

Scrolling dan Insecure: Kajian Literatur Pengaruh Penggunaan Media Sosial terhadap Penurunan Kepercayaan Diri Mahasiswa

Nova Sinaulan^{1*}, Sharon Frederik², Ignasius Palit³, Najla Yusrin⁴, Ridho Mohammad⁵

¹⁻⁵Psikologi, Universitas Negeri Manado, Jl. Kampus Unima, Tonsaru, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara
novalisye14@gmail.com

Abstract

This study aimed to examine the influence of social media use on the emergence of insecurity and the decline of self-confidence among university students. The study employed a qualitative method using a literature review approach. Data were obtained from five relevant scientific articles published between 2020 and 2025. The data collection process was conducted through a literature search in various academic databases, and the data were analyzed using content analysis techniques. The results indicated that intensive social media use encouraged students to engage in social comparison regarding physical appearance, lifestyle, achievements, and personal accomplishments. This condition triggered feelings of insecurity, self-dissatisfaction, and decreased self-confidence. In addition, excessive social media use was associated with increased anxiety, stress, and overthinking. However, the impact of social media was not always negative, as it depended on the purpose, intensity, and manner of its use. Therefore, wise social media use and improved digital literacy are necessary so that students can utilize social media positively without compromising their mental well-being and self-confidence.

Keywords: Social Media, Insecurity

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh penggunaan media sosial terhadap munculnya rasa insecure dan penurunan kepercayaan diri pada mahasiswa. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi literatur. Data diperoleh dari lima artikel ilmiah yang relevan dan diterbitkan pada rentang tahun 2020–2025. Pengumpulan data dilakukan melalui penelusuran literatur pada berbagai database akademik, kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis isi. Hasil kajian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi mendorong mahasiswa melakukan perbandingan sosial terhadap penampilan, gaya hidup, prestasi, dan pencapaian orang lain. Kondisi tersebut memicu munculnya rasa insecure, rasa tidak puas terhadap diri sendiri, serta penurunan kepercayaan diri. Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkaitan dengan meningkatnya kecemasan, stres, dan overthinking. Meskipun demikian, dampak media sosial tidak selalu bersifat negatif karena dipengaruhi oleh tujuan, intensitas, dan cara penggunaannya. Oleh karena itu, diperlukan penggunaan media sosial yang bijak serta peningkatan literasi digital agar mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial secara positif tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kepercayaan dirinya.

Kata Kunci: Media Sosial, Penurunan Kepercayaan Diri

Copyright (c) 2026 Nova Sinaulan, Sharon Frederik, Ignasius Palit, Najla Yusrin, Ridho Mohammad

✉ Corresponding author: Nova Sinaulan

Email Address: novalisye14@gmail.com (Jl. Kampus Unima, Tondano Selatan, Minahasa, Sulawesi Utara)

Received 15 June 2026, Accepted 30 June 2026, Published 18 July 2026

PENDAHULUAN

Dalam era masyarakat modern, media sosial telah menjadi fenomena. Dengan yang sulit untuk dipisahkan dari keseharian dan sulit dikendalikan penggunaannya. Perangkat teknologi pada saat ini dirancang sesederhana mungkin agar para pengguna dapat dengan mudah mengakses aplikasi yang berkaitan dengan Media Sosial. Media sosial begitu melekat dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak kecil, remaja, bahkan orang dewasa tidak lepas dari penggunaan media sosial (Silitonga, 2023). Dengan media sosial, kita dapat mengetahui begitu banyak informasi, mendapatkan ilmu yang dibagikan secara gratis, serta untuk sekedar mendapatkan hiburan di tengah rasa jenuh dan lelah. Sebagai salah satu sumber hiburan, media sosial menjadi relaksasi bagi mahasiswa setelah menjalani berbagai kegiatan

yang menyita waktu dan tenaga. Mereka dapat mengikuti akun-akun dalam media sosial dan melihat hiburan yang menghibur dan menginspirasi (Hilda & Purwanto, 2024).

Namun, media sosial juga dapat memberikan dampak negatif, terlebih bagi kepercayaan diri mahasiswa. Mengutip dari artikel jurnal karya Zatrachadi & Lestari yang berjudul “Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Insecure Mahasiswa”, penggunaan media sosial membuat seseorang membandingkan diri sendiri dengan orang lain, yang kemudian menimbulkan rasa cemburu dan iri. Perasaan itu dapat timbul dari rasa insecure yang menjadi akarnya.

Penelitian yang dilakukan oleh Isna Maulida Abidah di tahun 2024 sebagaimana dikutip dalam artikel jurnal yang sama menyatakan bahwa rasa insecure atau turunnya kepercayaan diri dapat disebabkan oleh intensitas penggunaan media sosial. Berkaitan dengan hal itu, Kajian Literatur ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh media sosial terhadap munculnya insecurity dan penurunan kepercayaan diri pada mahasiswa.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (literature review). Pendekatan ini dipilih untuk mengidentifikasi, mengkaji, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap munculnya rasa insecure dan penurunan kepercayaan diri pada mahasiswa.

Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data sekunder yang diperoleh dari artikel ilmiah, jurnal nasional, dan jurnal internasional yang relevan dengan topik penelitian. Penelusuran literatur dilakukan melalui database akademik seperti Google Scholar, Sinta, dan portal jurnal elektronik lainnya. Kata kunci yang digunakan dalam proses pencarian meliputi "media sosial", "insecurity", "Penurunan Kepercayaan Diri", dan "Social Media".

Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan literatur meliputi: (1) artikel yang membahas penggunaan media sosial pada mahasiswa; (2) artikel yang mengkaji insecurity, atau kepercayaan diri; dan (3) artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020–2025.

Teknik pengumpulan data dilakukan dengan mengidentifikasi, mengunduh, membaca, dan mengelompokkan artikel yang sesuai dengan fokus penelitian. Selanjutnya, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (content analysis), yaitu dengan mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan hasil penelitian terdahulu, serta menginterpretasikan temuan yang berkaitan dengan pengaruh media sosial terhadap munculnya rasa insecure dan penurunan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil analisis kemudian disusun secara deskriptif untuk memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN DISKUSI

Berdasarkan hasil kajian terhadap lima artikel yang ditemukan dengan tema pengaruh penggunaan media sosial terhadap rasa insecure dan penurunan kepercayaan diri mahasiswa, ditemukan

bahwa media sosial memiliki peran yang cukup besar dalam membentuk pandangan mahasiswa terhadap kualitas dirinya. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang tinggi dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial (social comparison), baik dalam aspek penampilan fisik, prestasi akademik, gaya hidup, maupun pencapaian pribadi. Perbandingan tersebut memicu munculnya rasa insecure, ketidakpuasan terhadap diri sendiri, hingga penurunan kepercayaan diri. Ringkasan temuan dari masing-masing artikel disajikan pada Tabel 1. Tabel

Tabel 1. Penggunaan Media Sosial Terhadap Insecurity Mahasiswa

Peneliti	Judul Penelitian	Temuan Utama
Kipply dkk, 2026.	Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Gen Z Tribhuwana Tunggadewi	Media sosial memengaruhi persepsi mahasiswa terhadap pencapaian hidup; dampaknya bergantung pada cara dan tujuan penggunaannya.
Zatrahadi, Lestari. 2024.	Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Insecure Mahasiswa	Intensitas penggunaan media sosial berpengaruh positif terhadap tingkat insecure mahasiswa.
Harnata, Prasetya 2022.	Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa Yang Mengalami Kecanduan Media Sosial Tiktok	Kecanduan TikTok mendorong perbandingan diri yang memicu insecure dan menurunkan kepercayaan diri.
Hidayah dkk. 2026.	Pengaruh Media Sosial Terhadap Perasaan Insecure Pada Mahasiswa Prodi BK UIN Sjech M. Djamill Djabek Bukittinggi	Penggunaan media sosial meningkatkan perasaan insecure melalui perbandingan terhadap penampilan, gaya hidup, dan pencapaian orang lain.
Simamora dkk. 2025.	Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Hubungan Sosial Mahasiswa Gen Z Unimed	Penggunaan media sosial berlebihan memicu insecure, stres, kecemasan, overthinking, dan penurunan kualitas hubungan sosial.

Berdasarkan temuan pada tabel 1, terdapat persamaan yang cukup jelas di antara kelima penelitian. Seluruh penelitian menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh negatif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, khususnya yang berkaitan dengan perbandingan diri. Temuan yang paling dominan adalah munculnya perilaku perbandingan sosial (social comparison) yang menyebabkan mahasiswa membandingkan dirinya dengan orang lain yang dianggap lebih menarik, lebih sukses, atau lebih berprestasi. Akibatnya, mahasiswa menjadi lebih rentan mengalami rasa insecure, merasa kurang puas terhadap dirinya sendiri, serta mengalami penurunan kepercayaan diri.

Selain itu, sebagian besar penelitian juga menunjukkan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan tidak hanya berdampak pada rasa insecure, tetapi juga memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara lebih luas. Dampak tersebut meliputi kecemasan, stres, overthinking, serta berkurangnya kualitas hubungan sosial secara langsung. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa menilai dirinya sendiri, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Meskipun demikian, terdapat satu penelitian yang menunjukkan hasil yang berbeda, yaitu penelitian mengenai hubungan penggunaan media sosial dengan quarter life crisis. Penelitian tersebut

menemukan bahwa dampak media sosial tidak selalu bersifat negatif, melainkan bergantung pada cara dan tujuan penggunaannya. Temuan ini tidak bertentangan dengan penelitian lainnya, tetapi justru memperkuat bahwa media sosial dapat memberikan dampak yang berbeda pada setiap individu. Dengan kata lain, bukan hanya intensitas penggunaan media sosial yang menentukan munculnya rasa insecure, melainkan juga bagaimana individu memanfaatkan dan memaknai informasi yang diperoleh dari media sosial.

Dari hasil kajian ini juga ditemukan beberapa keterbatasan penelitian terdahulu. Sebagian besar penelitian masih menggunakan desain cross-sectional sehingga belum mampu menjelaskan hubungan sebab-akibat secara mendalam. Selain itu, mayoritas penelitian hanya berfokus pada platform tertentu, seperti Instagram atau TikTok, sehingga belum memberikan gambaran yang menyeluruh mengenai pengaruh berbagai jenis media sosial. Keterbatasan lainnya adalah cakupan sampel yang masih terbatas pada satu perguruan tinggi atau wilayah tertentu sehingga generalisasi hasil penelitian masih relatif terbatas.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan sampel yang lebih luas dan beragam, serta menerapkan desain penelitian longitudinal agar dapat melihat perubahan tingkat insecure dan kepercayaan diri mahasiswa dalam jangka waktu tertentu. Penelitian berikutnya juga perlu mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi hubungan antara penggunaan media sosial dan kepercayaan diri, seperti self-esteem, body image, fear of missing out (FoMO), literasi digital, dan dukungan sosial. Dengan demikian, pemahaman mengenai pengaruh media sosial terhadap kondisi psikologis mahasiswa dapat menjadi lebih komprehensif.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap berbagai penelitian yang membahas penggunaan media sosial pada mahasiswa, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap munculnya rasa insecure dan penurunan kepercayaan diri. Penggunaan media sosial yang tinggi mendorong mahasiswa untuk melakukan perbandingan sosial terhadap penampilan, gaya hidup, prestasi, maupun pencapaian orang lain, sehingga menimbulkan perasaan kurang puas terhadap diri sendiri dan meningkatkan kerentanan terhadap insecurity.

Selain memengaruhi kepercayaan diri, penggunaan media sosial yang berlebihan juga berkaitan dengan berbagai dampak psikologis lainnya, seperti kecemasan, stres, dan overthinking. Temuan ini menunjukkan bahwa media sosial tidak hanya memengaruhi cara mahasiswa memandang dirinya sendiri, tetapi juga berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Meskipun demikian, dampak media sosial tidak selalu bersifat negatif. Pengaruh yang muncul bergantung pada intensitas, tujuan, serta cara individu menggunakan media sosial. Oleh karena itu, diperlukan kemampuan literasi digital dan penggunaan media sosial secara bijak agar mahasiswa dapat memanfaatkan media sosial sebagai sarana pengembangan diri tanpa mengorbankan kesehatan mental dan kepercayaan dirinya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji Kepada Tuhan yang Maha Esa karena kasih dan anugerahnya, artikel yang berjudul “Scrolling dan Insecure: Kajian Literatur Pengaruh Penggunaan Media Sosial Terhadap Penurunan Kepercayaan Diri Mahasiswa” ini dapat diselesaikan dengan sebaik-baiknya. Penyelesaian pengkajian ini tentunya tidak terlepas dari berbagai pihak. Maka dari itu, kami berterima kasih pada pihak kampus terlebih khusus dosen pengampu, yang telah membimbing dan memberikan pengetahuan dan evaluasi terkait penyusunan artikel ini. Kami juga berterima kasih kepada teman-teman sekelas terlebih khusus anggota kelompok yang telah berkontribusi dalam penyusunan artikel ini. Kami menyadari makalah ini tidak akan selesai tanpa bantuan dan dukungan penuh dari berbagai pihak yang terlibat.

REFERENSI

- Abidah, I., Maryam, E. (2024). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Loneliness, dan Insecure Pada Remaja. *JURNAL PSIKOLOGI: Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan*, 11(1), 193-210. <https://doi.org/10.35891/jip.v1i1>
- Hilda, H., Purwanto, M. (2024). Pengaruh Media Sosial Terhadap Kesejahteraan Mental Mahasiswa: Studi Kasus di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. *AT-Thullab Jurnal Mahasiswa Studi Islam*, 6(1), 1476-1477. <https://doi.org/10.20885/tullab.vol6.iss1.art2>
- Harnata, A., Prasetya, B. (2022). Gambaran Perasaan Insecure di Kalangan Mahasiswa yang Mengalami Kecanduan Media Sosial. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 826-829. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.437>
- Hidayah, N., Afrida, Y., Hartati, S., Elviana, E. (2026). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perasaan Insecure Pada Mahasiswa Prodi BK UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. *Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning and Studies (IICLS)*, 7(1). 3020-3023.
- Kipply, Z., Rahayu, W., Hastutiningtyas, H., Trishinta, S. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Gen-Z di Universitas Tribhuwana Tunggaladewi. *Jurnal ASSYIFA*, 4(1), 356-359.
- Silitonga, P. (2023). Pengaruh Positif dan Negatif Media Sosial Terhadap Perkembangan Sosial, Psikologis, dan Perilaku Remaja yang Tidak Terbiasa Dengan Teknologi Sosial Media di Indonesia. *Pediaqu: Jurnal Pendidikan dan Humaniora* 2(4), 13079-13080.
- Simamora, N., Susanti, S., Panjaitan, C., Ginting, F., Zebua, M. (2025). Analisis Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental dan Hubuengan Sosial Mahasiswa Gen Z Unimed. *Sinergi: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 1136-1137.
- Zatrahad, M., Lestari, M. (2024). Pengaruh Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Tingkat Insecure Mahasiswa. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Islam*, 6(2), 147-150.