



Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia is licensed under
[A Creative Commons Attribution-Non Commercial 4.0 International License.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

ANALISIS TINGKAT KEPERCAYAAN DIRI MAHASISWA YANG CURHAT DI MEDIA SOSIAL

Nurul Hidayah¹⁾, Annisa Arrumaisyah Daulay²⁾

¹⁾ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
E-mail: nurul0102192056@uinsu.ac.id

²⁾ Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia
E-mail: amisaarrumaisyahdaulay@uinsu.ac.id

Abstrak. Kepercayaan diri merupakan sebuah keyakinan individu terhadap berbagai kelebihan yang dimiliki yang membuat seseorang merasa mampu untuk mencapai tujuan. Belakangan ini fenomena curhat di media sosial menjadi sesuatu yang dianggap biasa bagi kalangan muda khususnya mahasiswa hal tersebut tentu erat kaitannya dengan percaya diri. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat rasa percaya diri pada mahasiswa yang curhat di media sosial. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Sampel pada penelitian ini ialah mahasiswa dari berjumlah 40 orang instrumen penelitian menggunakan angket kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang curhat di media sosial memiliki hasil yang signifikan dengan perolehan nilai 25 poin hal ini berarti tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang curhat di media sosial memiliki tingkat kepercayaan yang tinggi dan skor tertinggi berada pada indikator berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain. Mahasiswa yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi bisa dengan mudahnya mencurahkan semua permasalahan yang sedang ia hadapi tanpa memikirkan efek negatif dari hal tersebut.

Kata Kunci: Kepercayaan diri; Curhat; Media sosial

I. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi semakin hari semakin terasa, terutama pada dunia komunikasi dimana batas ruang serta waktu tidak lagi dapat menghambat dalam mengakses informasi yang terjadi di belahan dunia pada jam detik yang bersamaan dapat kita lihat dan ketahui apa saja yang sedang terjadi di dunia. Sosial media merupakan sebuah platform media online yang difokuskan agar dapat memfasilitasi eksistensi seorang pengguna media sosial dalam melakukan aktifitas atau bahkan menjalin kerja sama, (Nurkarima, 2018). Sosial media juga memungkinkan bagi setiap penggunanya untuk dapat membangun hubungan sosial dan membangun interaksi, berbagi informasi dan bahkan dapat menjalin suatu kerja sama,

(Rohmadi, 2016). Bahkan kemajuan teknologi informasi ini begitu banyak memberikan kontribusi dalam hal yang efisien ruang dan waktu, pada era sekarang disebut dengan era komunikasi sebagaimana yang telah kita rasakan perubahannya ini.

Bermedia sosial dapat jadi mengasyikkan sebab bisa terhubung dengan sahabat tanpa terhalang jarak serta waktu kita bisa berbagi gambar dan video ataupun hanya menulis status setiap hari yang bisa menghibur kita tetapi kegiatan yang kita lakukan di media sosial bisa mengatakan siapa sesungguhnya diri kita, dalam sebutan lain dipercaya kalau bermedia sosial bisa menyatakan perasaan yang sedang kita alami. Sosial media jadi kelompok aplikasi yang berbasis internet dibentuk atas pandangan hidup serta teknologi *website 2.0*, dan penciptaan serta pertukaran *user-*

generated content (Kaplan & Haenlein, 2010). Media sosial pula ialah struktur dimana setiap orang dapat memuat *web page* pribadi, yang tersambung dengan sahabat untuk berbagi data dan komunikasi (Rafiq, 2020).

Namun pada zaman globalisasi sekarang ini sosial media ialah suatu bagian yang tidak dapat terpisahkan dari kehidupan. Media sosial dapat mempermudah akses masyarakat terhadap informasi, meskipun banyak informasi di media sosial tidak ada kebenaran yang utuh di dalamnya. Hal ini disebabkan oleh adanya kebohongan yang disampaikan di media sosial karena banyak orang yang langsung mengambil kesimpulan tanpa mencari tahu kebenarannya hal tersebut juga dapat mempengaruhi tingkat rasa percaya diri seorang individu untuk melakukan curhat di media sosial serta semua aspek kehidupan pribadi dapat diekspos ke arah dinding jejaring social (Carr & Hayes, 2015).

Curahan hati atau curhat ialah salah satu fungsi dari *self-disclosure* yang dimana keduanya memiliki makna yang sama yaitu merupakan suatu kegiatan mengungkapkan pada orang lain tentang perasaan individu terhadap sesuatu yang dikatakan yakni perasaan yang dirasakan dan kejadian yang dialami (Ginting, 2018). Dari defenisi tersebut disimpulkan bahwa curhatan hati ialah suatu kegiatan yang menceritakan bahkan dapat mengungkapkan perasaan terhadap suatu kejadian yang telah dilakukan seorang individu bahkan dapat dilakukan dengan dua orang lebih. Begitu banyak cara pengungkapan emosi yang kita rasakan di media sosial hal itu sangat biasa dan sangat lumrah terjadi di era gloalisasi ini. Bahkan sosial media saat ini seperti buku *diary* atau cara untuk menyalurkan emosi-emosi yang dirasakan oleh penggunanya. Penyaluran emosi dalam psikologi ialah *katarsis* (Firda, 2015).

Peneliti memperhatikan dari status yang di angkat begitu banyak yang berisikan tentang kemarahan, keluhan, kekesalan, rasa kecewa, ratapan kesedihan, dan ada kalanya juga merupakan sebuah sindiran terhadap orang lain. Curhat yang dilakukan di media sosial karena ingin menyalurkan emosinya, untuk eksistensi,

serta pengakuan sosial bagi seorang individu itu sendiri untuk memberikan informasi pribadinya kepada orang lain melalui media sosial maupun dalam kehidupan nyata (Widianingsi, 2018). Secara psikis menulis atau mengupdate tentang keseharian yang mengekspresikan emosi seorang individu di media sosial mungkin sangat berguna untuk menurunkan rasa cemas, ketegangan yang dirasakan individu. Apabila curhat dilakukan secara tiba-tiba, terus-menerus, tanpa sebuah proses memilih dan memilah kata yang akan diungkapkan, dikemudian hari atau pada saat itu orang lain bisa mengakses secara langsung dan hal tersebut justru akan berdampak negatif yang dapat merusak nama baik, memperbesar atau memperkeruh masalah, dan mengalami *cyberbullying* yang dapat menjelma sebagai bumernag bagi pengguannya itu sendiri (Hairina, 2019).

Banyaknya fenomena curhat di media sosial merupakan suatu bentuk kepercayaan diri dimana percaya diri ialah sebuah pembentukan identitas diri yang sebenarnya yang menghasilkan tingkat kepercayaan diri yang sangat tinggi. Pada saat yang sama, identifikasi diri yang tersembunyi dapat mengurangi percaya diri. Tingkat rasa percaya diri dapat memengaruhi kemampuan seseorang berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain, dan ketika rasa percaya diri dapat mempengaruhi interaksi interpersonal, berarti rasa percaya diri dapat sangat mempengaruhi cara berkomunikasi mahasiswa dengan media sosial pada umumnya (Stets & Burke, 2014). Kepercayaan diri ialah sebagai reaktor yang dapat membangkitkan segala energi yang ada agar seorang individu dapat mencapai kesuksesan (Aunillah, 2011).

Keyakinan sebagai pedoman sikap dan keyakinan dalam menghadapi suatu tugas atau pekerjaan, memiliki sifat instrinsik, sangat relatif dan dinamis, dan bergantung terutama pada kemampuan untuk memulai dan melaksanakan suatu pekerjaan (All, 2011). Untuk menjadi sukses dalam kehidupan pribadi kepercayaan diri sangat penting dalam membantu untuk meningkatkan keterampilan sosial. Keyakinan

seseorang terhadap kemampuannya untuk mengungkapkan tindakan tertentu guna untuk mencapai tujuan tertentu (Petrus & Patalatu, 2020). Percaya diri ialah suatu keyakinan individu terhadap kemampuannya agar dapat mengekspresikan perilaku tertentu untuk mencapai tujuan tertentu pula (Busyra, 2018). Percaya diri adalah perasaan terhadap perilaku atau kemampuan pribadi, sehingga tidak mudah untuk mempengaruhi orang lain (Halim, 2019).

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai percaya diri diantaranya kepercayaan diri dan rasa iri pada mahasiswa pengguna media sosial instagram yang dimana semakin tinggi rasa kepercayaan diri maka semakin rendahnya rasa iri begitu pula sebaliknya, semakin rendah kepercayaan diri maka semakin tinggi rasa iri (Farida & Abdillah, 2021). Selanjutnya pengaruh kepercayaan diri terhadap ketergantungan media sosial pada siswa di SMK N 1 Bantul, pada siswa SMK N 1 Bantul memiliki rasa percaya diri yang tinggi serta memiliki ketergantungan pada media sosial dengan kategori tinggi sehingga siswa perlu memahami bagaimana dampak positif dan negatif pengguna media social (Azizan, 2016). Dan pada penelitian hubungan tingkat kepercayaan diri dengan penggunaan media sosial terhadap perilaku narisme pada mahasiswa semester 6 & 8 S1 reguler fakultas ilmu keperawatan universitas muhammadiyah jakart. Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan tingkat kepercayaan diri dengan penggunaan media sosial terhadap perilaku narisme mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri sedang beresiko mengalami perilaku narisme (Nopiyanti & Rita, 2021).

Jika dikaji penelitian sebelumnya belum ada yang membahas tentang tingkat kepercayaan diri pada individu yang mencurahkan isi hati di media sosial yang diasumsikan bahwasanya orang yang mencurahkan isi hatinya di media sosial dinilai memiliki tingkat rasa percaya diri yang tinggi, oleh karena itu penelitian ingin mengkaji lebih lanjut tentang analisis tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa yang curhat di media sosial dengan tujuan agar peneliti dapat melihat tingkat

percaya diri pada mahasiswa yang sering mencurahkan isi hatinya di media sosial.

II. METODE

Peneliti menggunakan metode kuantitatif deskriptif. Dengan cara ini akan menghasilkan data deskriptif berupa hasil responden. Penelitian kuantitatif memandang kejadian sosial yang dapat diukur, diamati, serta dikonsepskan (Bugin, 2017). Operasional ialah suatu konsep atau pedoman dalam melakukan kegiatan agar memudahkan pengukuran suatu variabel, (Sugiyono, 2017). Variabel penelitian ini ialah kepercayaan diri. Data penelitian menggunakan instrumen angket kepercayaan diri yang sudah tersedia dengan menggunakan skala likert yang sudah divalidasi dan reliabel (Sugiyono, 2017).

Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Probability Sampling simple random sampling* (SRS) dimana setiap subjek atau populasi yang diteliti mempunyai kesempatan untuk terpilih atau tidak terpilih sebagai sampel. Sampel yang digunakan peneliti berjumlah 40 mahasiswa. Angket yang sudah ada ditransfer ke dalam data lalu disebar melalui *link google form* penelitian ini menggunakan instrumen dengan Skala Kepercayaan Diri sebanyak lima elemen yaitu selalu, sering, kadang-kadang, jarang, dan tidak pernah yang disusun berdasarkan aspek serta indikator. Dengan skala yang digunakan menggunakan skala model likert. Yang dimana skala *likert* digunakan untuk mengukur suatu sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2014).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Responden dalam penelitian ini ialah mahasiswa yang memiliki kriteria sesuai dengan yang ditentukan oleh peneliti. Peneliti melakukan uji deskripsi statistik pada setiap indikator terlebih dahulu kemudian dilanjutkan uji deskripsi statistik pada setiap pertanyaan yang disebarkan melalui *google form* dalam bentuk angket.

Tabel I
 Deskripsi Statistik Setiap Indikator

Indikator	Min	Max	Mean	Std.Deviasi
Percaya Pada Diri Sendiri	4	20	9,83	4,506
Berani Menerima dan Menghadapi Penolakan Orang Lain	5	25	12,47	5,213
Berpikir Positif	4	20	9,73	4,338
Memiliki Kontrol Diri	4	20	10,25	4,716

Dilanjutkan dengan tabel I berdasarkan data deskripsi statistik dari indikator yang telah dilakukan secara total ada 4 indikator yang meliputi nilai minimum, nilai maksimum, nilai rata-rata dan nilai standar deviasi kepercayaan diri. Dari data di atas terlihat bahwa indeks keberanian menerima dan menghadapi penolakan orang lain memiliki skor tertinggi yaitu 25 poin, skor tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang curhat di media sosial memiliki rasa percaya diri yang tinggi berdasarkan indikator berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain.

Tabel II
 Deskripsi Statistik pada pertanyaan

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Total	40	23.00	82.00	42.27	16.97
Valid N (listwise)	40				

Dilanjutkan pada tabel II bahwa skala kepercayaan diri pada penelitian ini terdiri dari 17 item pertanyaan, setiap item diberi skor 1 sampai 5 pada jawaban kuesioner yang telah disebarkan melalui angket dimana skor 1 yang berarti (Tidak pernah), skor 2 (jarang), skor 3 (kadang-kadang), skor 4 (sering), skor 5 (selalu) dengan nilai tertinggi dari data deskripsi statistik kepercayaan diri memiliki skor 82 poin, nilai mean 42,28 poin dan nilai minimum dengan skor 23 poin, dengan standar deviasi yang memiliki skor 16,98 poin.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kepercayaan diri dapat dinyatakan bahwa kepercayaan diri itu adalah hal yang positif tapi jika berlebihan dapat merusak

ego dan membuat seorang individu lebih arogan. Tingkat kepercayaan diri memiliki nilai yang tinggi diukur dari hasil indikator pada tabel II, yang dimana berani menerima dan menghadapi penolakan orang lain. Hal ini sejalan dengan pendapat lautser orang yang percaya diri memiliki ciri tidak egois dan tidak membutuhkan dorongan dari orang lain, seseorang akan lebih bahagia dan optimis karena prestasi yang dirasakannya, (Tanjung & Amelia, 2017).

Tingginya tingkat kepercayaan diri di kalangan mahasiswa terlihat dari cara mereka curhat di media sosial. Keyakinan adalah penilaian diri yang positif terhadap diri sendiri bahwa seseorang memiliki kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan, hambatan dan situasi sehingga seseorang dapat menahan berbagai pengaruh negatif dalam kondisi yang tidak pasti untuk mudah mencapai kesuksesan serta keberhasilan dengan tidak bergantung pada pihak-pihak lain (Mirhan & Jusuf, 2016).

Percaya diri adalah perasaan yang jauh di dalam diri seseorang dengan percaya diri seseorang merasa baik dan bahagia dengan apa adanya seseorang dengan kepercayaan diri yang tinggi selalu merasa baik, dia menganggap dirinya orang yang berguna dan mampu bersosialisasi dan bekerjasama dengan komunitas lain di berbagai bidang. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang mendorongnya untuk melakukan aktivitas dengan baik (Setiawan et al., 2022).

Seseorang dengan tingkat percaya diri yang tinggi adalah seorang ekstrovet yang akan dengan senang hati melampiaskan atau mecurahkan isi hatinya dalam bentuk pesan yang dilakukan seseorang kepada orang lain, sehingga membicarakan masalahnya di media sosial masalah yang diceritakan ialah masalah pribadi, keluarga, pekerjaan, pasangan atau masalah lainnya (Rini et al., 2020).

Fenomena curhat di media sosial sekarang sudah menjadi hal yang lumrah di kehidupannya banyak orang yang mecurahkan masalah dan keluh kesahnya di media sosial

dalam bentuk “status” di media sosial Instagram, *WhatsApp*, *Facebook*, *Twitter*, dan lain-lain. Perilaku ini menunjukkan bahwa orang tidak segan untuk berbagi masalah pribadi mereka di media sosial (Makarim, 2020).

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan rasa percaya diri memiliki nilai yang sangat tinggi. Hasil penelitian dapat diketahui bahwa rasa percaya diri juga merupakan suatu sikap dan keyakinan terhadap suatu kemampuan individu, sehingga seseorang tidak merasa terlalu cemas dalam bertindak, dan dapat dengan bebas melakukan apa yang disukainya sesuai dengan keinginannya sendiri dan keyakinan seseorang dapat mengatasi masalah dengan sebaik-baiknya dan memberikan kesenangan bagi orang lain.

Mahasiswa yang percaya diri di media sosial memiliki kepercayaan diri yang tinggi berdasarkan hasil data pada indikator tertinggi berani menerima dan menghadapi penolakan dari orang lain, sehingga kepercayaan diri memungkinkan individu untuk bekerja tanpa mengenal batas privasinya. Tingkat percaya diri mahasiswa tinggi sehingga mereka curhat di media sosial untuk kepentingan mereka sendiri, serta mendapatkan perhatian dari orang lain.

Oleh sebab itu, mahasiswa yang memiliki percaya diri tinggi hendaknya dapat mengendalikan diri dan jangan mudah berbagi cerita di media sosial, karena akan membawa bumerang bagi diri sendiri dan privasi dalam kehidupan akan mudah diakses oleh orang lain.

V. DAFTAR PUSTAKA

- All, E. (2011). *Organizational Behavior*. McGraw Hill Company.
- Aunillah, N. I. (2011). *Panduan Menerapkan Pendidikan Karakter di Sekolah*. Laksana.
- Azizan, H. (2016). Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial pada Siswa di SMK Negeri 1 Bantul. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*, 5(6).
- Bugin, B. (2017). *Edisi Kedua Metode Penelitian Kuantitatif Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik serta Ilmu-Ilmu Sosial Lainnya*. Kencana.
- Busyra, N. Z. (2018). Penerapan Konseling Direktif untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri pada Korban Bullying di SDN Kenari. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(2), 100–109.
- Carr, C. T., & Hayes, R. A. (2015). Sosial Media: Defining, Developing, and Divining. *Atlantic Journal of Communication*, 23(1). <https://doi.org/10.1080/15456870.2015.972282>
- Farida, & Abdillah, R. (2021). Kepercayaan Diri dan Rasa Iri pada Mahasiswa Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Spirit*, 12(1), 1–8.
- Firda, N. Y. (2015). Pengendalian Emosi. *Jurnal Saintifika Islamica*, 2(01).
- Ginting, P. (2018). Gambaran Regulasi Emosi pada Dewasa Awal yang Melakukan Curahan Hati di Media Sosial. In *Skripsi Tesis*. Fakultas Psikologi.
- Hairina, Y. (2019). *Sadari Etika Curhat di Media Sosial*. UIN ANTASARI BANJARMASIN.
- Halim, F. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Kepercayaan Diri Terhadap Kecemasan Belajar Mahasiswa Pendas di Pokjar Jeneponto dan Takalar tahun 2018. *Journal of Islamic Elementary School*, 2(2).
- Kaplan, A., & Haenlein, M. (2010). Users of The World, Unite! The Challenges and Opportunities of Social Media. *Elsevier*, 53, 59–68.
- Makarim, F. R. (2020). *Waspada, ini dampak sering Curhat Di Media Sosial*.
- Mirhan, & Jusuf, J. B. K. (2016). Hubungan Antara Percaya Diri dan Kerja. *Jurnal Olah Raga Prestasi*, 12(1), 86–95. <https://doi.org/10.21831/jorpre.v12i1.9499>
- Nopiayanti, S., & Rita, E. (2021). *Hubungan Tingkat Kepercayaan Diri dengan Penggunaan Media Sosial terhadap Perilaku Narisme pada Mahasiswa Semester 6 dan SI Reguler Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta*.
- Nurkarima, N. (2018). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Akhlakul Karimah dan Akhlakul Madzmumah Siswa di SMAN 1 Kauman. In *Skripsi*. IAIN TULUNGAGUNG.
- Petrus, J., & Patalatu, S. J. (2020). Pengaruh Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SD Se-Kecamatan Tobelo Kabupaten Halmahera Utara. *Jurnal Pendidikan*, 14(1), 80–88.
- Rafiq, A. (2020). Dampak Media Sosial Terhadap Perubahan Sosial Suatu Masyarakat. *Global Komunika*, 1(1), 19.
- Rini, W. S. D., Lilis, S., Lili, S., & Yuga, P. (2020). Rendahnya Intensi Anak Untuk Curhat Kepada Orang Tua Pada Siswa Mts Mathlaul Anwar. *Jurnal Abdimas*, 1(2), 67–74.
- Rohmadi, A. (2016). *Tips Produktif Bersosial Media*. PT Alex Media Komputindo.
- Setiawan, A. H., Setiawan, D., Khumaedi, M. W., & Hernisawati. (2022). Pesona, Shadow dan Kepercayaan Diri Berhijab Remaja Putri dalam Kepribadian Jung. *Buletin Counseling and*

- Psikoterapi*, 4(2), 1–6.
- Stets, J. E., & Burke, P. J. (2014). Self-Esteem and Identities, Sociological Perspectives. *Sage Journals*, 57(4). <https://doi.org/10.1177/0731121414536141>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, R&D)*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *Jurnal Riset Tindakan Indonesia*, 2(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Widianingsi, Y. (2018). Perilaku Perlindungan Privasi pada Pengguna Instagram di Kalangan SMA di Surabaya. In *Skripsi Tesis* (pp. 13–31). Universitas Airlangga.