

PENDAHULUAN

Saat ini media sosial menjadi kebutuhan primer yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Kita juga pasti menyadari dampak dari media sosial yang membuatmu berusaha menampilkan sisi terbaik dari dirimu. Tak jarang tujuan kita bukan untuk membagikan inspirasi positif, melainkan agar jumlah followers di akun media sosial terus bertambah. Bahkan, berbagai aplikasi yang bisa mempercantik penampilan, hingga terlihat seakan ‘menipu’ sekarang sudah tersebar luas di layanan aplikasi *smartphone*. Kita bisa dengan leluasa memilih aplikasi edit foto untuk menghasilkan wajah yang nampak sempurna walaupun profilmu di dunia maya bertolak belakang dengan kehidupanmu di dunia nyata. Tetapi jika diambil positifnya sosial media bisa saja menjadi *platform* untuk kita memulai suatu usaha agar terlihat lebih menarik pelanggan.

Instagram adalah jejaring sosial yang lahir dari sebuah perusahaan bernama Burbn, yang berdiri pada tanggal 6 Oktober 2010 oleh Kevin Systrom dan Mike Krieger. Situs inidapat mengunggah foto yang bisa diedit oleh pengguna, dan banyak juga fitur-fitur lainnya yang terdapat di *Instagram* ini. Peminat *instagram* makin berkembangnya jaman makin banyak dan makin aktif dalam berbagi segala informasi tentang kehidupan si penggunanya seperti video, foto, dan lain sebagainya. Isi konten yang mereka bagikan yaitu cara mereka mengekspresikan curahan hati si pengguna ataupun sekedar untuk menghabiskan waktu disaat bosan. Kecanggihan teknologi saat ini memberikan efek baru bagi kehidupan manusia untuk bersosialisasi dan juga menjadi sarana yang mudah untuk bermedia sosial bagi masyarakat (Baidu, dalam Soliha 2015)

Kepercayaan diri yaitu dasar manusia dalam memenuhi kebutuhannya. Seseorang mempunyai kebutuhan untuk kebebasan dalam berfikir dan berperasaan sehingga seseorang yang mempunyai kebebasan berfikir dan berperasaan akan tumbuh menjadi manusia dengan rasa percaya diri (Hapsari & Primastuti, 2014)

Hasil penelitian Angelis (Angelis, 2003) yang mengatakan kepercayaan diri berawal dari diri sendiri untuk memenuhi kebutuhannya sendiri. Kepercayaan diri muncul dari diri sendiri sehingga seseorang mampu menghadapi tantangan hidup apapun.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri menurut (Hapsari & Primastuti, 2014) ada dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Yang pertama faktor internal yaitu usia, fisik harga diri dan jenis kelamin sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi kesuksesan dalam mencapai tujuannya, tingkat pendidikan dan dukungan sosial. Selaian faktor kepercayaan diri menurut (Hapsari & Primastuti, 2014) Menurut (Risnawati & Ghufron, 2010) kepercayaan diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu konsep diri, harga diri, pengalaman dan pendidikan. Pengembangan kepercayaan diri dapat dipelajari dengan melihat beberapa faktor penting dalam mempercepat tumbuh dan berkembangnya kepercayaan diri.

Sedangkan menurut (Asri, 2012) faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri yaitu:

- A. Perubahan fisik, Perubahan pada tubuh merupakan hal yang pasti terjadi pada semua orang namun seringkali orang memiliki rasa tidak puas dan hal tersebut bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang.
- B. Lingkungan teman sebaya, Kepercayaan diri akan timbul apabila lingkungan teman sebaya dapat menerima kehadiran dari individu tersebut. Karena hal ini memberikan kemampuan terhadap individu untuk mengekspresikan dirinya ke dalam bentuk perilaku.
- C. Hubungan keluarga, Kepercayaan individu akan meningkat apabila memiliki keluarga yang harmonis. Karena ketika seseorang mengalami krisis identitas sangat membutuhkan dukungan dari keluarga.
- D. Reaksi lingkungan, Kepercayaan diri akan meningkat ketika reaksi positif dari lingkungan sosial terhadap tanggung jawab seseorang dalam memenuhi tuntutan-tuntutan sosial. Tetapi jika sebaliknya reaksi lingkungan negatif akan menurunkan kepercayaan diri seseorang.

Karakteristik Kepercayaan diri

Beberapa karakteristik kepercayaan diri yang diungkapkan oleh (Lindenfield, 1997) menjelaskan ada 2 kepercayaan diri yaitu percaya diri lahir dan percaya diri batin.

A. Percaya diri lahir

Percaya diri lahir adalah percaya diri yang memberi kita perasaan dan anggapan bahwa kita baik. Percaya diri lahir memungkinkan seseorang untuk berperilaku dengan cara menunjukkan kepada dunia luar bahwa kita yakin akan diri kita. Landfield mengemukakan empat ciri orang yang memiliki percaya diri lahir, yaitu:

1. Cinta diri, Cinta diri adalah mereka selalu memenuhi kebutuhan secara wajar dan selalu menjaga kesehatan diri mereka. Hala ini yang menyebabkan mereka percaya diri.
2. Pemahaman diri, Pemahaman diri adalah mereka yang selalu mengintropeksi diri dan tidak merugikan orang lain.
3. Tujuan yang positif, Orang yang selalu mengethau apa tujuan hidupnya.
4. Pemikiran yang positif, Orang yang percaya diri biasanya merupakan teman yang mnemenyenangkan. Penyebabnya mereka selalu melihat kehidupan dari sisi yang baik.

B. Percaya diri batin

Percaya diri batin adalah individu harus meyakinkan dunia luar bahwa dia yakin pada dirinya sendiri. Percaya diri batin memiliki empat ciri, yaitu:

1. Komunikasi, Komunikasi menjadi bagian pembentukan percaya diri. Berani berbicara didepan, menghargai pembicaraan orang lain, pandai dalam berdiskusi.
2. Ketegasan, Sikap tegas dalam bertindak juga merupakan bagian dari percaya diri, agar kita terbiasa untuk menyampaikan aspirasi kita untuk

membela hak kita dan menghindari terbentuknya perilaku agresif dan negatif dalam diri kita.

3. Penampilan diri, Individu yang percaya diri selalu memperhatikan penampilannya, baik dari segi berpakaian maupun gaya hidupnya agar terlihat selalu menyenangkan dihadapan orang lain.
4. Pengendalian perasaan, Pengendalian perasaan juga diperlukan untuk mengelola perasaan kita dengan baik.

Menurut (Young , Pitsner, O'Mara, & Buchanan, 1998) sindrom dalam mengahbiskan banyak waktu dalam menggunakan internet dan tidak dapat mengontrol penggunaannya, ditandai dengan perilaku kompulsif dan tidak tertarik pada kegiatan lainnya. Kecanduan media sosial dapat mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. seseorang lebih percaya diri dengan media sosial daripada berinteraksi langsung dengan lawan bicaranya.

Kecanduan media sosial adalah ketergantungan yang biasanya mengacu pada perilaku kompulsif yang mengarah ke efek yang negatif. Kebanyakan individu yang kecanduan merasa terdorong untuk melakukan kegiatan yang sama dan sering dilakukan dan menjadi kebiasaan yang bisa berbahaya yang bisa mengganggu kegiatan yang lainnya (Subathra & Lukmanul, A Study On the Level of Social Network Addiction among Collage Students, 2013)

Menurut (Griffiths , 2013) dalam penelitian kecanduan media sosial terdapat tiga faktor yaitu yang pertama, kognitif perilaku menekankan bahwa jejaring sosial yang abnormal muncul diperkuat oleh faktor lingkungan, dan akhirnya menyebabkan kompulsif. Yang kedua, keterampilan sosial menekankan bahwa tidak normal jejaring sosial muncul karena orang tidak ada *self presentasi* keterampilan dan lebih memilih komunikasi *virtual* untuk berinteraksi dan akhirnya menjadi mengarah ke kecanduan media sosial. Yang ketiga, sosial kognitif menekankan bahwa tidak normal jejaring sosial muncul karena positif hasil, dikombinasikan dengan internet *self eficiency* dan kekurangan *self regulation* internet yang akhirnya mengarah ke perilaku kecanduan media sosial.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kecanduan media sosial (*instagram*) menurut (Young K. S., 2017) kecanduan media sosial termasuk dalam *cyber-Relational Addiction* salah satunya adalah *Instagram*, antara lain faktor sosial yaitu mengalami kesulitan dalam melakukan komunikasi interpersonal, faktor psikologis yaitu disebabkan oleh permasalahan psikologis seperti depresi, stress, mengalami kecemasan sehingga melarikan diri ke media sosial (*instagram*) dan faktor biologis.

Faktor kecanduan Menurut Young (2004) kecanduan internet yaitu kecanduan dalam situs pertemanan yang banyak terjadi pada pelajar. Ada beberapa faktor yaitu:

- A. Akses internet gratis dan tidak terbatas, Ketika siswa berada di area yang dapat mengakses internet gratis ini memudahkan siswa dalam mengakses internet dan ini akan membuat intensitas siswa dalam menggunakan internet meningkat.
- B. Banyaknya waktu luang siswa, Banyaknya waktu luang yang siswa miliki dalam sehari setelah kegiatan belajar mengajar yang seharusnya digunakan untuk membaca buku ataupun bermain bersama temannya kini sudah tergantikan oleh pertemanan yang berada di internet sehingga kebanyakan siswa menghabiskan waktu dalam internet dibanding kehidupan nyatanya.
- C. Pengalaman baru tanpa kontrol dari orang tua, Kurangnya kontrol dari orang tua juga berpengaruh pada kecanduan anak pada internet karena orang tua kurang dalam mengawasi anak dalam membuka internet sehingga si anak dapat melakukan apa saja dan dapat berinteraksi dengan teman-temannya melalui internet tanpa adanya batasan.

Karakteristik kecanduan media sosial

Menurut suler (1996) dalam (Widiana, Retnowati, & Hidayat) karakteristik kecanduan internet adalah:

- A. Penggunaan berlebihan, Penggunaan berlebihan pada internet dapat dilihat dari intensitas waktu penggunaan internet sehingga membentuk perilaku

kecanduan internet. Young(1999b) dalam (Widiana, Retnowati, & Hidayat, 2004) Penggunaan internet secara normal 4-5 jam per minggu. Sedangkan pengguna internet aktif 20-80 jam per minggu dengan 16 jam per online.

- B. Antisipasi, Internet kadang disalah artikan sebagai media untuk melarikan diri dari dunia nyata. Seseorang akan menggunakan internet sebagai media untuk membuat status status yang pengguna tulis di media sosial ataupun untuk menghilangkan rasa bosan.
- C. Mengabaikan pekerjaan, Kualitas kemampuan bekerja akan menurun jika kebiasaan individu menggunakan sosial media secara berlebihan yang mengakibatkan aktivitas pekerjaan terganggu.
- D. Ketidakmampuan mengontrol diri, Tidak bisa membagi waktu antara aktivitas menggunakan sosial media dan aktivitas kesehariannya. Semakin sering menggunakan internet semakin tinggi pula biaya yang dikeluarkan untuk membeli paket internet.
- E. Mengabaikan kehidupan sosial, Berkurangnya aktivitas sosial dikarenakan individu tersebut lebih memilih menggunakan media sosial yang lebih praktis dan menarik.
- F. Mudah marah, gelisah, tidak tenang, Pengguna tidak terbiasa seharian tanpa internet, maka mereka akan cenderung mengalami perubahan mood dan mudah cemas ketika tidak dapat notifikasi dan ketika tidak membuka media sosial.

Menurut (Siswoyo, 2007) mahasiswa yaitu individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta ataupun lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk

perguruan tinggi yang terdiri dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012)

Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 17 sampai 26 tahun. Tahap ini dapat digolongkan pada masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, tugas perkembangan pada usia mahasiswa ini ialah pematangan pendirian hidup (Yusuf, 2012)

Ciri – ciri mahasiswa

Menurut Kartono (dalam Siregar, 2006), mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri:

- A. Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, dan mempunyai intelektual tinggi.
- B. Dapat bertindak sebagai pemimpin masyarakat maupun dalam dunia kerja.
- C. Dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi.
- D. Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga kerja yang profesional dan berkualitas.

Tugas perkembangan mahasiswa

Menurut Siallagan (2011), mahasiswa sebagai masyarakat yang memiliki tugas utama yaitu belajar seperti membaca buku, membuat makalah, diskusi, membuat tugas, seminar dan tugas lainnya. Mahasiswa mempunyai tugas yang lebih berat yaitu sebagai pengontrol sosial masyarakat dan agen perubah. Tugas inilah yang akan menjadikan mahasiswa sebagai harapan bagi bangsa, menjadi orang yang setia mencarikan solusi segala permasalahan yang sedang dihadapi.

Tugas perkembangan merupakan suatu proses yang menggambarkan perilaku sosial psikologi seseorang pada posisi harmonis di dalam lingkungan pendidikan atau masyarakat luas (Hulukati & Djibran, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian-penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa media sosial dapat menyebabkan kecanduan oleh penggunanya. Pernyataan diatas sesuai dengan hasil penelitian dari Hafidz Azizan (2013). Berdasarkan pada rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui, yang pertama adalah hubungan kepercayaan diri dengan kecanduan media sosial pada mahasiswa dan yang kedua, mengetahui tingkat kecanduan mahasiswa dan yang ketiga, mengetahui tingkat kepercayaan diri mahasiswa.

Hipotesis Penelitian

Adanya hubungan antara kecanduan media sosial dengan kepercayaan diri, yaitu semakin tinggi kepercayaan diri seseorang maka makin rendah pula kecanduan media sosialnya.