapat dinyatakan bahwa aspek dari kepercayaan diri yaitu keyakinan akan kemampuan diri, optimis, objektif, bertanggung jawab, rasional, rasa aman, ambisi normal dan mandiri.

3. Faktor Kepercayaan Diri

Menurut Vandini (2016) faktor-faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri, ialah faktor internal dan eksternal.

a. Faktor Internal

1) Konsep Diri

Terbentuknya rasa kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberikan dampak yang positif juga dampak negatif.

2) Kondisi Fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat membantu peserta didik dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan peserta didik lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

3) Harga Diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang dengan harga diri tinggi menilai dirinya secara rasional dan mudah membentuk hubungan dengan individu lain.

4) Pengalaman Hidup

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut muncul rasa rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat.

b. Faktor Eksternal

1) Pendidikan

Pendidikan memengaruhi rasa kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan cenderung di bawah kekuasaan yang lebih pandai. Sementara itu, individu yang berpendidikan lebih tinggi cenderung mandiri dan memiliki rasa percaya diri yang tinggi.

2) Lingkungan dan Pengalaman Hidup

Lingkungan di sini adalah lingkungan keluarga, masyarakat maupun teman sebaya. Dukungan yang baik dari lingkungan keluarga dan anggota keluarga dengan interaksi yang baik akan memberikan semangat yang

tinggi dan memiliki percaya diri tinggi bagi individu yang berada pada lingkungan keluarga tersebut. Dalam lingkungan masyarakat semakin mampu memenuhi norma yang berlaku dan diterima oleh masyarakat. Selain itu media sosial juga termasuk kedalam faktor lingkungan. Menurut Maulana et al., (2019) seseorang dengan menggunakan media sosial juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan. Hal tersebut dikarenakan media sosial merupakan media untuk berinteraksi, sedangkan lingkungan juga merupakan tempat dimana seseorang setiap saatnya bisa melakukan interaksi satu dengan lainnya.

3) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa kepercayaan diri.

Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan diri.

Menurut Ghufron dan Risnawita (2020), kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor. Berikut ini adalah faktor-faktor tersebut:

a. Konsep Diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada diri seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dalam pergaulannya dalam suatu kelompok. Hasil interaksi yang terjadi akan menghasilkan konsep diri.

b. Harga Diri

Konsep diri yang positif akan membentuk harga diri yang positif pula. Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Tingkat harga diri seseorang akan mempengaruhi tingkat kepercayaan diri seseorang.

c. Pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan dirinya. Tingkat pendidikan yang rendah akan menjadikan orang tersebut tergantung dan berada di bawah kekuasaan orang lain yang lebih pandai darinya. Sebaliknya, orang yang mempunyai pendidikan tinggi akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih dibandingkan yang berpendidikan rendah.

d. Pengalaman

Pengalaman dapat menjadi faktor munculnya rasa percaya diri. Sebaliknya, pengalaman juga dapat menjadi faktor menurunnya rasa percaya diri seseorang. Pengalaman masa lalu adalah hal terpenting untuk membangun kepribadian sehat.

Berdasarkan hasil pendapat dari para ahli dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat memengaruhi kepercayaan diri yaitu konsep diri, harga diri, kondisi fisik, pengalaman hidup, pendidikan, pekerjaan dan lingkungan.

B. Intensitas Penggunaan Media Sosial

1. Definisi Intensitas Penggunaan Media Sosial

Ajzen (1991) intensitas merupakan suatu usaha yang dilakukan individu dalam melakukan sebuah tindakan tertentu. Wahyuni dan Harmaini (2018), mengemukakan bahwa intensitas merupakan suatu tingkat keseringan individu dalam melakukan sebuah kegiatan yang disebabkan karena adanya dorongan dari dalam diri dan dilakukan secara terus menerus. Sedangkan menurut Julianti et al., (2017) intensitas penggunaan media sosial merupakan sebuah tingkatan dengan

mengukur intensitas yang menggunakan suatu jaringan internet yang memungkinkan adanya sebuah interaksi yang dilakukan oleh setiap individu. Menurut Aziz (2020), intensitas penggunaan media sosial merupakan banyaknya perhatian serta ketertarikan individu dalam menggunakan media sosial yang dapat dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial. Menurut Hidayati dan Savira (2021) intensitas penggunaan media sosial merupakan sebuah kegiatan yang melibatkan perhatian, minat, kesadaran, dan juga perasaan dalam penggunaan media digital yang dilakukan secara berulang-ulang dan dapat diukur oleh individu yang menggunakannya.

Haryanto (2015) mengatakan media sosial merupakan sebuah *web platform* yang membuat individu satu dengan individu lainnya yang memiliki perbedaan budaya dapat saling berinteraksi dan terhubung untuk saling bertukar informasi. Menurut Cahyono (2016) media sosial merupakan suatu media *online* yang membuat penggunanya dengan mudah berbagi, berpartisipasi, berinteraksi, dan dapat menciptakan forum, blog, wiki, jejaring sosial, dan dunia virtual. Sedangkan menurut Mulawarman dan Nurfitri (2017) media sosial merupakan sebuah alat komunikasi yang dapat digunakan para penggunanya dalam melakukan proses sosial. Sejalan dengan pendapat tersebut Nasrullah (2017) menyatakan bahwa media sosial merupakan alat perantara internet yang memungkinkan pengguna untuk menampilkan dirinya maupun bekerja sama, berinteraksi, berbagi, dan berkomunikasi dengan pengguna lainnya untuk membentuk sebuah ikatan sosial secara virtual. Menurut Suryaningsih (2020) media sosial merupakan sebuah alat

berkomunikasi atau berbagi informasi yang memungkinkan penggunanya dapat bertukar informasi, menuangkan ide, dan melakukan percakapan.

Berdasarkan berbagai pendapat definisi di atas dapat disimpulkan intensitas penggunaan media sosial adalah suatu aktivitas yang dilakukan di sebuah *platform* untuk melakukan interaksi sosial dengan individu lain menggunakan tingkat kedalaman serta kekuatannya dalam menggunakan fasilitas yang tersedia pada media sosial tersebut dengan memperhatikan durasi waktu dan frekuensinya yang dilakukan secara berulang-ulang.

2. Aspek Intensitas Penggunaan Media Sosial

Menurut Ajzen (1991) terdapat empat aspek intensitas yang berkaitan dengan media sosial, yaitu:

a. Penghayatan (*comprehension*)

Penghayatan yaitu pemahaman serta menyimpan informasi yang diperoleh sebagai suatu pengetahuan.

b. Durasi (*duration*),

Durasi yaitu lamanya selang waktu atau lamanya waktu individu dalam menjalankan kegiatannya.

c. Perhatian (*attention*)

Perhatian yaitu ketertarikan atau minat individu terhadap sesuatu. Perhatian yang sesuai dengan minatnya akan lebih menarik bila dibanding dengan yang tidak ada minat dalam hal tersebut.

d. Frekuensi (*frequency*)

Frekuensi yaitu banyaknya aktivitas dengan perilaku yang dilakukan secara disengaja maupun tidak disengaja dengan berulang kali.

Menurut Andarwati dan Sankarto (2005) menyatakan terdapat dua aspek intensitas yang hanya mengacu pada durasi dan frekuensi. Durasi yaitu menyatakan satuan waktu tertentu dalam per menit atau per jam. Sedangkan frekuensi yaitu menyatakan satuan waktu tertentu dalam per hari, per minggu, atau per bulan.

Menurut Juditha (2011) kriteria pengukuran durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dibagi menjadi dua kategori, yaitu:

a. Kategori Tinggi

Jika durasi yang digunakan lebih dari 3 jam dalam sehari dan frekuensi digunakan lebih dari 4 kali dalam sehari.

b. Kategori Rendah

Jika durasi yang digunakan hanya 1-3 jam dalam sehari, dan frekuensi digunakan hanya 1-4 kali dalam sehari.

Berdasarkan dari beberapa pendapat para ahli dapat menyimpulkan bahwa aspek intensitas penggunaan media sosial adalah durasi, frekuensi, perhatian dan penghayatan dengan kategori tinggi dan kategori rendah.

3. Karakteristik Media Sosial

Nasrullah (2017) mengemukakan bahwa media sosial memiliki karakteristik sebagai berikut.

a. Informasi (*Informations*)

Informasi menjadi suatu hal yang penting di media sosial karena pengguna media sosial menghasilkan representasi identitasnya, menghasilkan konten, dan melakukan hubungan berdasarkan informasi. Bahkan, informasi menjadi semacam komoditas dalam masyarakat informasi (*information society*).

b. Jaringan (*Network*)

Jaringan merupakan sarana yang menghubungkan antara komputer dengan perangkat keras lainnya. Koneksi ini diharapkan bisa membuat terjadinya sebuah komunikasi antarkomputer lain, yang termasuk di dalamnya ada perpindahan data. Jaringan yang terbentuk antarpengguna adalah jaringan yang secara teknologi dimediasi oleh perangkat teknologi, seperti komputer, tablet, dan telepon genggam.

c. Arsip (*Archive*)

Arsip menjadi sebuah karakter yang menjelaskan bahwa informasi telah tersimpan dan bisa diakses kapanpun dan melalui perangkat apapun dalam penggunaan media sosial. Setiap informasi apapun yang diunggah di Facebook, informasi itu tidak akan hilang begitu saja saat pergantian hari, bulan sampai tahun. Informasi itu akan terus tersimpan dan bahkan dengan mudahnya bisa diakses kembali.

d. Konten oleh pengguna (*user-generated content*)

Di media sosial konten sepenuhnya milik dan berdasarkan kontribusi pemilik akun. YouTube merupakan media sosial yang kontennya adalah memberikan fasilitas pembuatan *channel*. *Channel* ini dimiliki oleh masyarakat yang telah

memiliki akun YouTube. Di *channel* tersebut pengguna bisa mengunggah video berdasarkan kategori maupun jenis yang diinginkan si pemilik *channel*.

e. Interaksi (*Interactivity*)

Media sosial sebagai pembentuk jaringan antarpengguna yang tidak sekedar memperluas hubungan pertemanan atau pengikut (*follower*) saja, namun harus dibangun dengan interaksi antarpengguna tersebut. Secara sederhana interaksi yang terjadi di media sosial minimal berbentuk saling mengomentari atau memberikan tanda, seperti tanda jempol 'like' di Facebook.

f. Penyebaran (*share/sharing*)

Penyebaran adalah karakter lainnya dari media sosial. Hal ini tidak hanya menghasilkan konten yang dibangun dan dikonsumsi oleh penggunanya, tetapi juga didistribusikan sekaligus dikembangkan oleh penggunanya.

g. Simulasi Sosial (*simulation of society*)

Di media sosial interaksi yang ada memang menggambarkan bahkan mirip dengan realitas, tetapi interaksi yang terjadi adalah simulasi dan terkadang berbeda sama sekali.

4. Kategori Media Sosial

Menurut Nasrullah (2017) media sosial dapat dikategorikan menjadi enam kategori besar, yakni sebagai berikut.

a. Media Jejaring Sosial (*social networking*)

Jaringan sosial merupakan perantara yang paling populer dalam kategori media sosial. Perantara ini sebagai sarana yang bisa digunakan pengguna

untuk melakukan interaksi sosial, termasuk konsekuensi atau efek dari hubungan sosial tersebut di dunia virtual.

b. Media Berbagi (*media sharing*)

Media berbagi merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunaannya untuk berbagi mulai dari video, dokumen, gambar, audio, dan sebagainya. Beberapa contoh media berbagi ini adalah *Instagram*, *YouTube*, *Flicker*, *Snapfish* dan *Photo-bucket*.

c. Jurnal *Online* (*blog*)

Blog merupakan media sosial yang dapat memungkinkan penggunaannya untuk mengunggah aktivitas kesehariannya, saling mengomentari dan berbagi, baik tahutan web lain, informasi dan sebagainya. Istilah blog berasal dari kata “*weblog*” yang merujuk pada jurnal pribadi *online*.

d. Penanda Sosial (*social bookmarking*)

Penanda sosial merupakan media sosial yang bekerja untuk menyimpan, mengorganisasi, mengelola dan mencari informasi atau berita tertentu untuk secara *online*.

e. Media Konten Bersama (*wiki*)

Media sosial merupakan situs yang kontennya hasil kolaborasi dari para penggunaannya. Mirip dengan kamus atau ensiklopedia, wiki menghadirkan kepada pengguna pengertian, sejarah, hingga rujukan buku atau tentang satu kata.

f. Jurnal *Online* Sederhana atau Mikroblog (*microblogging*)

Mikroblog merupakan jenis media sosial yang memfasilitasi penggunanya untuk menulis dan mempublikasikan aktivitas serta pendapatnya.

5. Kelebihan dan Kekurangan Media Sosial

Menurut O’Keeffe, et al (2011) menyatakan bahwa terdapat kelebihan dan kekurangan menggunakan media sosial, yaitu sebagai berikut:

a. Kelebihan

- 1) Dapat terhubung dengan teman dekat serta keluarga besar, mencari teman baru, berbagi foto, dan bertukar ide.
- 2) Dapat memberikan kebaikan kepada orang lain dengan keterlibatan melalui penggalangan dana untuk amal dan menjadi relawan.
- 3) Dapat meningkatkan kreativitas dan kolektif melalui pengembangan usaha.
- 4) Pertumbuhan ide dari pembuatan blog, podcast, video, dan situs-situs lainnya.
- 5) Memperluas koneksi *online* melalui minat yang sama.
- 6) Sebagai sarana belajar untuk terhubung satu sama lain dalam mengerjakan pekerjaan rumah dan tugas kelompok.
- 7) Dapat mengakses informasi kesehatan dengan mudah.

b. Kekurangan

- 1) *Sexting*, yaitu mengirim, menerima atau meneruskan pesan seksual berupa foto atau gambar melalui ponsel atau perangkat digital lainnya.

- 2) *Cyberbullying*, pelecehan dan kekerasan secara online.
- 3) Mengakibatkan depresi.

C. Remaja

1. Definisi Remaja

Salah satu periode perkembangan yang akan dilalui oleh semua individu yaitu masa remaja. Remaja yang dalam bahasa aslinya disebut *adolescence*, berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya “tumbuh atau tumbuh untuk mencapai kematangan” (Ali & Asrori, 2016). Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kehidupan anak-anak dan masa kehidupan orang dewasa yang ditandai dengan pertumbuhan dan perkembangan biologis dan psikologis (Santrock, 2007). Secara biologis ditandai dengan tumbuh dan berkembangnya seks primer dan seks sekunder sedangkan secara psikologis ditandai dengan sikap dan perasaan, keinginan dan emosi yang labil atau tidak menentu (Hidayati & Farid, 2016).

Menurut Hurlock (2003), masa remaja dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu *early adolescence* (remaja awal), *middle adolescence* (remaja pertengahan), dan *late adolescence* (remaja akhir). Individu dapat dikatakan remaja awal saat berada pada rentang usia 12 sampai 15 tahun, sedangkan remaja tengah dengan usia antara 15 sampai dengan 18 tahun, dan untuk remaja akhir berada pada usia 18 sampai 21 tahun.

2. Ciri-Ciri Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (2003), masa remaja mempunyai ciri-ciri tertentu yang membedakan dengan periode sebelum dan sesudahnya. Ciri-ciri tersebut, yaitu:

a. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan tidak berarti terputus atau berubah dari apa yang terjadi sebelumnya, tetapi peralihan yang dimaksud adalah dari satu tahap perkembangan ke tahap berikutnya. Artinya, apa yang terjadi sebelumnya akan meninggalkan bekas pada apa yang telah terjadi sekarang maupun di masa depan. Ketika seorang anak mengalami transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa, maka anak-anak harus melepaskan semua yang seharusnya dimiliki anak-anak dan mempelajari perilaku dan pola sikap dewasa untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan.

b. Masa remaja sebagai periode yang penting

Meskipun semua tahap kehidupan itu penting, namun setiap tahapan memiliki kadar yang berbeda. Ada periode penting akibat fisik dan ada masa penting lain akibat psikologis. Akibat fisik dan psikologis mempunyai persepsi yang sangat penting. Pertumbuhan fisik yang cepat disertai dengan cepatnya pertumbuhan mental yang cepat, terutama pada masa remaja. Semua perkembangan itu meningkatkan kebutuhan penyesuaian mental dan kebutuhan untuk membentuk sikap, nilai dan sikap minat baru.

c. Masa remaja sebagai periode perubahan

Tingkat perubahan sikap dan perilaku pada masa remaja sejajar dengan tingkat perubahan fisik. Selama masa remaja awal, ketika perubahan fisik

terjadi dengan cepat maka perubahan perilaku dan sikap juga berlangsung secara cepat. Ketika perubahan secara fisik menurun, maka perubahan sikap dan perilaku juga menurun. Ada empat perubahan serupa dan hampir bersifat umum. Pertama, intensitas emosi meningkat tergantung pada tingkat perubahan fisik dan psikologis. Kedua, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan dari kelompok. Ketiga, dengan mengubah minat dan pola perilaku maka juga akan mengubah nilai-nilainya. Keempat, kebanyakan remaja bersikap *ambivalen* pada setiap perubahan yang terjadi.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

Identitas yang dicari remaja adalah upaya untuk menjelaskan siapa mereka, seperti apa perannya dalam masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa, percaya diri dengan latar belakang rasa tau agama yang dimilikinya. Secara umum, apakah mereka berhasil atau tidak.

e. Masa remaja sebagai usia bermasalah

Masalah remaja seringkali merupakan masalah yang sulit untuk diatasi. Terdapat dua penyebab kesulitan yaitu pada masa anak-anak yang sebagian diselesaikan oleh orang tua dan guru. Jadi kebanyakan remaja merasa mandiri serta tidak berpengalaman dalam pemecahan masalahnya, sehingga mereka ingin mengatasi masalahnya sendiri, menolak bantuan orangtua dan guru. Ketidakmampuan remaja untuk mengatasi sendiri masalahnya, maka memakai menurut cara yang mereka yakini. Banyak remaja akhirnya menyadari bahwa solusi tidak selalu sesuai dengan harapan mereka.

f. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistik

Remaja cenderung melihat diri mereka sendiri dan orang lain sebagaimana adanya, terlebih mengenai cita-cita. Cita-cita yang tidak realistis ini, bukan hanya untuk diri mereka sendiri, namun juga memiliki perasaan emosi yang kuat untuk keluarga dan teman-temannya yang merupakan ciri dari awal masa remaja. Semakin tidak realistik cita-citanya semakin ia menjadi marah. Remaja akan sakit hati dan kecewa apabila orang lain mengecewakannya atau kalau ia tidak berhasil mencapai tujuan yang ditetapkannya sendiri.

g. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan

Anggapan stereotip bahwa remaja adalah anak-anak yang tidak rapi, yang tidak dapat dipercaya dan cenderung merusak dan berperilaku merusak, menyebabkan orang dewasa yang harus membimbing dan mengawasi kehidupan remaja yang takut bertanggung jawab dan bertindak simpatik terhadap perilaku remaja yang normal.

h. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa

Ketika mereka mendekati usia dewasa, remaja menjadi gelisah untuk meninggalkan kebiasaan masa lalu untuk membuat kesan pada orang lain bahwa mereka sudah hampir dewasa. Berpakaian dan bertindak seperti orang dewasa ternyata belumlah cukup. Oleh karena itu, remaja mulai memusatkan diri pada perilaku yang dihubungkan dengan status dewasa, yaitu merokok, minum-minuman keras, menggunakan obat-obatan dan terlibat dalam perbuatan seks. Mereka menganggap bahwa perilaku ini akan memberikan citra yang mereka inginkan.

3. Tugas Perkembangan Remaja

Menurut Hurlock (2003), remaja memiliki beberapa tugas perkembangan yang akan dijalani selama masa remaja. Tugas perkembangan remaja, yaitu:

a. Menerima citra tubuh

Remaja seringkali sulit menerima kondisi fisiknya, terkadang sulit bagi remaja menerima keadaan konsep diri mereka tentang penampilan dirinya. Diperlukan waktu untuk memperbaiki konsep ini dan untuk mempelajari cara-cara memperbaiki penampilan diri sehingga lebih sesuai dengan apa yang dicita-citakan.

b. Mengembangkan sistem nilai personal

Remaja mengembangkan sistem nilai yang baru misalnya remaja mempelajari hubungan baru dengan lawan jenis berarti harus mulai dari nol dengan tujuan untuk mengetahui bagaimana harus bergaul dengan mereka.

c. Menerima identitas seksual

Menerima peran seks dewasa yang diakui masyarakat tidaklah mempunyai banyak kesulitan bagi anak laki-laki, mereka telah didorong dan diarahkan sejak awal masa kanak-kanak. Tetapi berbeda bagi anak perempuan, mereka didorong untuk memainkan peran sederajat sehingga usaha untuk mempelajari peran feminim dewasa memerlukan penyesuaian diri selama bertahun-tahun.

d. Mengembangkan keterampilan mengambil keputusan

Keterampilan membuat keputusan berdasarkan perkembangan keterampilan intelektual remaja itu sendiri, misalnya dalam keputusan untuk menikah di usia dini.

e. Membuat persiapan untuk hidup mandiri

Bagi remaja yang benar-benar ingin mandiri, mereka harus mendapatkan dukungan dari orang terdekatnya.

f. Menjadi mandiri atau bebas dari orang tua

Kemandirian emosional berbeda dengan kemandirian perilaku. Banyak remaja yang ingin mandiri, tetapi juga membutuhkan rasa aman yang diperoleh dari orangtua atau orang dewasa lain. Hal ini menonjol pada remaja yang statusnya dalam kelompok sebaya yang mempunyai hubungan akrab dengan anggota kelompok dapat mengurangi ketergantungan remaja pada orangtua.

g. Mengembangkan identitas seseorang yang dewasa

Remaja memiliki kaitan yang kuat dengan masalah pengembangan nilai-nilai yang selaras dengan masuk ke dunia dewasa, itu salah satu misi mereka mengembangkan perilaku sosial yang bertanggung jawab secara sosial.

D. Dinamika Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kepercayaan Diri Pada Remaja di Banjarmasin

Media sosial adalah aplikasi berbasis internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun beraksi, berbagi, bekerja sama, berkomunikasi dengan pengguna lain dan membentuk ikatan sosial secara virtual (Normuliati & Istiqamah, 2020). Media sosial digunakan selain untuk mendapatkan informasi dan melakukan interaksi sosial, tetapi juga menghasilkan konten oleh pengguna, sebagai arsip, penyebaran, dan simulasi sosial (Nasrullah, 2017). Sebagian besar

masyarakat saat ini menggunakan media sosial, salah satunya adalah kalangan remaja. Remaja merupakan pengguna terbesar media sosial (Hawk et al., 2019).

Menurut Hurlock (2003), masa remaja berlangsung antara usia 12 tahun sampai dengan usia 21 tahun. Remaja terbagi menjadi tiga fase yaitu remaja awal, remaja tengah dan remaja akhir. Untuk usia remaja akhir yaitu 18 hingga 21 tahun. Pada masa remaja akhir akan ada perubahan yang dialami oleh individu, seperti perubahan secara fisik, emosi, sosial, dan moral. Namun, tidak semua perubahan-perubahan yang terjadi pada remaja akhir sesuai dengan ciri-ciri dan tugas perkembangan yang semestinya. Hal tersebut disebabkan oleh kondisi lingkungan keluarga dan masyarakat serta kelompok teman sebayanya, konflik-konflik dalam penilaian diri, antara penilaian dirinya dengan penilaian oleh orang lain di lingkungannya (Al-Mighwar, 2006). Selain itu dipengaruhi kuat atau lemahnya pribadi individu, citra diri dan rasa percaya diri yang dimilikinya (Rumini & Sundari, 2004).

Ketika remaja menggunakan media sosial dalam intensitas yang tinggi dapat mempengaruhi penurunan kepercayaan dirinya (Ehrenberg et al., 2008). Rendahnya kepercayaan diri dapat membuat individu menilai dirinya dengan pandangan yang negatif. Hal tersebut tidak sesuai dengan salah satu aspek kepercayaan diri menurut Lautser (2015), yaitu aspek keyakinan akan kemampuan diri. Seseorang yang memiliki keyakinan yang tinggi akan melihat kemampuan positif yang melekat pada dirinya. Kepercayaan diri merupakan suatu sikap dan keyakinan atas kemampuan yang dimiliki setiap individu, merasakan kebebasan

atas keinginan yang diharapkannya serta mengetahui kelebihan dan kekurangan yang ada di dalam diri (Lautser, 2015).

Kepercayaan diri dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal terdapat konsep diri, kondisi fisik, harga diri, dan pengalaman hidup. Sedangkan untuk faktor eksternal terdapat pendidikan, lingkungan, pengalaman hidup, dan pekerjaan (Vandini, 2016). Faktor lingkungan yang berpengaruh salah satunya adalah penggunaan media sosial (Maulana et al., 2019). Hal tersebut dikarenakan media sosial ialah salah satu media interaksi yang digunakan oleh kebanyakan remaja untuk berhubungan dengan teman-temannya serta keluarganya, sedangkan lingkungan merupakan tempat di mana remaja bisa melakukan interaksi dengan lingkungan sosialnya. Untuk memperoleh kepercayaan diri yang tinggi maka intensitas penggunaan media sosial harus diperhatikan dengan baik. Sebab, dengan intensitas penggunaan media sosial yang rendah dapat memengaruhi kepercayaan diri yang tinggi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Annisa et al. (2020) yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial dipengaruhi oleh tingkat kepercayaan diri, artinya semakin rendah intensitas penggunaan media sosial maka akan meningkatkan kepercayaan diri seseorang.

Intensitas penggunaan media sosial merupakan kuantitas perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial dilihat dari kedalaman atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial (Aziz, 2020). Remaja akhir menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi, yaitu dengan durasi kurang lebih 15 jam dalam sehari. Hal tersebut sejalan dengan salah satu aspek

intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (1991) yaitu lamanya waktu individu dalam mengakses media sosial. Pada individu usia remaja akhir, mereka sering menghabiskan waktunya dengan mengakses media sosialnya baik *Instagram*, *WhatsApp*, *TikTok* maupun *YouTube*. Hal tersebut mereka lakukan guna mendapatkan informasi maupun sebagai media hiburan.

Remaja mempunyai tugas dan ciri perkembangan yaitu berinteraksi dengan lingkungannya. Remaja saat ini sibuk menggunakan media sosialnya untuk bersosialisasi dengan teman seusianya atau lingkungannya (Zurafa & Dewi, 2021). Namun hal tersebut justru berpengaruh terhadap penilaian dirinya sendiri yang membuat kepercayaan dirinya menurun (Chou & Edge, 2012). Hal tersebut disebabkan karena remaja memiliki konsep diri yang rendah, sehingga membuat remaja mudah menilai dirinya dengan rendah pula. Sebaliknya jika remaja memiliki konsep diri yang tinggi maka akan membuat kepercayaan diri remaja menjadi tinggi, sehingga tidak mudah membuat remaja memandang rendah dirinya walaupun menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi (Stets & Burke, 2014). Menurut Adawiyah, (2020); Amma et al., (2017); Lukman dan Nirwana, (2020); Maulana et al., (2019); Novita dan Sumiarsih, (2021); Wiranatha dan Supriyadi, (2015) kepercayaan diri dipengaruhi oleh penggunaan media sosial, konsep diri, dan citra diri.

Aspek intensitas penggunaan media sosial berhubungan dengan kepercayaan diri. Aspek keyakinan akan kemampuan diri dalam kepercayaan diri berhubungan dengan aspek penghayatan dalam intensitas penggunaan media sosial. Individu yang keyakinan akan kemampuan dirinya rendah maka akan menurunkan sikap

positif individu terhadap dirinya sendiri dan sebenarnya dia mengetahui apa yang ingin dilakukannya tanpa terpengaruh dengan orang lain (Lautser, 2015). Individu yang memiliki pengalaman yang tinggi ketika menggunakan media sosial maka akan meningkatkan pemahaman informasi yang diperoleh individu tersebut dari media sosial yang dimilikinya (Ajzen, 1991). Saat individu terlalu banyak mendapatkan informasi negatif yang didapatkan dari media sosial maka hal tersebut dapat menurunkan keyakinan akan kemampuan yang dimilikinya, dikarenakan dapat menghilangkan hal-hal positif yang ada pada diri individu tersebut.

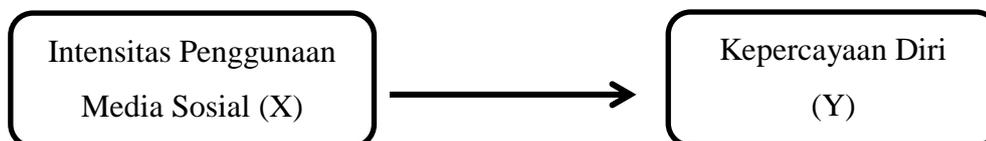
Aspek bertanggung jawab dalam kepercayaan diri berhubungan dengan aspek durasi dan frekuensi dalam intensitas penggunaan media sosial. Individu yang memiliki sikap tanggung jawab yang rendah maka dapat menurunkan kesiapan individu untuk menanggung sesuatu yang menjadi akibatnya (Lautser, 2015). Hal tersebut berhubungan dengan individu yang menggunakan media sosial dengan durasi yang tinggi maka akan meningkatkan lamanya waktu individu dalam menjalankan kegiatannya. Selain itu frekuensi penggunaan media sosial yang cukup tinggi juga akan menyebabkan meningkatnya aktivitas dengan perilaku yang dilakukan secara sengaja maupun tidak disengaja dan dilakukan secara berulang-ulang (Ajzen, 1991). Saat individu menggunakan media sosial dengan durasi serta frekuensi yang tinggi cenderung tidak dapat mengontrol penggunaannya. Hal ini akan menyebabkan individu tersebut menjadi tidak dapat bertanggung jawab dengan dirinya sendiri, karena saat individu menggunakan

media sosial hal tersebut dapat menyita waktu untuk mengerjakan sesuatu yang harusnya menjadi tanggung jawab individu tersebut.

Aspek rasional dalam kepercayaan diri berhubungan dengan aspek perhatian dalam intensitas penggunaan media sosial. Individu yang memiliki pemikiran rasional yang rendah maka akan menurunkan kemampuan individu dalam menarik kesimpulan terhadap suatu permasalahan dengan menggunakan pemikiran secara logis dan sesuai dengan kenyataannya (Lautser, 2015). Sehubungan dengan penggunaan media sosial dengan minat yang tinggi maka akan meningkatkan ketertarikan individu terhadap media sosial tersebut (Ajzen, 1991). Saat individu memiliki ketertarikan yang berlebihan pada media sosial maka ketika menghadapi suatu permasalahan ia tidak bisa memecahkan masalah secara rasional. Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri.

Berdasarkan penelitian terdahulu, maka peneliti berasumsi bahwa terdapat pengaruh intensitas penggunaan media sosial terhadap kepercayaan diri pada remaja di Banjarmasin. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Adawiyah (2020) yang menyatakan adanya pengaruh penggunaan media sosial TikTok terhadap kepercayaan diri remaja. Ketika remaja menggunakan media sosial dengan intensitas yang tinggi, maka dapat berpengaruh terhadap rendahnya kepercayaan diri remaja tersebut. Sebaliknya remaja yang menggunakan media sosial dengan intensitas rendah, maka dapat berpengaruh terhadap tingginya kepercayaan diri remaja tersebut.

Kerangka konseptual dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

Keterangan:

X : Variabel Bebas / Independen

Y : Variabel Terikat / Dependen

E. Landasan Teori

Menurut Lautser (2015) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan yang dimiliki diri sendiri, sehingga dalam melakukan tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai dengan keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengetahui kelebihan dan kekurangan yang dimiliki diri sendiri. Terbentuknya kemampuan kepercayaan diri adalah suatu proses belajar bagaimana merespon berbagai rangsangan dari luar dirinya melalui interaksi dengan lingkungannya. Menurut Lautser (2015), ada beberapa aspek dari kepercayaan diri, yakni (a) keyakinan akan kemampuan diri, (b) optimis, (c) objektif, (d) bertanggung jawab, dan (e) rasional. Menurut Vandini (2016) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi (a) konsep diri, (b) kondisi fisik, (c) harga diri, (d) pengalaman hidup. Sedangkan faktor eksternal meliputi (a) pendidikan, (b) lingkungan dan

pengalaman hidup, dan (c) pekerjaan. Pada penelitian ini saya menggunakan aspek kepercayaan diri menurut Lautser (2015), karena menurut saya aspek yang dia miliki lebih sesuai dan dapat lebih mengungkap dengan apa yang saya teliti.

Menurut Ajzen (1991) intensitas merupakan suatu usaha yang dilakukan seseorang atau individu dalam melakukan sebuah tindakan tertentu. Sedangkan menurut Aziz (2020), intensitas penggunaan media sosial merupakan jumlah atau banyaknya perhatian dan ketertarikan seseorang dalam menggunakan media sosial yang dilihat dari kedalam atau kekuatannya dalam menggunakan media sosial. Menurut Ajzen (1991) terdapat empat aspek intensitas yang berkaitan dengan media sosial, yaitu (a) penghayatan (*comprehension*), (b) durasi (*duration*), (c) perhatian (*attention*), dan (d) frekuensi (*frequency*). Menurut Juditha (2011) kriteria pengukuran durasi dan frekuensi penggunaan media sosial dibagi menjadi dua kategori, yaitu kategori tinggi dan kategori rendah. Penelitian ini saya menggunakan aspek intensitas penggunaan media sosial menurut Ajzen (1991), karena menurut saya aspek tersebut lebih sesuai dan dapat mengungkap yang ingin saya teliti.