

APLIKASI TIKTOK UNTUK MENUMBUHKAN RASA PERCAYA DIRI

Tiara Nabilla Novitasari¹, Sri Panca Setyawati², Vivi Ratnawati³
Universitas Nusantara PGRI Kediri
TiaraNNovitasari@gmail.com¹, sripanca@unpkediri.ac.id²,
viviratnawati1@gmail.com³

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui fenomena penggunaan tiktok oleh remaja yang menunjukkan remaja dapat dengan bebas dan percaya diri mengekspresikan diri yang seutuhnya, seperti bernyanyi, berjoget, memberikan tutorial berhijab, memasak, dan sebagainya. Hal yang menarik untuk diteliti adalah apakah tampilan yang diekspresikan penuh percaya diri di tiktok juga ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari di dunia nyata? Apakah kreativitas dan keberanian dalam membuat konten tiktok bisa menumbuhkan dan memunculkan rasa percaya diri pada *content creator*nya?. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian fenomenologis. Metode pengumpulan data dengan menggunakan tehnik wawancara, observasi, dan dokumentasi. Analisis data melalui tahap: pengumpulan data, reduksi data, display data, dan menarik kesimpulan atau verifikasi. Triangulasi data dilakukan untuk mengecek data secara berulang dengan menggunakan triangulasi tehnik. Simpulan dari hasil penelitian adalah: Tiktok membantu memperluas pengetahuan dan keterampilan editing, menjadi sarana interaksi dan berkenalan dengan kreator lain, pujian atau umpan balik positif dari pengguna lain meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berkarya, kreativitas dan kemampuan komunikasi meningkat, sehingga informan lebih aktif dalam pembuatan konten. Selain itu tiktok mempengaruhi sikap informan terhadap penampilan, beberapa informan bersikap santai dan fokus pada kenyamanan, sementara yang lain terinspirasi untuk meningkatkan penampilan sesuai gaya pribadi atau tren yang sedang viral. Sebaliknya komentar negatif dari netizen dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri dan mempengaruhi respon emosional informan dalam membuat konten.

Kata kunci: Aplikasi, Tiktok, Kepercayaan Diri

ABSTRACT

This study aims to determine the phenomenon of TikTok use by adolescents which shows teenagers can freely and confidently express themselves completely, such as singing, dancing, giving hijab tutorials, cooking, and so on. An interesting thing to research is whether the confidently expressed look on tiktok is also displayed in everyday life in the real world? Can creativity and courage in creating TikTok content grow and bring out confidence in the content creators? This study used a qualitative approach with phenomenological research type. Data collection methods using interviews, observation, and documentation techniques. Data analysis goes through stages: data collection, data reduction, data display, and drawing conclusions or verification. Data triangulation is done to check data repeatedly using triangulation techniques. The conclusions of the research are: Tiktok helps expand knowledge and editing skills, becomes a means of interaction and acquaintance with other creators, praise or positive feedback from other users increases self-confidence and motivation to continue working, creativity and communication skills increase, so informants are more active in content creation. In addition, tiktok influences informants' attitudes

towards appearance, some informants are relaxed and focus on comfort, while others are inspired to improve appearance as per personal style or trends that are going viral. Conversely, negative comments from netizens can reduce self-confidence levels and affect the emotional response of informants in creating content.

Keywords: *Tiktok, App, Confidence*

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi internet dan media komunikasi berbasis internet telah mempercepat pertumbuhan media sosial, salah satunya aplikasi tiktok, yang dapat memudahkan pengguna untuk berbagi informasi, berkomunikasi, dan menciptakan konten dengan mudah. Tiktok yang diluncurkan di Indonesia pada Mei 2017 (Aprilian, 2019), sangat populer berbagai kalangan karena fiturnya yang menarik seperti *special effects* dan *backsound* musik. Bagi Nasrulloh (2017) media sosial mengajak siapa saja untuk berpartisipasi, memberikan kontribusi, dan feedback secara terbuka, memberikan komentar, serta membagikan informasi dengan cepat dan tak terbatas. Aplikasi tiktok ini dapat menjadikan setiap orang menjadi pencipta konten dengan cara yang sederhana dan akses yang mudah (Fachmy et al., 2021; Schilling et al., 2020) dimana dan kapan saja tanpa ada batasan waktu.

Pengguna tiktok atau biasa disebut conten creator, membuat dan memposting video dengan durasi sekitar 15 menit, salah satu fitur khas tiktok adalah watermark berupa username yang membedakannya dari aplikasi lain, hal tersebut didukung dengan berbagai fitur aplikasi tiktok seperti Dj tiktok, duet tiktok dan lain sebagainya. Tiktok sebagai salah satu aplikasi media sosial berbasis audio-visual, memiliki dampak bagi perkembangan diri individu, baik positif maupun negatif. Dampak positifnya termasuk sebagai media promosi, menjalin pertemanan jarak jauh, dan mencari informasi yang sedang viral. Namun, ada pula dampak negatifnya seperti *cyber bullying*, kurangnya sosialisasi dengan lingkungan, rendahnya kepercayaan diri, dan gangguan produktivitas sehari-hari. Dampak ini dapat membahayakan perkembangan mental remaja, salah satunya adalah kepercayaan diri.

Remaja merupakan masa peralihan menuju kematangan fisik, mental, dan sosial (Rice dalam Gunarsa 2004), sehingga salah satu tugas perkembangan bagi remaja adalah membangun kepercayaan diri (Singgih, 2008). Kepercayaan diri merupakan keyakinan pada kemampuan dan penilaian diri dalam melakukan sesuatu. Coleman (dalam Kartini, 2019) berpendapat bahwa kepercayaan diri berkaitan dengan kemampuan dan harga diri, serta berani mengungkapkan pendapat dan mengambil keputusan, kepercayaan diri merupakan bagian penting bagi perkembangan kepribadian mendorong perilaku individu. Individu yang

memiliki kepercayaan diri tinggi dapat mengembangkan potensi diri dan cenderung lebih tenang dalam menghadapi berbagai persoalan.

Sebaliknya, individu dengan kepercayaan diri yang rendah cenderung memiliki rasa takut yang berlebihan, merasa tidak aman, minder, dan ragu-ragu dalam mengerjakan sesuatu. Pentingnya kepercayaan diri terletak pada kemampuan untuk mengaktualisasikan diri, yaitu bertindak untuk mencapai apa yang diharapkan. Dalam konteks media sosial, aktualisasi diri dilakukan untuk mendapatkan perhatian, disukai orang lain, dan mendapatkan banyak *like*. Pengguna yang rajin membuat konten atau biasa disebut *content creator* tidak selalu memiliki rasa percaya diri yang sama dalam kehidupan dunia nyata. Pellondou (2021) dalam penelitian yang dilakukannya menyatakan bahwa media sosial digunakan untuk membangun citra diri yang diharapkan. Namun, perbedaan antara kehidupan nyata dan citra di media sosial bisa sangat kontras. Meskipun tiktok menyediakan platform untuk mengekspresikan diri, kepercayaan diri sebenarnya adalah perasaan positif mengenai kemampuan, penampilan, dan nilai diri sendiri.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan. Penelitian ini disajikan secara deskriptif dalam bentuk kata-kata dan bahasa, dalam konteks khusus yang alami dan memanfaatkan berbagai metode (Meloeng, 2014).

Metode penelitian dilakukan dengan tujuan peneliti ingin meneliti fenomena penggunaan tiktok yang menunjukkan remaja dapat dengan bebas dan percaya diri yang seutuhnya, dengan mendeskripsikan, menggambarkan makna atau konsep fenomena pengalaman yang didasari oleh kesadaran yang terjadi pada beberapa individu. Penelitian dilakukan pada 4 informan dengan jenjang kelas yang sama yaitu kelas X, 3 informan yang menjadi informan utama dan 1 informan sebagai pendukung, lokasi penelitian di SMAN 2 Kediri. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan dengan wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Sedangkan untuk analisis data dilakukan menggunakan model Miles and Huberman (2014) yaitu reduksi data, display data, dan penarikan kesimpulan. Analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai data dirasa sudah pada titik jenuh (Sugiyono, 2007).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1 Display Data

No.	Tema	Kesimpulan
1.	Dampak Positif Penggunaan Aplikasi Tiktok	-Pengetahuan baru yang diperoleh -Kesempatan berkenalan dengan kreator lain -Pujian untuk meningkatkan kepercayaan diri
2.	Dampak Negatif Penggunaan Aplikasi Tiktok	-Komentar negatif yang diterima dari netizen -Kreator yang terjebak dalam pembuatan dan pengeditan video tanpa henti
3.	Pengaruh Penggunaan Tiktok pada Kepercayaan Diri	-Kepercayaan diri yang terlihat dalam keyakinan sehari-hari -Kepercayaan diri seperti kemampuan berbicara didepan kelas -Kreativitas dalam membuat konten
4.	Penggunaan Aplikasi Tiktok Dalam Memengaruhi Penampilan Terkait Kepercayaan Diri	-Pegguna tidak terlalu memperhatikan tren penampilan dan merasa lebih nyaman, meskipun terkadang kurang puas dengan penampilan diri, informan tetap fokus pada gaya yang sesuai dengan diri sendiri. -Pegguna terinspirasi untuk meningkatkan penampilan diri tanpa terlalu terpengaruh oleh tren.

Bedasarkan hasil display data, penggunaan aplikasi Tiktok memiliki dampak besar bagi para informan, baik positif maupun negatif. Tiktok membantu memperluas pengetahuan dan ketrampilan, seperti editing, serta menjadi sarana interaksi dan berkenalan dengan kreator

lain. Pujian atau umpan balik positif dari pengguna lain meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berkarya. Namun dampak negatif juga dirasakan dalam bentuk komentar negatif dari netizen yang dapat menurunkan tingkat kepercayaan diri dan mempengaruhi respon emosional informan dalam membuat konten. Tiktok secara keseluruhan meningkatkan kepercayaan diri yang berdampak pada kreativitas dan kemampuan komunikasi, serta mempengaruhi seberapa aktif informan dalam pembuatan konten. Selain itu tiktok mempengaruhi sikap informan terhadap penampilan, beberapa informan bersikap santai dan fokus pada kenyamanan, sementara yang lain terinspirasi untuk meningkatkan penampilan sesuai gaya pribadi atau tren yang sedang viral. Tiktok bukan hanya sarana hiburan, tetapi juga berperan dalam pembelajaran, hubungan sosial, dan pengembangan kepercayaan diri serta kreativitas individu.

Pembahasan

Aplikasi Tiktok

Aplikasi tiktok adalah platform berbasis audio-visual yang menggunakannya dapat membuat video pendek dengan musik latar dan lipsync, yang kemudian dapat diunggah (Sari, 2021). Dalam penggunaan aplikasi tiktok, pengguna dapat menonton video pendek yang menampilkan berbagai ekspresi dan kreasi dari setiap kreator. Tiktok merupakan aplikasi media sosial yang populer, menghadirkan fenomena baru dalam kehidupan masyarakat. Aplikasi tiktok menawarkan berbagai fitur menarik yang dapat dinikmati penggunanya, seperti fitur efek khusus yang mencakup efek guncangan dan gemetar yang berguna untuk membuat video, selain itu tiktok dilengkapi dengan fitur musik latar dan fitur yang dapat membuat pengguna tampil dengan berbagai tampilan unik, dari lucu, seram, sedih, dan marah.

Penggunaan aplikasi tiktok telah menjadi rutinitas bagi banyak remaja melalui platform ini, remaja dapat membagikan video tentang aktivitas, kreativitas, dan kesenangan dengan mengunggahnya. Ada juga yang menggunakan tiktok hanya untuk menonton video sebagai sarana hiburan dan menghilangkan stres. Tiktok menjadi salah satu aplikasi media sosial berbasis audio yang paling populer di kalangan remaja dan memiliki dampak bagi perkembangan remaja baik positif maupun negatif. Dampak positifnya meliputi penggunaan tiktok sebagai media promosi, kemudahan dalam menjalin pertemanan jarak jauh, serta sebagai sumber informasi tentang tren terkini.

Namun, ada juga dampak negatif yang muncul, seperti cyber bullying, kurangnya interaksi sosial dengan lingkungan sekitar, rendahnya kepercayaan diri, dan terganggunya

produktivitas sehari-hari. Berbagai dampak penggunaan tiktok dapat membahayakan perkembangan mental remaja, terutama dalam hal kepercayaan diri.

Percaya Diri

Percaya diri adalah keyakinan atas kemampuan dan kualitas diri sendiri untuk mengambil keputusan tanpa adanya keraguan dan tidak terpengaruh oleh opini orang lain. Remaja perlu memiliki keyakinan dan percaya diri dalam kemampuan untuk meraih tujuan yang diinginkan (Ramadhani & Putrianti, 2017). Berbeda dengan Karyo (2013), keyakinan diri adalah ketika individu merasa tidak perlu membandingkan diri dengan orang lain karena sudah merasa aman dan memiliki pemahaman tentang kebutuhan hidup sendiri. Dengan memiliki keyakinan diri, individu dapat menggali dan mengekspresikan potensi yang dimilikinya (Louster dalam Longkutoy, 2015).

Percaya diri merupakan aspek penting dalam kehidupan sehari-hari. Banyak individu yang menganggap bahwa aspek percaya diri tidak dapat dipelajari, namun sebenarnya, kepercayaan diri bisa ditingkatkan melalui latihan dan pengembangan secara terus-menerus. Dengan mengembangkan kepercayaan, kita juga berproses menjadi individu yang lebih baik. Kepercayaan diri secara tidak langsung berkaitan dengan sikap positif atau negatif terhadap diri sendiri yang bertahan dalam berbagai situasi dan seiring waktu (Jan dkk, 2017). Bagi remaja, kepercayaan diri sangat penting dalam proses perkembangan, dimana umpan balik terhadap diri sendiri cenderung mempengaruhi tingkat kepercayaan diri individu.

Aristiani (2016) menyatakan individu yang memiliki kepercayaan diri tinggi antara lain, selalu tenang dalam melakukan berbagai hal, memiliki potensi dan kemampuan yang memadai, mampu menetralkan ketegangan dalam berbagai kondisi, bisa beradaptasi dan berkomunikasi dalam berbagai situasi, memiliki dukungan fisik dan emosional yang baik untuk penampilan, memiliki kecerdasan yang cukup, memiliki tingkat pendidikan formal yang memadai, serta memiliki pengetahuan atau ketrampilan yang mendukung kehidupan, seperti ketrampilan berbahasa asing. Individu juga mampu bersosialisasi, memiliki latar belakang yang baik, memiliki pengalaman hidup yang memperkuat pikiran dan ketahanan terhadap tantangan, serta mampu bereaksi positif saat menghadapi berbagai masalah.

Kepercayaan diri individu dapat dilihat dari beberapa aspek yang menunjukkan seberapa tinggi tingkat kepercayaan diri terhadap diri sendiri diantaranya (Hendriana, Rohaeti, dan Sumarmo, 2018) :

A. Percaya pada kemampuan diri sendiri

Keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai tujuan tertentu, individu dengan kepercayaan diri tinggi pada kemampuannya cenderung yakin untuk menghadapi tantangan dan mencapai keberhasilan.

B. Bertindak mandiri dalam mengambil keputusan

Kemampuan individu untuk membuat keputusan tanpa terlalu mengandalkan orang lain akan lebih mampu bertindak tanpa ragu-ragu atau berlebihan.

C. Memiliki konsep diri yang positif

Individu dengan konsep diri yang positif cenderung memiliki pandangan yang sehat tentang diri sendiri, merasa berharga, dan percaya pada kemampuan diri.

D. Berani mengungkapkan pendapat

Kemampuan individu untuk menyampaikan pendapat akan lebih mampu berkomunikasi dengan jelas dan tegas, tanpa rasa takut.

Self confidence atau percaya diri ialah keyakinan terhadap kemampuan dan penilaian diri ketika melakukan sesuatu. Individu yang memiliki tingkat percaya diri tinggi akan menunjukkan fleksibilitas dalam berinteraksi, memiliki tingkat toleransi yang tinggi, bersikap positif, dan tidak mudah terpengaruh oleh orang lain. Individu yang mencari kebahagiaan, memiliki kepercayaan diri yang kuat sangat penting agar tidak diabaikan oleh orang lain. Salah satu cara untuk menunjukkan kepercayaan diri adalah dengan menampilkan ketrampilan dan potensi diri melalui platform media sosial, seperti tiktok.

SIMPULAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, dapat disimpulkan bahwa aplikasi tiktok memiliki dampak signifikan terhadap kepercayaan diri penggunanya. Tiktok menyediakan platform untuk belajar dan mengembangkan ketrampilan baru, seperti mengedit video yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan individu. Selain itu, melalui tiktok, pengguna dapat berinteraksi secara positif dengan kreator lain, seperti menerima pujian atas konten yang diunggah, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi untuk terus berkarya. Namun pengguna tiktok juga memiliki dampak negatif seperti komentar negatif netizen yang dapat mempengaruhi respons emosional dan tingkat kepercayaan diri pengguna dalam membuat konten. Kreator tiktok yang terus-menerus terlibat dalam proses pembuatan dan pengeditan video juga dapat mengalami stres dan kelelahan karena tekanan untuk menciptakan konten yang menarik dan viral.

Hubungan antara penggunaan tiktok dan kepercayaan diri sangat erat, karena tingkat kepercayaan diri saat pembuatan konten serta keaktifan dalam menciptakan konten yang menarik. Kepercayaan diri yang kuat membuat pengguna tiktok lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri melalui video, aktif dalam menciptakan konten, lancar dalam berkomunikasi sehari-hari, dan kreatif menyajikan ide-ide menarik. Selain itu penggunaan tiktok juga dapat memengaruhi pandangan individu terhadap penampilan diri sendiri, yang tercerminkan dalam sikap terhadap tren mode. Beberapa individu merasa lebih terinspirasi untuk bereksperimen dengan penampilan baru setelah melihat tren di tiktok, sementara yang lain lebih fokus pada ekspresi diri sendiri.

Dengan demikian, tiktok dapat menjadi sumber inspirasi yang kuat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan mengeksplorasi gaya pribadi, serta memperkuat kepercayaan diri bagi individu yang tidak terlalu memperhatikan tren penampilan. Dalam penggunaan aplikasi tiktok dapat menjadi sarana yang bermanfaat untuk meningkatkan kepercayaan diri dan kreativitas penggunaannya. Namun, penting untuk menggunakan tiktok secara bijak dan bertanggung jawab, dengan menekankan dampak positif dan meminimalkan dampak negatifnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilian, Devri, Yessy Elita, Vira Afriyati. 2019. Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling. Hubungan Antara Penggunaan Aplikasi TikTok Dengan Perilaku Narsisme Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. 2 (3) : 221
- Aristiani, R. (2016). Meningkatkan Percaya Diri Siswa Melalui Layanan Informasi Berbantuan.
- Fachmy, R. N., Barkah, C. S. A., Herawaty, T., & Aulina, L. (2021). Strategi Optimalisasi Media Sosial Melalui Konten Humor dalam Peningkatan Penjualan Produk UMKM Di Tengah Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Pada Toko Sikece). JEMMA (Journal of Economic, Management and Accounting), 4(2), 183-194.
- Gunarsa, D.S. (2004). Psikologi Perkembangan. Anak dan Remaja. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hendriana, H., Rohaeti, E. E., dan Soemarmo, U. (2018). Hard Skills dan Soft Skills Matematik Siswa. Bandung: Refika Aditama.
- <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/6612/613> , diakses pada tanggal 12 Oktober 2023
- Jan, M., Soomro, S. A., & Ahmad, N. (2017). Impact of Social Media on Self- Esteem. European Scientific Journal, ESJ, 13(23), 329.

- <https://doi.org/10.19044/esj.2017.v13n23p329> , diakses pada tanggal 29 September 2023.
- Kartini, Sri. (2019). *Krisis Percaya Diri*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Karyo. 2013. *Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Kepercayaan Diri Pada Remaja (Usia 15-17) Tahun Siswa Kelas XI Di SMA PGRI 3 Tuban*. Laporan Penelitian. Tuban: STIKES NU.
- Longkutoy, N., Sinolungan, J., Opod, H. (2015). “Hubungan pola asuh orang tua dengan kepercayaan diri siswa SMP kristen Ranotongkor Kabupaten Minahasa”, 1,3, *Jurnal e-biomedik*, diunduh pada tanggal 21 Desember 2016, dari <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/6612/6133> , diakses pada tanggal 12 Oktober 2023.
- Miles, M.B, Huberman, A.M, & Saldana, J. (2014). *Qualitative Data Analysis, A Methods Sourcebook, Edition 3*. USA: Sage Publications. Terjemahan Tjetjep Rohindi Rohidi, UI-Press.
- Moleong, L.J. 2014. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2017). *Media Sosial : Perspektif komunikasi, Budaya, dan Sosio Teknologi*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Pellondou, P. M., & Rusdi, F. (2021). Aktualisasi Diri Generasi Milenial Melalui Aplikasi Tiktok. *Koneksi*, 5(2), 387-392.
- Ramadhani, T. N., & Putrianti, F. G. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Citra Diri Pada Remaja Akhir. *Jurnal Spirits*, 4(2), 22. <https://doi.org/10.30738/spirits.v4i2.1117> , diakses pada tanggal 12 Oktober 2023.
- Sari, Dila Mayang. (2021). *Penggunaan Aplikasi Tik Tok Sebagai Ajang Eksistensi Diri (Fenomenologi Penggunaan Tik Tok Pada Mahasiswa Uin Shultan Thaha Saifuddin Jambi)*. Skripsi. Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Schillinger, D., Chittamuru, D., & Ramirez, A. S. (2020). From “infodemics” to health promotion: a novel framework for the role of social media in public health. *American journal of public health*, 110(9), 1393-1396.
- Singgih, Y. (2008). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: BPK Gunung Mulia.
- Sugiyono. (2007). *Statistika Untuk Penelitian (Vol. 12)*. Bandung: CV Alfabeth