

Social media insecurity: don't compare, Be yourself

Sa'diyah El Adawiyah¹, Istiqfarha Sojapani², Dinda Putri Yulianti³, Mutiah Apritawati⁴, Nabilah Puteri Azzahra⁵, Nisa Setyaningrum⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

e-mail: sadiyah.eladawiyah@umj.ac.id

Abstract

The use of social media greatly facilitates socializing and interacting without being limited by time and space. . The objectives are: 1). Audiences can increase self-confidence; 2). Audiences can optimize the abilities that exist within themselves, 3) Audiences can find out how to understand and accept all aspects of themselves. The webinar event took place on June 24, 2022 and ran smoothly as expected from the initial plan, with 108 participants from both students and non-students. The feedback given by the participants was quite good. The results of the common causes of this insecure feeling. Starting from genetic factors that influence, stressors from the environment, fear of disappointing others, lack of self-confidence, dependence on others, to overthinking. conclusion there are many ways that can be done such as being yourself, learning from the past, finding your strengths, and also surrounding yourself with supportive people, to do a social media detox.

Keywords: Social media, Insecurity, teenagers

Abstrak

Penggunaan media sosial sangat mempermudah kehidupan bersosialisasi dan berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. . Adapun tujuannya ialah: 1). Audiens dapat meningkatkan rasa percaya diri; 2). Audiens dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya, 3) Audiens dapat mengetahui cara memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri sendiri. Acara webinar berlangsung pada tanggal 24 Juni 2022 berjalan dengan lancar sesuai harapan dari rencana awal, dengan jumlah peserta 108 baik dari mahasiswa maupun non mahasiswa. Feedback yang diberikan oleh peserta cukup baik. Hasil penyebab umum dari perasaan insecure ini. Mulai dari faktor genetic yang ikut mempengaruhi, stressor dari lingkungan, takut mengecewakan orang lain, kurangnya rasa percaya diri, bergantung pada orang lain, hingga pula dari rasa overthinking. kesimpulan banyak cara yang bisa dilakukan seperti jadi diri sendiri, belajar dari masa lalu, temukan kelebihan yang dimiliki, dan juga kelilingi dirimu dengan orang suportif, hingga lakukan detox media sosial.

Kata kunci : Media sosial, Insecurity, remaja

PENDAHULUAN

Media sosial atau yang sering juga disebut sebagai sosial media [2] merupakan platform digital [4] yang memberikan fasilitas kepada penggunanya untuk saling berkomunikasi ataupun membagikan konten visual maupun audiovisual. Penggunaan media sosial sangat mempermudah kehidupan bersosialisasi dan berinteraksi tanpa dibatasi ruang dan waktu. Namun akhir-akhir ini, Data menunjukkan bahwa rata-rata penggunaan media sosial dalam sehari di dunia pada tahun 2020 adalah 144 menit yang dimana meningkat tiap tahunnya yang sebelumnya tahun 2019 adalah 142 menit. Rata-rata durasi penggunaan internet orang Indonesia mencapai 8 jam 44 menit. Sementara 3 jam 15 menit di antaranya digunakan untuk menatap laman media sosial. Menurut penelitian, waktu yang ideal untuk menggunakan media sosial adalah 30 menit dalam sehari [3]. Dengan lamanya waktu

penggunaan media sosial, ternyata banyak orang cenderung melakukan *social comparison* [1] atau perbandingan sosial yang menimbulkan perasaan tidak aman atau *insecure*.

Rasa tidak aman atau *insecure* dapat memicu terjadinya hal negative pada diri, seperti stress. Memang perasaan ini pasti pernah dialami setiap orang, namun tidak ada satu orang pun yang menginginkan itu terjadi. Di masa pandemi [7] lalu ini tentunya ke lebih banyak melakukan aktivitas dirumah. Kegiatan perkuliahan [6], sekolah, maupun dunia pekerjaan sudah banyak dilakukan dengan sistem *online*. Berbagai aktivitas harus dilakukan menggunakan internet termasuk penggunaan media sosial. Banyak kalangan kaum remaja dan dewasa yang merasa media sosial membuatnya *insecure* karena melihat postingan kehidupan orang lain dan tidak sedikit yang akhirnya memilih untuk tidak bermain sosial media. Mereka merasa dirinya kurang tidak seperti orang lain dan akhirnya menimbulkan rasa *insecure*. Sering kali orang yang memiliki rasa *insecure* membandingkan diri mereka dengan orang lain dan akhirnya pun menjadi kehilangan kepercayaan diri.

Menurut beberapa sumber, istilah "*insecurity*" secara psikologi memiliki arti, yaitu suatu kepribadian yang berupa rasa tidak percaya diri sehingga seseorang akan merasa cemas, gelisah, dan takut dalam menghadapi atau melakukan sesuatu.



gambar 1. poster kegiatan webinar "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*"

Untuk itulah webinar "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" diadakan sebagai *insight* bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan *insecure* yang sedang dialami. rangkaian acara ini melalui *live stream Instagram* (Sari & Hadi, 2015) untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang *zoom meeting* dengan mengundang seseorang yang ahli dibidangnya untuk membahas seputar lika-liku kehidupan remaja yang menghadapi permasalahan terkait *insecure* dan bagaimana cara menghadapinya.

Webinar Kesehatan Mental "*Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself*" diadakan dengan maksud untuk menjadikan *insight* bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan *insecure* yang sedang dialami. Adapun tujuannya ialah: 1). Audiens dapat meningkatkan rasa percaya diri; 2). Audiens dapat mengoptimalkan kemampuan yang ada dalam dirinya, 3) Audiens dapat mengetahui cara memahami dan menerima seluruh aspek dalam diri sendiri

METODOLOGI PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan Webinar Kesehatan Mental bertajuk “Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself” dilaksanakan bekerja sama dengan @psylutions.id dan menghadirkan seorang psikolog klinis, Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., Psikolog, yang memiliki spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga permasalahan kecemasan seperti insecure, overthinking, dan quarter life crisis. Selain itu, acara ini juga turut mengundang Kepala Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Jakarta, Ibu Dr. Okataviani Purnamasari, M.Si., untuk memberikan sambutan. Webinar yang dilaksanakan pada tanggal 24 Juni 2022 ini berjalan dengan lancar sesuai harapan dan rencana awal, dengan jumlah peserta mencapai 108 orang yang terdiri dari mahasiswa maupun non-mahasiswa. Awalnya, target peserta ditentukan sebanyak 50 orang, namun pada tahap pendaftaran jumlah peserta sudah mencapai 100, dan pada saat pelaksanaan mencapai 108 peserta. Dokumentasi kegiatan dilakukan di akhir acara, dan sertifikat webinar diberikan kepada pemateri sebagai bentuk apresiasi.

Manfaat kegiatan ini dirasakan baik oleh peserta, terlihat dari feedback positif yang mereka berikan. Melalui webinar ini, peserta memperoleh wawasan baru mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental di era digital, khususnya terkait dampak penggunaan media sosial terhadap rasa percaya diri dan munculnya rasa insecure. Peserta juga mendapatkan pemahaman tentang bagaimana cara mengelola emosi, membangun kepercayaan diri, serta menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain di media sosial.

Sebagai kesimpulan, webinar ini mampu meningkatkan kesadaran dan pengetahuan peserta tentang kesehatan mental dan cara menghadapinya di tengah tantangan media sosial. Diharapkan melalui kegiatan ini, peserta dapat menerapkan strategi yang telah disampaikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Tahap awal yang dilakukan dalam webinar kesehatan mental “Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself” adalah menganalisis situasi mengenai isu yang tengah menjadi perbincangan serta relevan dengan kehidupan sekitar. Dimana semua orang tetap melakukan aktivitasnya seperti biasa disaat kondisi pandemi covid-19 yang tidak kunjung usai. Mulai dari kegiatan sekolah dan perkantoran, sosialisasi dan interaksi, hingga mencari informasi serta hiburan semua dilakukan menggunakan media online seperti media sosial. Tahap selanjutnya yang dilakukan adalah studi literatur, untuk mendukung analisis situasi agar tidak hanya berdasar pada pengamatan saja namun juga teori serta penelitian terdahulu. Pada tahap ini telah ditemukan bahwa penggunaan sosial media sudah sangat melebihi waktu ideal, sehingga berdampak pada masalah kepercayaan diri yang menimbulkan perasaan cemas berlebih atau insecure yang tentu saja berpengaruh juga pada kesehatan mental.

Berdasarkan dua tahap yang sudah dijelaskan sebelumnya, mempengaruhi perencanaan kegiatan berupa perumusan dan penyusunan program. Dimana dalam hal ini, kami merumuskan program berupa webinar “Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself” yang ditujukan sebagai insight bagi para remaja terutama mahasiswa dalam menghadapi keadaan insecure yang sedang dialami. Rangkaian acara ini dimulai dengan live stream Instagram untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang zoom meeting dengan mengundang seseorang yang ahli dibidangnya.

Tahap penentuan narasumber merupakan tahapan penting bagi keberlangsungan kegiatan ini. Dimana untuk menentukan narasumber ini tentunya harus sesuai dengan tema yang sudah dibangun sebelumnya. Maka dari itu, kami bekerjasama dengan @psylutions.id sebuah platform digital yang mengedukasi kesehatan mental yang didalamnya melibatkan banyak psikolog ternama serta terpercaya, salah satunya ialah Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., merupakan Psikolog klinis @psylutions.id yang memiliki bidang spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga masalah kecemasan (insecure, overthinking, quarter life crisis). Tahap selanjutnya ialah sponsorship dan media partner. Pada tahap ini kami menggunakan proposal sponsorship dan juga MOU media partner yang

dikirimkan secara langsung maupun melalui email. Acara webinar ini berlangsung berkat bantuan sponsor dari waroeng steak and shake serta para media partner yang turut membantu menyukseskan acara ini dengan membagikan serta mengajak public untuk ikut webinar ini, yaitu @ruangteras @curhatinaja.idn @manusiaasa.id @webinarspsikologi @teenagerscares.id.

Ketika sponsorship dan media partner sudah pasti, tahap selanjutnya yang dilakukan ialah pembuatan poster. Dimana pembuatan poster harus dilakukan setelah tahap sponsorship dan media partner sudah masuk kedalam proses fiksasi, agar ketika poster dibagikan sudah tidak ada revisi mengenai hal krusial yang melibatkan pihak eksternal. Setelah itu, tahap berikutnya adalah sosialisasi kegiatan melalui media sosial. Sosialisasi kegiatan menggunakan Instagram sebagai platform utama dalam penyebaran informasi, karena berdasar pada analisa situasi dan studi literatur yang sudah dilakukan Instagram merupakan platform yang sesuai dengan target audience yang ingin dicapai. Sosialisasi ini dimulai dengan mengedukasi secara umum seputar kesehatan mental melalui live stream Instagram yang dipandu oleh Dinda Putri Yulianti selaku public relations team untuk memberikan gambaran umum mengenai isu yang akan dibahas pada rangkaian acara berikutnya yaitu webinar pada ruang zoom meeting dengan mengundang seseorang yang ahli dibidangnya.

Tahapan selanjutnya ialah pendaftaran peserta untuk acara webinar "Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself" melalui google form atau barcode registration yang dibagikan melalui akun penyelenggara acara maupun para media partner yang dibagikan h-5 berlangsungnya kegiatan webinar. Setelah itu tentu saja pelaksanaan acara inti, yakni webinar "Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself" yang diselenggarakan pada ruang zoom meeting. Pada sesi penutupan acara, tim kami membagikan form evaluasi untuk diisi oleh para peserta, yang mana diharapkan dapat menilai kegiatan ini secara objektif. Selain itu kami juga melakukan evaluasi pada tim penyelenggara itu sendiri agar dijadikan pembelajaran sebagai pengalaman maupun untuk acara kedepannya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada pelaksanaan Webinar Kesehatan Mental "Social Media Insecurity: Don't Compare, Be Yourself" yang bekerjasama dengan @psylutions.id, mengundang seorang psikolog klinis yaitu Fransiska Xaveria Aryani, Psikolog dengan spesialisasi pada pengembangan diri, gangguan mood dan emosi, hingga masalah kecemasan (*insecure, overthinking, quarter life crisis*).



gambar 2. sambutan Kaprodi Ilmu Komunikasi FISIP UMJ Dr. Oktaviani Purnamasari, M.Si. dan dosen pengampu event management Dr. Sa'diyah El Adawiyah M.Si.

Pelaksanaan webinar ini dipandu oleh saudari Mutiah Apritawati selaku *Master of Ceremony* dan saudari Istiqfarha Sojapani selaku moderator. Dari sambutan yang dipaparkan

terdapat kutipan “...*Sosial media tidak mengenal umur, semua tidak bisa terlepas dari sosial media. Mulai dari sumber informasi hingga kita juga sebagai penyebar informasi itu sendiri. jadi materi hari ini sangat berguna bagi semua kalangan tidak mengenal usia...*”.

Materi yang disampaikan oleh narasumber, Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., Psikolog, diawali dengan pembahasan mengenai fakta menarik bahwa lebih dari 4,5 miliar orang di dunia menggunakan media sosial. Kak Siska, sapaan akrabnya, kemudian mengajak audiens untuk menyebutkan dampak positif dan negatif dari media sosial. Interaksi berjalan aktif dan penuh antusiasme, menunjukkan partisipasi yang tinggi dari para peserta. Meskipun media sosial memberikan kemudahan dalam berbagai aspek, salah satu dampak negatif yang cukup menonjol adalah munculnya rasa insecure. Kak Siska menjelaskan beberapa ciri ketika seseorang sedang mengalami insecure, di antaranya tidak percaya diri, memandang rendah diri sendiri, berusaha menghindari interaksi sosial, enggan keluar dari zona nyaman, sering membandingkan diri dengan orang lain, dan merasa membutuhkan pengakuan atau pujian dari orang lain.

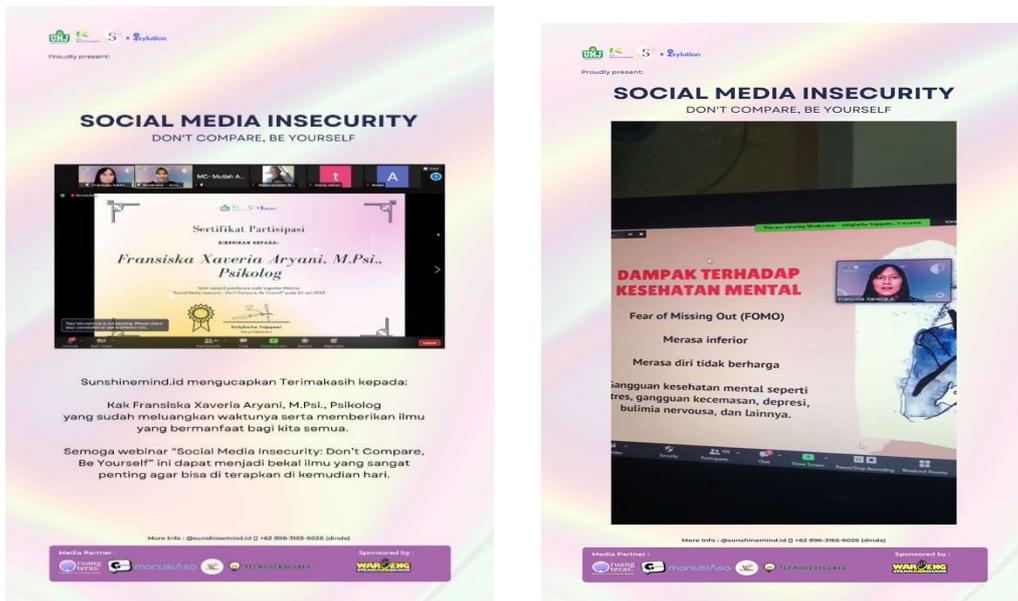
Insecure seringkali dianggap remeh, padahal berdampak besar terhadap kesehatan mental. Beberapa dampaknya meliputi Fear of Missing Out (FOMO), perasaan inferior atau lemahnya kondisi psikologis dan sosial, merasa diri tidak berharga, hingga berujung pada gangguan kesehatan mental seperti stres, gangguan kecemasan, depresi, bulimia nervosa, dan lainnya. Lebih lanjut, narasumber menjelaskan penyebab umum timbulnya rasa insecure, yang antara lain berasal dari faktor genetik, stresor lingkungan, rasa takut mengecewakan orang lain, kurangnya rasa percaya diri, ketergantungan terhadap orang lain, serta kebiasaan overthinking. Penting untuk diketahui bahwa para pengguna media sosial di era Society 5.0, yang mayoritas berasal dari kalangan Gen Z, memiliki ketahanan mental yang tergolong rendah. Akibatnya, 90% keputusan individu sering kali dipengaruhi oleh media sosial, mulai dari hal sederhana seperti memilih makanan hingga keputusan membeli barang konsumtif dalam skala besar.

Berdasarkan hasil pemaparan, peserta mendapatkan pemahaman dan wawasan baru mengenai pengaruh media sosial terhadap kesehatan mental. Selain permasalahan yang telah dijelaskan, terdapat berbagai cara yang dapat dilakukan untuk menghadapi bahkan menghindari rasa insecure. Beberapa langkah yang dapat dilakukan antara lain menemukan kelebihan yang dimiliki, karena sering kali kita hanya berfokus pada kekurangan hingga menimbulkan rasa tidak percaya diri. Dengan menyadari dan memanfaatkan kelebihan yang ada, kita dapat menjadikannya sebagai motivasi untuk meningkatkan kepercayaan diri. Selanjutnya, penting untuk menjadi diri sendiri, menghindari kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain yang hanya akan menimbulkan rasa iri, dan lebih baik menerima diri apa adanya.

Selain itu, jadilah sahabat bagi diri sendiri dengan tidak mengkritik diri secara berlebihan, tetapi justru memberikan kata-kata positif yang membangun, misalnya, “Terima kasih telah berusaha. Besok kita coba lagi,” ketika mengalami kegagalan. Memberikan afirmasi positif juga merupakan cara efektif untuk meningkatkan rasa percaya diri, seperti mengucapkan pada diri sendiri, “I am smart. I can do it. I am loved. I am accepted. I am not who I used to be.” Tidak kalah penting, belajar menerima masa lalu juga perlu dilakukan karena penyesalan tidak akan membantu kita menjadi lebih baik, sebaliknya kita harus mengambil pelajaran dari pengalaman tersebut.

Mengelilingi diri dengan orang-orang yang suportif dan selalu memberikan komentar positif, konstruktif, serta membangun juga menjadi salah satu kunci untuk mengatasi rasa insecure. Selain itu, hindari ketergantungan berlebihan kepada orang lain agar tidak menimbulkan rasa takut, cemas, atau merasa tidak mampu ketika tidak mendapat bantuan.

Terakhir, lakukan detox media sosial karena salah satu sumber utama rasa insecure berasal dari media sosial itu sendiri. Dengan melakukan langkah-langkah ini, kita dapat menjaga kesehatan mental sekaligus membangun kepercayaan diri yang lebih baik.



gambar 3. (a) dokumentasi penyerahan sertifikat apresiasi sebagai narasumber kepada Fransiska Xaveria Aryani, M.Psi., Psikolog. (b) dokumentasi pemaparan materi oleh narasumber

Dari pemaparan yang diberikan, banyak hal yang bisa langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Mulai dari mengidentifikasi perasaan insecure yang ada hingga bagaimana cara menghadapinya. Pada sesi *closing statement* memberikan masukan untuk melakukan *self-love & self-compassion* “*Be Kind to Ourselves*” dan juga merekomendasikan lagu dari Yura Yunita berjudul Tegur batin untuk didengarkan dan sekiranya dapat meringankan perasaan *insecure* serta membuat kita mencintai diri sendiri.

KESIMPULAN

Setiap hal di dunia ini mempunyai dampak, baik positif maupun negatif. disamping kita yang sudah sangat dimudahkan oleh media sosial ternyata salah satu dampak negatifnya ialah insecure, seperti memandang rendah diri sendiri, berusaha menghindari interaksi dgn lingkungan yang mana sangat berdampak bagi kesehatan mental kita. untuk menghadapi hal tersebut ternyata banyak cara yang bisa dilakukan seperti jadi diri sendiri, belajar dari masa lalu, temukan kelebihan yang dimiliki, dan juga kelilingi dirimu dengan orang suportif, hingga lakukan *detox* media sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Angga trisnanto, Muhammad Iqbal, Rifki Awaludin, & Ati Kusmawati. (2024). Peran Pekerja Sosial Menjadi Konsuler Bagi Disabilitas. *Concept: Journal of Social Humanities and Education*, 3(1), 125–129. <https://doi.org/10.55606/concept.v3i1.967>
- [2] Atika Suri, & Sadiyah El Adawiyah. (2024). Implementasi Cyber Public Relations pada Instagram @dcikabakery. *MUKASI: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 38–46. <https://doi.org/10.54259/mukasi.v3i1.2394>

- [3] Jiang, S., & Ngien, A. (2020). The Effects of Instagram Use, Social Comparison, and Self-Esteem on Social Anxiety: A Survey Study in Singapore. *Social Media and Society*, 6(2). <https://doi.org/10.1177/2056305120912488>
- [4] Keifer. (2014). penggunaan Media sosial. In *Angewandte Chemie International Edition* (Vol. 6, Issue 11, pp. 951–952).
- [5] Ndasung, D. J. (2021). Pendidikan di Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(2), 3014–3018. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/1334>
- [6] Sari, D. Kartika., & Hadi, I. Prijana. (2015). *Information and communication technology, dan literasi media digital*. ASPIKOM bekerjasama dengan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Universitas Krsiten Petra Surabaya, Universitas Muhammadiyah Malang dan Buku Litera.
- [7] Zulva, T. N. I. (2020). Covid-19 Dan Kecenderungan Psikosomatis. *Journal of Chemical Information and Modeling*. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- [8] Rahardja, I.B. *et al.* (2021) 'Pemanfaatan Daun Kering Sebagai Tempat Pembibitan Ikan dengan Additive PVAc & Resin', *ABDI MOESTOPO: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 4(01), pp. 1–5. Available at: <https://doi.org/10.32509/am.v4i1.1111>.
- [9] Zyoud, S.H. *et al.* (2018) 'Global trends in research related to social media in psychology: Mapping and bibliometric analysis', *International Journal of Mental Health Systems*, 12(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0182-6>