

## PENGARUH TIKTOK TERHADAP RASA INSECURITY MAHASISWA ANTROPOLOGI BUDAYA INSTITUT SENI INDONESIA PADANG PANJANG

Suci Rahmadhani<sup>1</sup>, Basyarul Azis<sup>2</sup>  
[sucirahma103003@gmail.com](mailto:sucirahma103003@gmail.com)<sup>1</sup>, [abasyarul@gmail.com](mailto:abasyarul@gmail.com)<sup>2</sup>  
Institut Seni Indonesia Padang Panjang

### ABSTRAK

Media sosial telah menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Penelitian ini menguji pengaruh penggunaan TikTok terhadap rasa ketidakamanan pada mahasiswa Antropologi Budaya di Institut Seni Indonesia, Padang Panjang. Metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif digunakan. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dengan enam informan yang sering menggunakan TikTok dan mengalami perasaan ketidakamanan akibat konten di platform tersebut. Temuan menunjukkan bahwa paparan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu di TikTok memicu ketidakamanan dan ketidakpuasan diri di kalangan mahasiswa. Manifestasi dari ketidakamanan ini meliputi kecemasan berlebihan dan gangguan makan. Temuan ini mendukung teori hiperrealitas Baudrillard, yang menyatakan bahwa media menciptakan dunia simulasi yang memengaruhi persepsi individu terhadap realitas. Pemahaman mendalam tentang dinamika ini diharapkan dapat membantu merancang strategi untuk meminimalkan dampak negatif TikTok dan meningkatkan rasa percaya diri yang sehat di kalangan mahasiswa.

**Kata kunci:** TikTok, media sosial, ketidakamanan, mahasiswa Antropologi Budaya, hiperrealitas, Indonesia.

### Abstract

*Social media has become an integral part of everyday life, especially among teenagers and young adults. This study examine the influence of TikTok usage on the sense of insecurity among Cultural Anthropology students at the Indonesian Institute of the Arts, Padang Panjang. A qualitative research method with a descriptive approach was used. Data were collected through in-depth interviews with six informants who frequently use TikTok and experience feelings of insecurity due to the content on the platform. The findings indicate that exposure to certain beauty standards and lifestyles on TikTok triggers insecurity and self-dissatisfaction among students. Manifestations of this insecurity include overthinking and eating disorders. These findings support Baudrillard's theory of hyperreality, which states that media creates a simulated world that influences individuals' perceptions of reality. A deep understanding of this dynamic is expected to help design strategies to minimize the negative impacts of TikTok and enhance healthy self-confidence among students.*

**Keywords:** TikTok, insecurity, students, social media, hyperreality.

### PENDAHULUAN

Media sosial telah menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan masyarakat modern, terutama di kalangan remaja dan generasi muda. Pendapat lain mengatakan bahwa media sosial adalah media online yang mendukung interaksi sosial dan media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog

interaktif. Karena kemudahan inilah banyak kaum remaja yang aktif menggunakan sosial media, serta menjadikan media sosial sebagai salah satu hal atau tempat melampiaskan lelah ataupun beristirahat, dengan hiburan yang tersebar di media sosial (Kustiawan W., dkk, 2022). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial secara berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan rasa percaya diri seseorang (Woods, 2016). Salah satu dampak negatif yang sering dialami adalah rasa insecurity atau ketidakpercayaan diri terhadap diri sendiri.

Pada dasarnya, TikTok menawarkan ruang bagi penggunanya untuk mengekspresikan diri melalui konten video yang kreatif dan menarik. Terbukti dengan Rating yang didapatkan dari playstore, aplikasi tersebut 4,6 dari 5 bintang terbaik dan sekitar 27,827 pengguna diseluruh dunia dibandingkan aplikasi sejenis yaitu Musicaly dengan rating 3,5 dari 5 bintang terbaik kemudian 4,100 pengguna. (Deriyanto, D., Qorib, F, 2018). Namun, di balik kebebasan berekspresi tersebut, terdapat potensi bahaya yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan rasa percaya diri penggunanya, khususnya di kalangan remaja dan mahasiswa. Konten-konten yang menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu, seringkali dipromosikan dan dapat menimbulkan rasa insecurity atau ketidakpercayaan diri pada pengguna yang tidak sesuai dengan standar tersebut.

Salah satu kelompok yang mungkin rentan terhadap pengaruh negatif dari penggunaan TikTok adalah mahasiswa Antropologi Budaya di Institut Seni Indonesia Padang Panjang. Sebagai calon intelektual muda yang mempelajari dinamika budaya dan masyarakat, mahasiswa ini diharapkan memiliki pemahaman yang mendalam tentang keberagaman dan pentingnya menghargai perbedaan. Paparan berkelanjutan terhadap konten media sosial yang menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu dapat memicu rasa insecurity dan ketidakpuasan pada individu yang merasa tidak sesuai dengan standar tersebut (Holland, G., & Tiggemann, M., 2016). Hal ini dapat menyebabkan dampak negatif pada kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan makan (Fardouly, J., Pinkerton, R., & Vartanian, L. R, 2018).

Rasa insecurity atau ketidakpercayaan diri merupakan kondisi psikologis yang dapat berdampak negatif pada kehidupan seseorang. Insecurity dapat didefinisikan sebagai perasaan tidak aman, tidak nyaman, atau tidak yakin dengan diri sendiri, baik dari segi penampilan fisik, kemampuan, maupun potensi yang dimiliki (Orten, 2019). Individu yang mengalami insecurity cenderung memiliki pandangan negatif tentang diri mereka sendiri dan sering membandingkan diri dengan orang lain (Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., & Eckles, K., 2014).

Insecurity dapat bersumber dari berbagai faktor, seperti pengalaman traumatis di masa lalu, pengaruh lingkungan sosial, atau bahkan faktor genetik dan biologis (Orten, 2019). Dalam konteks penggunaan media sosial, insecurity seringkali timbul akibat paparan yang berlebihan terhadap konten-konten yang menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu. Individu yang merasa tidak sesuai dengan standar tersebut dapat mengembangkan rasa tidak percaya diri dan merasa kurang dari orang lain.

Mahasiswa Antropologi Budaya di Institut Seni Indonesia Padang Panjang, rasa insecurity dapat berdampak buruk pada kehidupan akademik dan sosial mereka. Mahasiswa yang merasa tidak percaya diri dengan penampilan atau diri mereka sendiri cenderung enggan untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan akademik maupun sosial, serta kurang termotivasi untuk mengembangkan potensi diri. Hal ini tentunya dapat menghambat proses pembelajaran dan pengembangan diri mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesuksesan mereka di masa depan.

Oleh karena itu, penting untuk memahami pengaruh penggunaan media sosial Tiktok terhadap rasa insecurity di kalangan mahasiswa Antropologi Budaya di Institut

Seni Indonesia Padang Panjang, terutama dalam kaitannya dengan penggunaan media sosial TikTok. Dengan memahami masalah ini, diharapkan dapat ditemukan solusi atau strategi untuk meminimalisir dampak negatif dari penggunaan TikTok dan mempromosikan rasa percaya diri yang sehat di kalangan mahasiswa.

## METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Menurut (Moleong, 2019) Penelitian kualitatif adalah penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian, misalnya perilaku, persepsi, motivasi, tindakan, dan lain-lain, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah.

Informan penelitian dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebagai berikut: (1) Mahasiswa Antropologi Budaya Institut Seni Indonesia Padangpanjang, (2) Sering menggunakan media sosial tiktok dalam kehidupan sehari-hari, (3) Adanya rasa insecure yang disebabkan karena menggunakan/melihat konten-konten di aplikasi tiktok, (4) Mempunyai waktu untuk di wawancarai dan dimintai informasi.

Teknik pengumpulan data yang digunakan peneliti antara lain melakukan observasi, melakukan wawancara dengan 6 informan yang mengalami rasa insecure karena penggunaan media sosial tiktok yang berstatus mahasiswa di Antropologi Budaya Institut Seni Indonesia Padang Panjang.

Table 1. Gambaran data informan

Nama	Usia	Jenis Kelamin	Jurusan
F	20	Perempuan	Antropologi Budaya
R	20	Perempuan	Antropologi Budaya
N	20	Perempuan	Antropologi Budaya
I	20	Laki-Laki	Antropologi Budaya
H	20	Laki-Laki	Antropologi Budaya
Z	20	Laki-Laki	Antropologi Budaya

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Rasa Insecurity: Overthinking dan eating disorder

Insecurity adalah perasaan tidak aman atau tidak percaya diri yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perbandingan sosial, tekanan untuk tampil sempurna, dan kecemasan diri. Media sosial TikTok dapat memperparah rasa insecurity dengan menghadirkan konten yang idealis dan tidak realistis tentang kehidupan orang lain. Hal ini dapat membuat mahasiswa merasa tidak puas dengan diri mereka sendiri dan membandingkan diri mereka dengan orang lain yang mereka lihat di TikTok.

Overthinking, sebagian besar mahasiswa yang diwawancarai mengaku bahwa mereka sering mengalami overthinking atau pemikiran berlebihan terkait konten dan aktivitas di TikTok. Mereka cenderung membandingkan diri mereka sendiri dengan pengguna lain yang terlihat lebih menarik atau sukses dalam membuat konten viral. Hal ini memicu rasa tidak aman dan ketidakpuasan terhadap diri sendiri. Seperti yang diungkapkan oleh salah satu narasumber mahasiswa Antropologi Budaya Institut Seni

Indonesia Padangpanjang berinisial F yang mengalami rasa insecure sehingga memikirkan hal tersebut.

“Kalo lagi scroll tiktok itu sering yang muncul itu kaya orang-orang yang make up nya bagus, outfitnya bagus, trus suka mikir knpa ya kok mereka bisa make up sama outfitnya bagus kayaktu? Kok aku nggak ya? Padahal aku juga udah nyoba kaya mereka tapi kenapa si masi ga sebgus mereka?.” (wawancara F, 13 Mei 2024)

F mengungkapkan bahwa ketika dirinya menonton atau scroll tiktok pasti selalu melihat highlight terbaik seseorang, terutama dari segi penampilan dan fashion yang menimbulkan adanya rasa insecure pada dirinya. Secara tidak langsung terjadi perbandingan diri informan dengan konten-konten tiktok yang dirinya lihat sehingga menyebabkan kepikiran (*overthinking*) serta merasa kurang percaya diri karena melihat penampilan dan fashion orang-orang yang dirasa lebih bagus dari dirinya sendiri. Hal yang sama juga terjadi pada informan mahasiswa Antropologi Budaya yang mengalami rasa insecure hingga *overthinking* ketika peneliti menanyakan kenapa merasa tidak percaya diri dan *overthinking* setelah melihat konten-konten tiktok dan berikut ungapannya disampaikan oleh R.

“Liat tiktok itu bikin insecure banget, apalagi kita liat mereka yang personal brandingnya bagus, mereka yang masi umur kecil tapi udah bisa jadi konten kreator tiktok, trus juga kalo liat tiktok tu pada orang-orang yang pencapaiannya bagus semua, kadang tuh aku suka irii gtu, kok orang-orang pada bisa kok aku belum ya, suka kepikiran aja gitu, apalagi kan sekarang tiktok udah ada sediain aplikasi tiktok shop trus liat kan kaya trend-trend fashion, skincare jdi pngn juga tapi pas dibeli malah ga sesuai sama kita, padahal kalo di liat di vidionya tu bagus orang-orang pake tu, tapi juga kadang bisa jadi motivasi buat kita bisa kaya mereka.” (Wawancara R, 13 Mei 2024)

R mengungkap bahwa pencapaian-pencapaian orang dalam bidang baik akademik, ataupun pencapaian yang tentunya memperlihatkan sisi terbaik mereka. R merasa tertinggal dari orang-orang yang memperlihatkan highlight terbaiknya di smedia sosial, dan juga R juga merasa perbandingan diri ketika melihat barang-barang yang dijual di tiktok shop yang dipake orang-orang di tiktok dilihatnya bagus tapi R malah jadi merasa insecure ketika melihat barang tersebut jika digunakan R malah terlihat tidak seperti orang-orang yang dirinya lihat di tiktok. Hal yang sama juga diungkap oleh I dalam kutipannya sebagai berikut :

“Hmm...iya sih tiktok tu emang bikin candu banget walaupun malah bikin ngerasa insecure, trus juga *overthinking*, perihal insecure dan *overthinking* kalo aku lebih ke hal pertemanan sih di tiktok tu sering lewat video orang-orang bareng teman-teman mereka, kaya malah mikir kok orang pada bisa ada di lingkungan pertemanan yang kayaktu yah, trus jadi keinget dulu aku juga pernah punya teman dan lingkungan yang kayaktu yang deket banget, scroll tiktok liat it utu bikin *overthinking* aja keikiran kenapa ya sekarang udah ga lagi ngerasai hal yang sama di lingkungan pertemanan, ngerasa iri sama mereka yang di tiktok tu.” (Wawancara I, 13 Mei 2024)

I juga mengatakan hal yang serupa, dimana ketika melihat video-video tentang pertemanan di tiktok itu sebenarnya hal yang bisa membuat I bahagia, akan tetapi I merasa kepikiran dan iri dengan pertemanan mereka, I teringat kepada pertemanannya dulu yang seasick mereka di tiktok, I merasa kepikiran dan membandingkan cara bertemannya yang sekarang dengan cara pertemanan yang I lihat di konten-konten tiktok. Mereka merasa bahwa walaupun tiktok tersebut membuat mereka merasakan perbandingan diri, tapi mereka masih tetap menggunakannya dan merasa bahwa menggunakan tiktok itu penting, seperti yang di ungkapkan oleh N dalam kutipannya sebagai berikut :

“Tiktok sekarang emang penting banget si, karna semua sumber informasi itu

sekarang pasti semuanya tu ada di tiktok kan, apalagi sekarang orang pada jarang nonton tv jadi ya nonton tiktok aja, Tiktok itu bikin insecure dan overthinking ga cuman tentang percintaan tapi juga tentang keluarga, tiktok banyak tu lewat konten-konten tentang keluarga yang keluarganya cemara, tentunya itu bukin insecure dan ovt banget buat mereka yang keluarganya dalam tanda kutip ya kurang cemara mungkin..." (Wawancara N, 15 Mei 2024)

Menurut N tiktok sangat penting sebagai ladang informasi karena sering perkembangan teknologi orang sudah mulai jarang menggunakan televisi sebagai wadah informasi, N mengungkapkan bahwa tiktok membuat R selalu merasa overthinking, baik itu dalam hal percintaan ataupun keluarga, Hal percintaan menjadi salah satu penyebab utama overthinking bagi remaja saat ini karena mereka merasa relate dengan fyp konten seperti kata-kata galau sehingga mereka like, comment, simpan ataupun posting ulang. Hal tersebut membuat fyp mereka itu selalu lewat konten-konten serupa. Hal yang sama terkait percintaan juga diungkap oleh Z pada kutipannya yaitu :

"Hmmm..jujur sih kalo aku tiktok itu emang sangat amat bikin insecure sama overthinking terutama kalo aku dalam masalah percintaan yah, liat dia sama cowo barunya di tiktok tu bikin sakit hati, sampe kepikiran kaya ngerasa diri sendiri tu ga pantas gitu.." (Wawancara Z, 22 Mei 2024)

Menurut Z, tiktok sangat membuatnya insecure dan overthinking terutama dalam masalah percintaan. Z menyatakan bahwa dirinya merasa tidak pantas untuk dimiliki, merasa minder, merasa kurang karena melihat mantan pasangannya yang memposting cowo lain di tiktoknya. Z menjadi kepikiran karena pada beranda tiktok Z selalu lewat fyp yang berkaitan dengan hal tersebut. Akan tetapi juga ada salah seorang informan yang dirinya tidak merasakan insecure seperti yang diungkapkan oleh H yaitu :

"Kalo aku mungkin karena udah pasang prinsip bahwa tiap orang tu ada kelebihan dan kekurangannya sendiri jadi untuk ngerasa insecure mungkin nggak ya, tapi kalo overthinking iya sih, banget ya soalnya kan posisinya juga lagi LDR ni, trus lewat kan video-vidio kaya quote yang relate gitu jadi overthinking, apalagi aku anak rantau kan yang kadang lewat video keluarga gitu otomatis jadi home sick." (Wawancara, H, 22 Mei 2024)

H menyatakan bahwa dirinya tidak mengalami atau merasakan perasaan insecure, karena H selalu memegang prinsip percaya diri, setiap orang pasti ada kelebihan dan kekurangannya. Walaupun H menyatakan dirinya tidak merasakan insecure, tetapi H merasakan overthinking ketika menggunakan Tiktok, hal tersebut dikarenakan masalah percintaan H yang LDR (long distance relationship) sehingga H selalu kepikiran ketika melihat video-vidio tentang LDR dan juga tentang keluarga karena H merupakan seseorang mahasiswa rantau yang jauh dari keluarga.

Seperti yang telah di ungkap oleh beberapa informan yang mengalami rasa insecure bahkan yang dimana hal tersebut menyebabkan rasa overthinking bagi para informan. Beberapa informan dari mahasiswa Antropologi Budaya yang terpapar konten di TikTok seringkali merasa insecure atau tidak aman dengan diri mereka sendiri. Mereka sering membandingkan penampilan, gaya hidup, dan pencapaian mereka dengan apa yang dilihat di TikTok. Adanya trend-trend tertentu yang dipromosikan di platform tersebut, seperti standar kecantikan, gaya berpakaian, atau aktivitas populer, dapat membuat mahasiswa merasa bahwa diri mereka tidak cukup atau kurang menarik. Mereka mungkin merasa iri dengan pengguna TikTok lain yang tampak lebih sukses, populer, atau menarik secara fisik. Rasa insecure ini dapat memengaruhi kepercayaan diri dan harga diri mereka, serta menimbulkan keinginan untuk mengubah diri agar sesuai dengan trend atau standar yang mereka lihat di TikTok.

Akan tetapi, walaupun banyak dari informan yang peneliti wawancarai, ada salah satu informan yang tidak merasakan insecure, informan dengan inisial H menyatakan bahwa pentingnya kita untuk memegang prinsip percaya diri agar tidak merasa insecure dan tertinggal dari orang-orang diatas kita baik itu fisik, pencapaian, percintaan dan sebagainya.

Temuan lain yang muncul adalah adanya kecenderungan eating disorders atau gangguan pola makan di kalangan mahasiswa Antropologi Budaya. Mereka mengakui bahwa terpaan konten di TikTok yang menampilkan tubuh ideal dan standar kecantikan tertentu memicu rasa tidak aman terhadap bentuk tubuh mereka sendiri. Serta ketergantungan mereka dalam memainkan aplikasi tiktok juga dapat memicu hal tersebut. Rasa insecure (tidak aman dengan diri sendiri) yang dialami oleh mahasiswa Antropologi Budaya setelah menggunakan media sosial TikTok secara intensif dapat menyebabkan munculnya kecenderungan eating disorders (gangguan makan). Seperti yang diungkap oleh informan Z yang menyatakan bahwa :

“Iya sih... karena aku ngerasa insecure dengan penampilan, liat orang-orang di tiktok itu pada keren-keren, body nya bagus makanya aku mikir kalo aku tu jauh banget dari mereka, pantasan aku ditinggalin, nah itu juga sih yang bikin aku malah jadi malas makan pokonya makannya jadi ga teratur lah karna mikirin hal yang kayak gitu”(Wawancara Z, 16 Mei 2024)

Z mengungkapkan bahwa dirinya merasakan adanya gangguan pola makan karena menginginkan tubuh yang keren dan ideal seperti di video-video tiktok dan karena Z kepikiran, sedih, insecure maka Z menjadi tidak nafsu dan malas makan. Hal yang serupa juga diungkap oleh F yaitu :

“Scroll tiktok itu bisa bikin aku lupa waktu karna emang bener-bener se candu itu, kaya ga kerasa aja udah berapa jam gitu sampe lupa makan bahkan juga kalo makan itu sambil scroll tiktok pokonya semuanya tu ya aku gabisa lepas dari hp lah 24 jam tu hp di tangan, trus juga liat di tiktok orang-orang pada badannya bagus, ideal karna mereka aja bisa loh gitu kok aku nggak ya.” (Wawancara F, 13 Mei 2024)

F mengatakan bahwa pola makan yang tidak teratur yang dialaminya disebabkan karena rasa kecanduan terhadap media sosial tiktok dan keinginan untuk memiliki badan ideal seperti postingan-postingan tiktok yang dirinya lihat sehingga dirinya mengurangi makan untuk memenuhi keinginannya tersebut. Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok memiliki pengaruh yang signifikan terhadap rasa insecurity mahasiswa Antropologi Budaya Institut Seni Indonesia Padangpanjang. Overthinking dan eating disorder merupakan manifestasi dari rasa tidak aman yang dialami mahasiswa akibat terpaan konten dan budaya di TikTok.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, beberapa informan menyatakan bahwa pada media sosial TikTok ini informan sering melihat konten yang menampilkan standar kecantikan dan gaya hidup tertentu. Ketika informan melihat orang lain yang tampak lebih menarik atau sukses, mereka cenderung membandingkan diri mereka sendiri dengan orang-orang tersebut. Akibatnya, banyak yang merasa tidak puas dengan diri sendiri dan kurang percaya diri. Pernyataan ini sesuai dengan teori (Festinger, 1954), yang mengatakan bahwa kita menilai diri sendiri berdasarkan perbandingan dengan orang lain.

Temuan penelitian ini juga mendukung pandangan (Baudrillard, 1981) tentang hiperrealitas, di mana representasi yang diciptakan oleh TikTok sering kali dianggap lebih nyata daripada realitas itu sendiri. Mahasiswa yang melihat konten-konten ideal di TikTok dapat merasa tertekan untuk memenuhi standar yang tidak realistis, yang merupakan karakteristik dari dunia simulasi yang dijelaskan oleh (Baudrillard, 1981).

## **B. Persamaan dan Perbedaan Informan**

Dari hasil wawancara yang dilakukan dengan beberapa informan, ditemukan beberapa perbandingan terkait permasalahan insecure yang disebabkan karena pengaruh media sosial tiktok pada mahasiswa Antropologi Budaya diantaranya yaitu :

Table 2. Perbandingan persepsi informan

Perbandingan	F	R	I	N	H	Z
<i>Overthinking</i>	Dalam hal outfit dan make up	Dalam hal pencapaian orang yang lebih bagus	Dalam hal pertemenn	Dalam hal percintaan dan keluarga	Dalam hal percintaan (hubungan jarak jauh) dan keluarga	Dalam hal percintaan dan bentuk tubuh
<i>Eating Disorder</i>	Gangguan makan kerana kecanduan	Gangguan makan karena terlalu kepikiran	-	-	-	Gangguan makan karena menginginkan bentuk tubuh yang ideal

Terkait beberapa perbandingan persepsi informan pada table di atas dapat di simpulkan bahwa pengaruh rasa insecure yang disebabkan karena penggunaan media sosial tiktok tiap informan tentunya ada yang sama dan ada yang berbeda, akan tetapi perlu adanya pengendalian diri terhadap rasa insecure yang dapat menyebabkan overthinking dan eating disorder pada informan.

Data di atas menunjukkan bahwa penggunaan media sosial TikTok secara intensif dapat memberikan pengaruh negatif terhadap rasa percaya diri dan citra tubuh mahasiswa Antropologi Budaya. Paparan konten di TikTok yang mempromosikan standar kecantikan tertentu membuat mahasiswa merasa insecure dan tidak puas dengan diri sendiri, yang kemudian mendorong mereka untuk melakukan upaya ekstrem seperti eating disorders dalam mengontrol berat badan dan pola makan. Untuk mengatasi masalah ini, diperlukan upaya edukasi yang melibatkan institusi pendidikan, tenaga kesehatan, dan masyarakat.

Oleh (Baudrillard, 1981), media sosial seperti TikTok menciptakan simulasi yang mempengaruhi persepsi individu tentang diri mereka dan dunia di sekitar mereka. Kondisi ini dapat menyebabkan rasa insecure dan ketidakpuasan diri, karena individu terjebak dalam upaya untuk mencapai standar yang tidak realistis (Kellner, 1994). Karena itu, penting untuk mengembangkan kemampuan kritis dalam mengonsumsi konten media sosial dan meningkatkan kesadaran tentang manipulasi media.

### C. Dampak Insecurity

Penelitian ini mengkaji berbagai dampak penggunaan TikTok terhadap rasa insecurity di kalangan mahasiswa Antropologi Budaya di Institut Seni Indonesia Padang Panjang. Dampak tersebut mencakup aspek positif dan negatif yang mempengaruhi kesehatan mental dan perilaku sosial mahasiswa.

#### Dampak Positif

Meskipun banyak dikritik, penggunaan TikTok terhadap rasa insecurity mahasiswa

Antropologi Budaya Institut Seni Indonesia Padang Panjang juga memiliki dampak positif. Salah satu dampak positif yang ditemukan yaitu :

- a) Motivasi untuk perbaikan diri, Salah satu informan, R, menyebutkan bahwa meskipun merasa insecure dan iri dengan pencapaian orang lain di TikTok, perasaan tersebut juga bisa menjadi motivasi untuk memperbaiki diri dan mencapai hal-hal yang serupa. Contoh: R merasa termotivasi untuk mencoba tren fashion dan skincare yang dia lihat di TikTok, meskipun hasilnya tidak selalu sesuai dengan harapannya.

### **Dampak Negatif**

Namun, pengaruh penggunaan media sosial Tiktok terhadap rasa insecurity juga tentunya membawa dampak negatif bagi penggunanya, terutama di kalangan mahasiswa. Beberapa dampak negative tiktok terhadap rasa insecurity yaitu :

- a) Overthinking (pemikiran berlebihan), Banyak informan merasa overthinking ketika melihat konten di TikTok, terutama yang menunjukkan standar kecantikan atau pencapaian yang tinggi. Contoh: F merasa overthinking setiap kali melihat orang dengan penampilan dan fashion yang bagus di TikTok, sehingga sering membandingkan diri sendiri dan merasa kurang.
- b) Eating disorders (gangguan pola makan), Beberapa informan mengakui mengalami gangguan pola makan karena terpengaruh oleh konten TikTok yang menampilkan tubuh ideal. Contoh: Z merasa tidak nafsu makan dan malas makan karena merasa tubuhnya jauh dari standar yang dia lihat di TikTok.
- c) Dampak pada hubungan sosial, Rasa insecure juga mempengaruhi hubungan sosial para mahasiswa, seperti yang diungkapkan oleh I yang merasa iri dan overthinking tentang pertemanan yang dia lihat di TikTok. Contoh: I merasa iri dengan lingkungan pertemanan yang terlihat dekat dan hangat di TikTok, mengingatkan dia pada pertemanan lamanya.
- d) Kecanduan media sosial, Penggunaan TikTok yang berlebihan menyebabkan beberapa informan lupa waktu dan menghabiskan banyak waktu dengan scroll TikTok. Contoh: F mengaku bahwa dirinya sangat kecanduan TikTok hingga lupa makan dan tidak bisa lepas dari HP selama 24 jam.

Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap rasa insecurity mahasiswa, dengan berbagai dampak negatif seperti overthinking, eating disorders, penurunan kepercayaan diri, dan kecanduan media sosial. Namun, ada juga dampak positif berupa motivasi untuk perbaikan diri meskipun dampak negatifnya lebih dominan dan merugikan.

### **KESIMPULAN**

Platform media sosial TikTok yang semakin populer di kalangan remaja dan mahasiswa telah terbukti mempengaruhi rasa insecure di kalangan mahasiswa Antropologi Budaya Institut Seni Indonesia Padangpanjang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa paparan terhadap konten berbasis visual di TikTok, seperti video tentang gaya hidup, penampilan fisik, dan standar kecantikan tertentu, telah memicu perasaan ragu dan ketidakpuasan diri di kalangan mahasiswa terkait penampilan dan kehidupan mereka. Fenomena ini diperparah oleh budaya perbandingan sosial yang terjadi di media sosial, yang membuat mahasiswa membandingkan diri mereka dengan orang lain yang tampak lebih sempurna di TikTok. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk memberikan pendidikan dan bimbingan kepada mahasiswa untuk meningkatkan literasi digital dan meminimalkan dampak negatif penggunaan media sosial terhadap kesehatan mental mereka.

Untuk mengatasi dampak negatif TikTok terhadap rasa insecure mahasiswa, Instansi



perlu mengimplementasikan program literasi digital untuk membantu mahasiswa mengevaluasi konten media sosial secara kritis. Selain itu, layanan konseling dan dukungan harus disediakan untuk membantu mahasiswa mengatasi perasaan insecure dan masalah kesehatan mental lainnya. Kampanye yang mempromosikan citra diri yang sehat dan penerimaan diri juga sangat penting. Dengan melibatkan orang tua dan komunitas, dukungan tambahan dapat diberikan kepada mahasiswa untuk menggunakan media sosial dengan lebih aman dan sehat. Langkah-langkah ini diharapkan dapat mengurangi dampak negatif TikTok dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Baudrillard, J. (1981). *Simulacra and Simulation*. paris: Éditions Galilée.
- Deriyanto, D., Qorib, F. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, 77-83.
- Fardouly, J., Pinkerton, R., & Vartanian, L. R. (2018). The impact of appearance comparisons made through social media. traditional media, and in-person in women's everyday live. *body image*, 27, 31-39.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *human relations*, 117-140.
- Gane, M. (2006). *Jean Baudrillard: In Radical Uncertainty*. London: Pluto press.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). Tinjauan sistematis tentang dampak penggunaan situs jejaring sosial pada citra tubuh dan hasil gangguan makan. *body image*, 17, 100-110.
- Kellner, D. (1994). *Jean Baudrillard: From Marxism to Postmodernism and Beyond*. Stanford: Stanford University Press.
- Kustiawan W., dkk. (2022). Dampak Media Sosial Tiktok terhadap perilaku remaja pada Era globalisasi. *Jurnal Ilmu Komputer Ekonomi dan Manajemen*, 2108-2115.
- Moleong, L. (2019). *metodologi penelitian kualitatif*. bandung: remaja rosdakarya.
- Orten, D. (2019). Insecurity: Perasaan Tidak Aman dan Mengatasi Rasa Tidak Aman. Dalam *Motivasi Manusia dan Hubungan Interpersonal*. springer, cham, 283-299.
- Vogel, E.A., Rose, J.P., Roberts, L.R., & Eckles, K. (2014). Perbandingan sosial, media sosial, dan harga diri. *Psikologi Budaya Media Populer*, 3(4), 206.
- Wood, J. V. (1989). Theory and Research Concerning Social Comparisons of Personal Attributes. *Psychological Bulletin*, 106(2), 231-248.
- Woods, H. S. (2016). Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of adolescence*, 41-49.