

## BAB II

### LANDASAN TEORI

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Teori Terpaan Media

Menurut Rosengren, terpaan media dapat diartikan sebagai tingkat penggunaan media yang melibatkan total waktu yang dihabiskan dengan berbagai jenis media, konten yang dikonsumsi, atau keseluruhan penggunaan media itu sendiri. Pengukuran terpaan media dapat dilakukan dengan mempertimbangkan frekuensi, durasi, dan tingkat atensi individu terhadap media tersebut. *Media exposure* atau terpaan media mengacu pada tingkat intensitas seseorang atau khalayak dalam menerima pesan-pesan yang disebarkan oleh media tertentu. Terpaan media dapat diartikan sebagai aktivitas mendengarkan, menyaksikan, dan membaca pesan media, atau memiliki pengalaman dan memberikan perhatian terhadap pesan tersebut, baik secara individu maupun dalam kelompok.<sup>16</sup>

- a. *Surveillance* (Kebutuhan Pengawasan): Dorongan individu untuk tetap terinformasi mengenai apa yang terjadi di sekitar mereka. Ini mencakup keinginan untuk mengikuti berita, perkembangan tren, atau aktivitas di lingkungan sosial mereka.
- b. *Curiosity* (Rasa Ingin Tahu): Keinginan individu untuk mengetahui kejadian-kejadian penting dan menarik di lingkungan mereka. Motivasi ini mendorong pencarian informasi yang lebih mendalam atau spesifik tentang topik yang menarik perhatian.

---

<sup>16</sup> Jalaluddin Rakhmat, *Psikologi Komunikasi* (Bandung: Pt. Remaja Rosda Karya, 1989).

- c. *Diversion* (Pengalihan Perhatian): Upaya individu untuk melepaskan diri dari perasaan tertekan, cemas, atau untuk meredakan ketegangan psikologis. Media sering digunakan sebagai sarana hiburan atau pelarian dari realitas.
- d. *Personal Identity* (Identitas Personal): Keinginan individu untuk memahami diri sendiri dan menyadari peran serta posisi mereka dalam masyarakat. Motivasi ini mendorong individu untuk mencari konten yang relevan dengan identitas, nilai, atau aspirasi mereka.

TikTok sebagai salah satu platform media sosial dengan pengguna terbesar di Indonesia menciptakan kondisi terpaan media yang sangat kuat. Semakin sering seseorang terpapar pada pesan tertentu melalui media, semakin besar kemungkinan pesan tersebut memengaruhi kepercayaan dirinya. Terpaan informasi atau pesan terjadi apabila seseorang itu membaca, menonton, mendengar, dan kemudian timbul efek baik langsung maupun tidak langsung sehingga membentuk persepsi dalam dirinya terhadap informasi atau pesan yg menerpanya. Efek yang terjadi akan dapat terlihat pada sikap individu, apakah mengalami perubahan perilaku atau tidak Tentu,

Ardianto dan Erdinaya menjelaskan bahwa terpaan media adalah tindakan mendengarkan, melihat, atau membaca pesan-pesan media, serta memiliki pengalaman dan memberikan perhatian pada pesan tersebut, baik secara individual maupun kolektif.<sup>17</sup> Studi mengenai terpaan media bertujuan untuk mengumpulkan informasi tentang bagaimana khalayak menggunakan media, termasuk jenis media yang digunakan, seberapa sering (frekuensi), dan berapa lama (durasi) mereka berinteraksi dengan media tersebut. Selain frekuensi dan durasi, Rakhmat menambahkan bahwa keterkaitan antara

---

<sup>17</sup> Elvinaro Dan Lukito Kamala Ardinaya Ardianto, *Komunikasi Massa : Satu Pengantar* (Bandung: Simbiosis Rekatama Media, 2005).

khalayak dan konten media juga melibatkan atensi. Atensi sendiri merupakan proses mental di mana suatu rangsangan atau serangkaian rangsangan menjadi lebih dominan dalam kesadaran dibandingkan rangsangan lainnya yang melemah.<sup>18</sup> Berdasarkan teori terpaan media ini, penelitian sering kali mengukur terpaan media melalui tiga aspek utama: durasi penggunaan media, frekuensi penggunaan media, dan tingkat atensi atau perhatian khalayak terhadap konten media.

a. Durasi

Durasi penggunaan media terkait dengan menghitung berapa lama audiens bergabung dengan suatu media, yaitu berapa jam per hari atau berapa lama khalayak mengikuti suatu program.

b. Frekuensi

c. Dalam penelitian ini, frekuensi penggunaan aplikasi TikTok berkaitan dengan pengumpulan data mengenai keberlangsungan atau keajegan anggota Pramuka SMAN 6 Kota Kediri dalam mengakses aplikasi TikTok. Hal ini mencakup seberapa sering responden membuka dan menggunakan aplikasi TikTok dalam periode waktu tertentu, misalnya dalam sehari, seminggu, atau sebulan. Pengukuran frekuensi bertujuan untuk memahami seberapa rutin TikTok menjadi bagian dari aktivitas digital anggota Pramuka dan potensi intensitas paparan mereka terhadap berbagai konten di dalamnya.

d. Atensi

e. Kenneth E. Anderson mendefinisikan atensi (perhatian) sebagai proses mental ketika stimuli menjadi menonjol dalam kesadaran pada saat stimuli lainnya

---

<sup>18</sup> Rakhmat, *Psikologi Komunikasi*.

melemah.<sup>19</sup> Perhatian penuh terhadap gadget dapat mengesampingkan kegiatan lain yang harusnya dilakukan. Atensi terjadi apabila mengonsentrasikan diri pada salah satu alat indera dan mengesampingkan masukan-masukan melalui alat indera yang lain.

- f. Pengukuran atensi difokuskan pada seberapa besar minat anggota Pramuka SMAN 6 Kota Kediri dalam mencari dan memperhatikan konten terkait pengembangan diri, kreativitas, atau interaksi sosial yang disajikan melalui aplikasi TikTok. Aspek atensi diukur melalui pemahaman mengenai tujuan dan tingkat kepentingan responden dalam mengakses TikTok, pengaruh teman sebaya atau lingkungan Pramuka yang juga menggunakan aplikasi ini, serta tingkat keseriusan responden dalam menyimak konten-konten TikTok yang berpotensi memengaruhi persepsi diri dan interaksi sosial mereka. Dengan demikian, penelitian ini berupaya mengukur kedalaman fokus dan keterlibatan anggota Pramuka terhadap aspek-aspek tertentu dalam konten TikTok yang diasumsikan relevan dengan pembentukan kepercayaan diri.

Penggunaan TikTok yang sering oleh anggota Pramuka bisa berdampak pada cara mereka memandang diri sendiri. Menurut teori terpaan media, semakin sering seseorang melihat, mendengar, atau membaca pesan dari media, maka semakin besar kemungkinan pesan itu memengaruhi pikiran dan sikapnya.<sup>20</sup> Jika anggota Pramuka sering menonton atau membuat konten TikTok yang berkaitan dengan kepramukaan, motivasi, atau hal-

---

<sup>19</sup> Rakhmat.

<sup>20</sup> N Dianah Aisyah Putri, "Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Tiktok Dan Motivasi Belajar Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 1 Larangan ...," 2023, [Http://Repository.Unissula.Ac.Id/28301/%0ahttp://Repository.Unissula.Ac.Id/28301/1/IlmuKomunikasi\\_32801800061\\_Fullpdf.Pdf](http://Repository.Unissula.Ac.Id/28301/%0ahttp://Repository.Unissula.Ac.Id/28301/1/IlmuKomunikasi_32801800061_Fullpdf.Pdf).

hal positif lainnya, maka isi dari konten itu bisa mempengaruhi cara mereka menilai kemampuan dan keberanian diri. Dengan kata lain, konten-konten yang mereka lihat bisa mendorong mereka untuk lebih percaya diri dalam mengekspresikan diri, baik secara online maupun di dunia nyata.

TikTok juga memungkinkan remaja untuk belajar dari orang lain dengan cara melihat contoh. Ketika mereka melihat teman atau pengguna lain yang tampil berani, kreatif, dan percaya diri di TikTok, mereka cenderung ingin mencoba hal yang sama. Proses meniru dan belajar dari media ini bisa membuat mereka merasa yakin bahwa mereka juga mampu tampil, berbicara, dan menunjukkan kemampuan mereka. Hal ini sangat penting bagi remaja yang sedang mencari jati diri, karena mereka butuh tempat untuk menunjukkan siapa diri mereka dan mendapatkan dukungan dari orang lain.

Di era digital saat ini, media sosial seperti TikTok telah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari remaja. Akses yang mudah dan cepat terhadap berbagai informasi membuat remaja lebih sering terpapar pada berbagai jenis konten yang memengaruhi pola pikir dan sikap mereka. Ketika konten yang ditampilkan memperlihatkan keberanian, kreativitas, atau pencapaian orang lain, hal tersebut dapat menjadi motivasi bagi pengguna, khususnya anggota Pramuka, untuk meningkatkan kemampuan mereka sendiri. Proses ini menunjukkan bahwa paparan media tidak hanya bersifat pasif, tetapi dapat mendorong tindakan aktif, seperti mencoba hal baru, meningkatkan keterampilan, dan berani tampil di depan umum. Semua ini merupakan bagian penting dalam pembentukan kepercayaan diri.

Oleh karena itu, teori terpaan media sangat cocok digunakan dalam penelitian ini untuk menjelaskan bagaimana penggunaan aplikasi TikTok dapat memengaruhi tingkat

kepercayaan diri anggota Pramuka SMAN 6 Kota Kediri. Lewat frekuensi mereka menggunakan TikTok, lama waktu yang mereka habiskan, dan seberapa serius mereka memperhatikan konten yang ditonton, semuanya dapat memberikan pengaruh terhadap cara mereka melihat diri sendiri. Jika isi konten yang dilihat bersifat positif, membangun, dan menginspirasi, maka kepercayaan diri mereka pun cenderung meningkat.

## **2. Kepercayaan Diri**

### **a. Pengertian Kepercayaan Diri**

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya sendiri, yang tercermin dalam sikap tidak mudah cemas, merasa bebas untuk bertindak sesuai keinginan dengan tetap bertanggung jawab, bersikap sopan dalam berinteraksi, memiliki motivasi untuk berprestasi, serta mampu mengenali kekuatan dan kelemahan diri.<sup>21</sup> Kemampuan percaya diri terbentuk melalui proses pembelajaran dalam merespons rangsangan dari lingkungan sekitar.<sup>22</sup> Kepercayaan diri merupakan keyakinan individu terhadap kemampuan dan potensi dirinya dalam menghadapi berbagai situasi. Dalam konteks remaja, termasuk anggota Pramuka, kepercayaan diri memainkan peran penting dalam pengambilan keputusan, keberanian tampil di depan umum, serta kemampuan berinteraksi sosial. Menurut Hakim, kepercayaan diri berkaitan erat dengan penilaian positif terhadap diri sendiri yang memotivasi individu untuk menghargai dirinya.<sup>23</sup> Bandura juga menegaskan

---

<sup>21</sup> P. Lauster, *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*. (Jakarta: Pt Bumi Aksara, 2012).

<sup>22</sup> Asrullah Syam, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi)," *Jurnal Biotek* 5, No. 1 (2017): 87–102, [Http://Journal.Uin-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Biotek/Article/Viewfile/3448/3243](http://Journal.Uin-Alauddin.Ac.Id/Index.Php/Biotek/Article/Viewfile/3448/3243).

<sup>23</sup> Thursan Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri* (Jakarta: Puspa Swara, 2005).

bahwa kepercayaan diri adalah keyakinan bahwa seseorang mampu berperilaku sesuai dengan tuntutan situasi untuk mencapai hasil yang diinginkan.<sup>24</sup>

Sejalan dengan itu, Adywibowo menambahkan bahwa kepercayaan diri mencerminkan sejauh mana seseorang merasa yakin atas kemampuannya untuk menampilkan perilaku tertentu dan meraih target yang ditetapkan.<sup>25</sup> Yulita Rintyastini dan Suzy Yulia Charlotte menyatakan bahwa kepercayaan diri mencakup sikap positif terhadap diri sendiri, keyakinan terhadap kompetensi pribadi, serta kesiapan dalam menghadapi berbagai kondisi.<sup>26</sup> Lauster juga menjelaskan bahwa ciri-ciri orang yang percaya diri antara lain mandiri, optimis, tidak pemalu, yakin terhadap pendapat sendiri, serta tidak mudah terpengaruh.<sup>27</sup>

Dalam konteks kegiatan kepramukaan, anggota Pramuka dituntut untuk aktif, berani, dan mandiri. Aktivitas seperti memimpin regu, tampil saat upacara, atau menyampaikan ide saat diskusi kelompok sangat membutuhkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, kepercayaan diri menjadi faktor penting dalam keberhasilan seorang anggota Pramuka dalam menjalankan perannya. Dengan semakin berkembangnya teknologi dan media sosial seperti TikTok, penting untuk meninjau bagaimana aplikasi tersebut dapat menjadi salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kepercayaan diri para anggota Pramuka. TikTok, sebagai media ekspresi dan komunikasi, bisa menjadi sarana yang memperkuat atau justru menurunkan kepercayaan diri remaja tergantung pada bagaimana penggunaannya.

---

<sup>24</sup> Bandura A., *Social Learning Theory* (Englewood Cliffs New Jersey: Pertice Hill, 1977).

<sup>25</sup> I. P. Adywibowo, "Memperkuat Kepercayaan Diri Anak Melalui Percakapan Referensial," *Jurnal Pendidikan Penabur*, 2010.

<sup>26</sup> Yulita Rintyastini Dan Suzy Yulia Charlotte, *Bimbingan Dan Konseling Smp Untuk Kelas Viii* (Jakarta: Erlangga, 2005).

<sup>27</sup> Lauster, *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*.

## b. Ciri-Ciri Kepercayaan Diri

Lauster mengemukakan bahwa individu dengan kepercayaan diri positif memiliki keyakinan akan kemampuan diri, yang terwujud dalam sikap positif dan pemahaman mendalam terhadap apa yang mereka lakukan. Mereka juga bersikap optimis, selalu memandang segala sesuatu dari sisi baik, serta objektif, yaitu mampu melihat permasalahan sesuai dengan kenyataan, bukan berdasarkan pandangan pribadi. Selain itu, mereka bertanggung jawab atas segala konsekuensi dari tindakan mereka, serta rasional dan realistis dalam menganalisis situasi atau kejadian, menggunakan pemikiran yang logis dan sesuai dengan fakta.<sup>28</sup>

Menurut Mardatillah, seseorang yang memiliki kepercayaan diri menunjukkan beberapa ciri khas yang mencerminkan keyakinan dan sikap positif terhadap diri sendiri.<sup>29</sup> Individu tersebut mampu mengenali kelebihan dan kekurangannya, serta berusaha mengembangkan potensi yang dimilikinya secara optimal. Ia juga menetapkan standar pencapaian tujuan hidup dan memberi penghargaan pada diri sendiri atas keberhasilan yang diraih, serta tetap semangat mencoba lagi saat belum berhasil. Orang yang percaya diri tidak mudah menyalahkan orang lain atas kegagalan, melainkan lebih sering melakukan introspeksi untuk memperbaiki diri. Selain itu, ia mampu mengelola emosi negatif seperti tekanan, kekecewaan, dan rasa tidak mampu, serta mengatasi rasa cemas yang muncul dalam dirinya. Sikap tenang dalam menghadapi berbagai situasi juga menjadi ciri yang menonjol, yang disertai dengan kebiasaan berpikir positif terhadap diri sendiri maupun keadaan sekitar. Ia terus melangkah maju tanpa terjebak pada masa lalu,

---

<sup>28</sup> Syam, "Pengaruh Kepercayaan Diri (Self Confidence) Berbasis Kaderisasi Imm Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa (Studi Kasus Di Program Studi Pendidikan Biologi)."

<sup>29</sup> Mardatillah, *Pengembangan Diri* (Stie Balikpapan: Madani, 2010).

menjadikan pengalaman sebagai pembelajaran, dan berfokus pada usaha meraih masa depan yang lebih baik.

Menurut Waterman, seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi biasanya menunjukkan beberapa ciri khas. Di antaranya adalah mampu menyelesaikan tugas dengan baik tanpa banyak kesulitan, menunjukkan kemandirian dalam bertindak karena sudah terbiasa mengandalkan diri sendiri, memiliki sikap optimis yang selalu memandang situasi dari sisi positif, serta bertanggung jawab terhadap hal-hal yang menjadi tugasnya. Selain itu, orang yang percaya diri tidak selalu bergantung pada dukungan orang lain karena mereka merasa cukup kuat untuk berdiri sendiri dan menghadapi berbagai tantangan dengan kemampuannya sendiri.<sup>30</sup>

Sementara itu, Hakim menambahkan bahwa individu yang percaya diri cenderung tenang saat mengerjakan sesuatu, mampu menyesuaikan diri di lingkungan sosial, dan pandai berkomunikasi. Mereka juga memiliki kemampuan sosial yang baik, berpikir positif, yakin pada potensi diri sendiri, serta mampu mengendalikan emosi dan perilaku. Selain itu, mereka menyadari bahwa keberhasilan dan kegagalan merupakan hasil dari usaha sendiri, bukan sekadar nasib. Harapan mereka terhadap diri sendiri juga realistis, sehingga meskipun tidak selalu berhasil, mereka tetap bisa menghargai diri dan melihat sisi baik dari suatu kondisi.<sup>31</sup>

Pendapat lain disampaikan oleh Kumara, yang menyebut bahwa orang dengan rasa percaya diri tinggi biasanya selalu optimis, ceria, bertanggung jawab, memiliki

---

<sup>30</sup> Jacinta. F Rini, *Memupuk Rasa Percaya Diri* (Jakarta: Pt. Rineka Cipta, 2002).

<sup>31</sup> Hakim, *Mengatasi Rasa Tidak Percaya Diri*.

cara berpikir yang efektif, berambisi untuk maju, memiliki harga diri, dan rasa aman dalam dirinya, serta didukung oleh pola asuh orang tua yang positif.<sup>32</sup>

Berdasarkan pendapat-pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa seseorang yang memiliki kepercayaan diri tinggi umumnya adalah pribadi yang mandiri, positif, bertanggung jawab, mampu bersosialisasi dengan baik, optimis dalam menghadapi berbagai situasi, serta tidak mudah bergantung pada orang lain. Sikap-sikap ini menjadikan mereka lebih siap menghadapi tantangan dan lebih percaya terhadap kemampuan dirinya sendiri.

### **c. Aspek-aspek Kepercayaan Diri**

Menurut Peter Lauster, kepercayaan diri merupakan suatu kondisi psikologis yang tidak terbentuk secara instan, melainkan melalui pengembangan beberapa aspek penting yang saling berkaitan dan saling memperkuat satu sama lain. Kepercayaan diri bukan hanya terbatas pada keberanian tampil di depan umum, tetapi juga menyangkut bagaimana seseorang mengenali, memahami, dan menghargai dirinya sendiri, serta bagaimana ia merespons situasi di sekitarnya secara sehat dan adaptif. Terdapat lima aspek utama yang menurut Lauster menjadi fondasi dari terbentuknya kepercayaan diri yang kuat.<sup>33</sup>

Aspek pertama adalah keyakinan terhadap kemampuan diri sendiri. Ini merupakan inti dari kepercayaan diri, di mana seseorang memiliki pandangan positif terhadap kapasitas dan potensi dirinya. Individu yang memiliki keyakinan ini cenderung percaya bahwa ia mampu menyelesaikan tugas, menghadapi tanggung

---

<sup>32</sup> A Kumara, *Studi Validitas Dan Realibilitas The Test Of Self Confidence* (Yogyakarta: Fakultas Psikologi Ugm, 1987).

<sup>33</sup> Lauster, *Tes Kepribadian. Terjemahan D. H. Gulo*.

jawab, serta mengatasi hambatan yang muncul dalam hidupnya. Keyakinan semacam ini tidak hanya muncul dari harapan kosong, tetapi biasanya dibentuk dari pengalaman-pengalaman berhasil, pencapaian pribadi, serta dukungan lingkungan yang mendukung perkembangan dirinya. Dalam konteks kehidupan remaja, keyakinan terhadap kemampuan diri sangat penting untuk menumbuhkan rasa aman dalam berinteraksi dan berprestasi, termasuk ketika mereka membagikan hasil karya atau aktivitas mereka di media sosial seperti TikTok.

Aspek kedua adalah optimisme, yaitu sikap mental yang selalu berusaha melihat sisi positif dalam berbagai keadaan. Seseorang yang optimis cenderung tidak mudah menyerah ketika mengalami kegagalan atau rintangan. Mereka percaya bahwa kesulitan adalah bagian dari proses belajar, dan selalu ada peluang untuk bangkit dan memperbaiki keadaan. Optimisme ini membuat individu lebih tahan terhadap tekanan dan lebih fokus pada solusi dibandingkan masalah. Dalam penggunaan media seperti TikTok, optimisme tercermin ketika seseorang berani membagikan kontennya meskipun belum tentu langsung mendapat banyak tanggapan, dan tetap percaya bahwa usahanya akan dihargai atau bermanfaat di kemudian hari.

Aspek ketiga adalah obyektivitas, yang berarti kemampuan untuk melihat situasi berdasarkan fakta dan logika, bukan hanya dari sudut pandang pribadi atau emosi semata. Orang yang obyektif dapat menilai suatu keadaan secara adil dan seimbang. Mereka tidak terlalu keras menghakimi diri sendiri saat gagal, dan juga tidak terlalu membanggakan diri saat berhasil. Seseorang yang memiliki obyektivitas akan lebih mampu mengevaluasi dirinya dengan jujur, menerima kritik dengan baik, dan menggunakan informasi tersebut untuk tumbuh. Dalam konteks digital, obyektivitas penting agar pengguna tidak larut dalam penilaian atau komentar negatif

dari orang lain, dan tetap fokus pada nilai atau tujuan dari aktivitas yang mereka lakukan.

Aspek keempat adalah tanggung jawab, yakni kesediaan untuk menerima konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil. Orang yang memiliki kepercayaan diri tidak akan menyalahkan keadaan atau orang lain atas kesalahannya. Sebaliknya, mereka bersedia mengakui kekeliruan, belajar darinya, dan berusaha menjadi lebih baik. Sikap ini menunjukkan kematangan emosional dan keberanian menghadapi kenyataan. Dalam dunia media sosial, di mana semua tindakan dan ucapan bisa direkam dan disebarluaskan, tanggung jawab menjadi penting untuk menjaga citra diri dan membangun hubungan sosial yang sehat.

Aspek kelima adalah rasionalitas, yaitu kemampuan berpikir secara logis, terstruktur, dan tidak terbawa oleh emosi sesaat. Individu yang rasional dapat menilai masalah secara sistematis, mempertimbangkan berbagai alternatif sebelum mengambil keputusan, dan tidak mudah dipengaruhi oleh pendapat orang lain yang tidak berdasar. Dengan cara berpikir yang rasional, seseorang akan lebih percaya diri dalam membuat pilihan dan menghadapi berbagai situasi dalam kehidupan. Ketika dihadapkan pada tekanan sosial atau tren digital yang sedang viral, orang yang rasional tetap bisa memilih konten atau perilaku yang sesuai dengan nilai pribadinya.

Dari uraian kelima aspek tersebut, dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan konstruksi psikologis yang kompleks, yang mencakup cara berpikir, bersikap, dan bertindak. Kepercayaan diri bukan hanya ditunjukkan lewat keberanian berbicara atau tampil di depan umum, tetapi juga terlihat dalam cara seseorang menyikapi kegagalan, membuat keputusan, dan mengelola interaksi sosialnya. Dalam

konteks penelitian ini, anggota Pramuka yang aktif menggunakan TikTok menjadi subjek yang menarik untuk dikaji karena mereka berada di tengah perkembangan identitas diri dan banyak terpapar oleh berbagai bentuk komunikasi visual. Aktivitas mereka di TikTok dapat mencerminkan sejauh mana aspek-aspek kepercayaan diri tersebut hadir dalam diri mereka, baik melalui ekspresi diri, keberanian tampil, maupun interaksi sosial yang mereka lakukan di media digital.

#### **d. Faktor-faktor Kepercayaan Diri**

Beberapa ahli psikologi menyebutkan bahwa kepercayaan diri bukanlah sesuatu yang muncul secara tiba-tiba, melainkan terbentuk melalui berbagai proses dan pengalaman hidup yang dialami seseorang. Salah satu tokoh yang membahas hal ini adalah Lauster, seorang ahli psikologi yang menekankan bahwa kepercayaan diri seseorang dibentuk dari kombinasi beberapa aspek penting dalam kehidupannya. Menurut Lauster, ada beberapa faktor utama yang sangat memengaruhi tingkat kepercayaan diri, di antaranya adalah kondisi fisik, cita-cita, kehati-hatian, serta pengalaman hidup individu.<sup>34</sup>

Pertama, kondisi fisik seseorang berperan besar dalam membentuk rasa percaya dirinya. Seseorang yang merasa nyaman dan puas dengan penampilan fisiknya akan lebih berani tampil di depan umum dan mengekspresikan dirinya. Sebaliknya, individu yang memiliki persepsi negatif terhadap tubuh atau penampilannya cenderung merasa minder, tidak percaya diri, atau menghindari interaksi sosial. Dalam konteks remaja, seperti anggota Pramuka, faktor ini sangat

---

<sup>34</sup> Lauster.

penting karena masa remaja adalah masa di mana individu sedang membentuk citra diri dan sangat peka terhadap penilaian lingkungan sosial.

Kedua, cita-cita atau tujuan hidup juga menjadi sumber motivasi yang dapat memperkuat kepercayaan diri. Ketika seseorang memiliki impian atau tujuan yang jelas dan merasa mampu untuk mencapainya, maka hal ini akan membentuk sikap optimis dan keyakinan terhadap kemampuan dirinya. Proses mengejar tujuan ini akan memicu keberanian dalam bertindak, semangat untuk belajar, dan ketekunan dalam menghadapi tantangan. Seseorang yang berorientasi pada tujuan cenderung tidak mudah menyerah dan lebih percaya diri dalam menjalani hidup.

Ketiga, sifat kehati-hatian dalam bertindak menunjukkan bahwa seseorang yang percaya diri bukan berarti bertindak sembarangan atau tanpa pertimbangan. Orang yang berhati-hati cenderung berpikir sebelum bertindak, menimbang risiko dan dampak dari keputusannya, serta memiliki kontrol diri yang baik. Sikap seperti ini menunjukkan kematangan dalam berpikir, dan hal tersebut akan memperkuat rasa percaya diri karena individu merasa lebih siap menghadapi konsekuensi dari setiap tindakan yang diambil.

Terakhir, pengalaman hidup merupakan faktor paling nyata yang memengaruhi kepercayaan diri. Pengalaman-pengalaman positif seperti keberhasilan, apresiasi, dukungan sosial, serta keberanian yang membuahkan hasil, akan memperkuat rasa percaya diri seseorang. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti kegagalan, penolakan, atau ejekan, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menurunkan kepercayaan diri. Oleh karena itu, seseorang yang mampu mengambil pelajaran dari pengalaman-pengalaman tersebut, baik yang menyenangkan maupun yang

menyakitkan, akan tumbuh menjadi pribadi yang lebih kuat dan lebih yakin terhadap dirinya sendiri.

Dengan demikian, menurut Lauster, kepercayaan diri merupakan hasil dari proses internalisasi berbagai pengalaman dan nilai yang dialami seseorang sepanjang hidupnya. Semakin banyak individu memperoleh pengalaman yang membangun dan merasakan pencapaian pribadi, maka semakin tinggi pula rasa percaya diri yang terbentuk dalam dirinya. Dalam konteks penelitian ini, aspek-aspek tersebut sangat relevan, karena penggunaan media sosial seperti TikTok juga menjadi bagian dari pengalaman yang dapat memberikan pengaruh terhadap kepercayaan diri remaja, baik melalui penerimaan sosial maupun bentuk ekspresi diri yang mereka tampilkan di media tersebut..<sup>35</sup>

Sementara itu, Santrock secara komprehensif menekankan bahwa tingkat kepercayaan diri individu, khususnya pada masa remaja yang merupakan fase krusial pembentukan identitas, sangat dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor fundamental. Faktor-faktor ini mencakup penampilan fisik, di mana persepsi dan penerimaan seseorang terhadap citra tubuhnya memainkan peran signifikan dalam bagaimana mereka merasa tentang diri sendiri; serta bagaimana seseorang memandang dirinya sendiri (*self-perception*), yang meliputi keyakinan akan kompetensi dan nilai pribadi. Di samping itu, kualitas hubungan yang terjalin dengan orang tua—melalui dukungan, komunikasi, dan pola asuh—memberikan fondasi emosional yang kuat bagi perkembangan kepercayaan diri. Tak kalah penting, interaksi sosial dengan teman sebaya turut berkontribusi besar, sebab lingkungan ini

---

<sup>35</sup> Lauster.

menjadi arena bagi remaja untuk menguji identitas, mendapatkan validasi, dan mengembangkan keterampilan sosial yang esensial. Dengan demikian, Santrock menggarisbawahi bahwa kepercayaan diri adalah cerminan dari bagaimana individu mengintegrasikan dan menafsirkan pengalaman dari aspek internal diri maupun lingkungan keluarga dan sosial, membentuk sebuah konstruksi psikologis yang dinamis.<sup>36</sup>

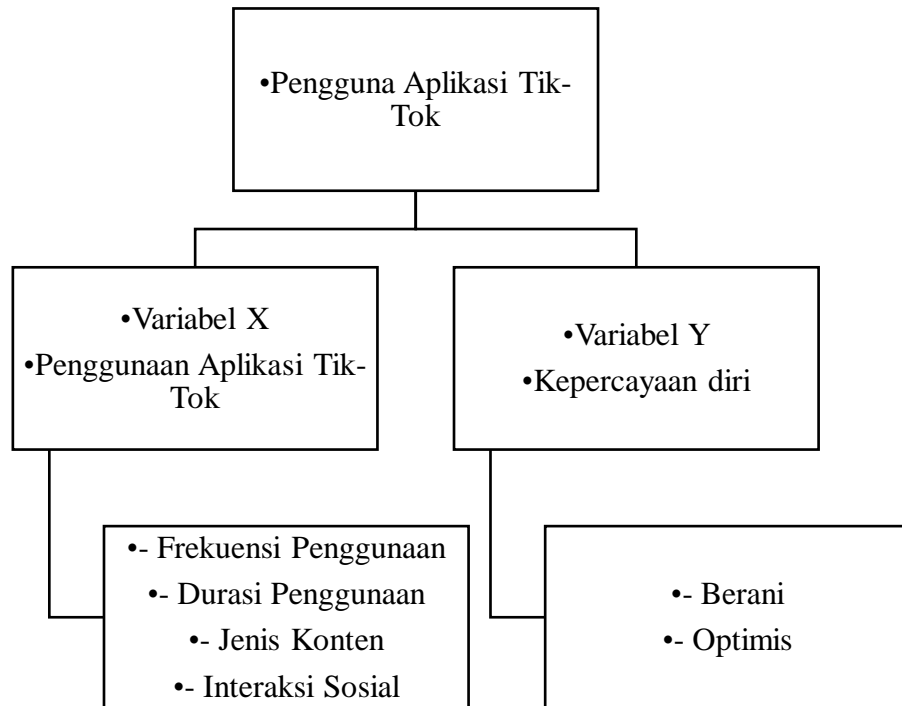
Selain itu, menurut Albert Bandura dalam teorinya mengenai *self-efficacy*, kepercayaan diri juga sangat dipengaruhi oleh pengalaman keberhasilan, yaitu ketika seseorang berhasil melakukan sesuatu maka akan muncul keyakinan untuk bisa mengulangi atau melakukan hal lain yang serupa.<sup>37</sup> Faktor lainnya termasuk dukungan sosial dari lingkungan sekitar, termasuk guru dan teman, serta kondisi emosional yang stabil. Oleh karena itu, membangun kepercayaan diri bukan hanya soal penampilan atau keberanian semata, melainkan melibatkan berbagai aspek psikologis, sosial, dan pengalaman hidup yang membentuk cara individu melihat dirinya sendiri.

---

<sup>36</sup> W. Santrock, Jhon, *Adolescence: Perkembangan Remaja. Terjemahan Oleh Shinto B. Adelar Dan Sherly Siragih* (Jakarta: Erlangga, 2003).

<sup>37</sup> A., *Social Learning Theory*.

## B. Kerangka Teoritis



## C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, maka berikut ini adalah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini :

H1: Terdapat pengaruh penggunaan aplikasi Tik-Tok terhadap kepercayaan diri pada anggota pramuka SMAN 6 Kota Kediri.

H0: Tidak terdapat pengaruh penggunaan aplikasi Tik-Tok terhadap kepercayaan diri pada anggota pramuka SMAN 6 Kota Kediri.