

## Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan *Self-Esteem* pada Remaja SMA di Kota Jambi

Ary Setiani<sup>1</sup>, Elinda Widya Septi. R<sup>2</sup>, Mutia Aulia Syahputri<sup>3</sup>, Beny Rahim<sup>4</sup>, Jelpa Periantalo<sup>5</sup>, Muhammad Ilham<sup>6</sup>, Dinda Agraiza<sup>7</sup>  
Program Studi Psikologi, Universitas Jambi, Indonesia<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

\*Email Korespodensi: [mutiaaaulia4@gmail.com](mailto:mutiaaaulia4@gmail.com)

### Sejarah Artikel:

Diterima 08-06-2026  
Disetujui 14-06-2026  
Diterbitkan 16-06-2026

### ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between the intensity of social media use and self-esteem among high school students in Jambi City. This study employs a quantitative approach using purposive sampling. The research subjects were 99 high school students in Jambi City who actively use social media. The instruments used were a social media usage intensity scale developed based on engagement, attention, duration, and frequency, as well as the Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES), which has been adapted into Indonesian. Normality tests were conducted using the Shapiro-Wilk test, which indicated that the data were normally distributed for the social media usage intensity variable (SW = 0.984; p = 0.291) and the self-esteem variable (SW = 0.977; p = 0.086). Data analysis was performed using Pearson's correlation, which indicated a significant negative relationship between the intensity of social media use and adolescents' self-esteem (r = -0.261; p = 0.0009), with the strength of the relationship classified as weak. This means that the higher the intensity of social media use, the lower the self-esteem among adolescents. This study indicates a need for digital learning programs and psychological support to foster positive self-esteem development among adolescents who use social media.*

**Keywords:** social media intensity, self-esteem. Adolescents, senior high school. Jambi City

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan self-esteem pada remaja SMA di Kota Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan Teknik pengambilan sampel purposive sampling. Subjek penelitiannya adalah remaja SMA di Kota Jambi yang berjumlah 99 siswa dan aktif menggunakan media sosial. Instrumen yang digunakan adalah skala intensitas penggunaan media sosial yang dikembangkan berdasarkan penghayatan, perhatian, durasi dan frekuensi, serta skala Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES) yang telah diadaptasi kedalam Bahasa Indonesia. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan Shapiro-Wilk yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal pada variable intensitas penggunaan media sosial (SW=0,984; p = 0,291) dan variable Self-Esteem (SW = 0,977; p = 0,086). Analisis data dilakukan dengan menggunakan korelasi Pearson yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan self-esteem remaja (r = -0,261; p = 0,0009), dengan kekuatan hubungan yang tergolong lemah. Artinya, semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial maka semakin rendah self-esteem pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa ada kebutuhan untuk program pembelajaran digital dan bantuan psikologis untuk mendukung perkembangan self-esteem yang positif di kalangan remaja yang menggunakan media sosial.

**Kata kunci:** intensitas media sosial, harga diri. Remaja, SMA. Kota Jambi

**Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:**

Setiani, A., Septi. R, E. W., Syahputri, M. A. ., Rahim, B. ., Jelpa Periantalo, Ilham, M., & Agraiza, D. . (2026). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Self-Esteem pada Remaja SMA di Kota Jambi. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(4), 5912-5918. <https://doi.org/10.63822/dw3whv84>

## PENDAHULUAN

Di era digital saat ini telah mengubah lanskap komunikasi dan interaksi sosial secara fundamental, dengan media sosial menjadi bagian integral dari kehidupan sehari-hari, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. Remaja merupakan kelompok pengguna media sosial yang paling aktif. Pada masa ini, remaja mengalami eksplorasi identitas diri dan pembentukan hubungan sosial yang intens, menjadikan media sosial sebagai platform yang sangat menarik bagi mereka. Hal ini menimbulkan kekhawatiran tersendiri mengingat remaja berada pada fase perkembangan yang kritis, di mana mereka mengalami perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang kompleks.

Secara global, data dari We Are Social dan Hootsuite (2024) menunjukkan bahwa terdapat 5,04 miliar pengguna media sosial di seluruh dunia, dengan rata-rata waktu penggunaan mencapai 2 jam 23 menit per hari. Di Indonesia sendiri, pertumbuhan pengguna media sosial sangat signifikan. Berdasarkan laporan Digital 2024 Indonesia dari We Are Social, jumlah pengguna media sosial di Indonesia mencapai 139 juta pengguna atau sekitar 50,3% dari total populasi, dengan rata-rata durasi penggunaan mencapai 3 jam 14 menit per hari. Data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2022) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa 98,02% pengguna internet mengakses media sosial, dan 93,75% di antaranya berasal dari tingkat SMA/SMU. Statista (2024) melaporkan bahwa kelompok usia 16-24 tahun merupakan demografi terbesar pengguna media sosial secara global, dengan penetrasi mencapai 91,4%. Platform yang paling populer di kalangan remaja Indonesia berdasarkan data We Are Social (2024) adalah WhatsApp (92,4%), Instagram (84,8%), TikTok (63,1%), dan Facebook (62,3%), menunjukkan diversifikasi platform yang digunakan dalam aktivitas digital sehari-hari.

Namun, di balik kemudahan akses informasi dan interaksi sosial yang ditawarkan, media sosial juga membawa dampak yang perlu diwaspadai, terutama terhadap kesejahteraan psikologis remaja. Dampak psikologis yang menjadi perhatian adalah pengaruhnya terhadap kepercayaan diri remaja. Kepercayaan diri merupakan aspek mendasar dalam perkembangan remaja yang berperan penting dalam pencapaian prestasi akademik dan penyesuaian sosial. Remaja dengan kepercayaan diri yang baik cenderung lebih mampu mengembangkan potensi dirinya, berani mengambil keputusan, dan memiliki resiliensi yang kuat dalam menghadapi tantangan. Sebaliknya, rendahnya kepercayaan diri dapat menghambat aktualisasi diri dan meningkatkan kerentanan terhadap berbagai masalah psikologis.

Intensitas penggunaan media sosial, yang dapat diukur dari durasi, frekuensi, dan kedalaman keterlibatan individu dalam menggunakan platform digital, telah menjadi fokus penelitian yang semakin berkembang. Berbagai studi menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan antara penggunaan media sosial dengan kesehatan mental remaja. Penelitian terdahulu menemukan bahwa penggunaan media sosial dapat memicu perilaku perbandingan sosial, di mana remaja cenderung membandingkan diri mereka dengan representasi kehidupan ideal yang ditampilkan orang lain di media sosial. Hal ini dapat menimbulkan perasaan tidak memadai, ketidakpuasan terhadap citra tubuh, dan penurunan harga diri.

Statista (2023) melaporkan hasil survei global yang menunjukkan bahwa 38% remaja merasa tekanan untuk terlihat sempurna di media sosial, dan 31% mengalami perasaan cemas jika tidak mendapat respons yang diharapkan terhadap postingan mereka. Di Indonesia, survei yang dilakukan We Are Social (2024) menemukan bahwa 42% pengguna muda media sosial mengaku pernah merasa tidak percaya diri setelah melihat konten yang diunggah oleh pengguna lain, terutama terkait penampilan fisik dan gaya hidup. Di sisi lain, terdapat pula pandangan yang menyatakan bahwa media sosial dapat memberikan manfaat positif, seperti meningkatkan dukungan sosial, mengurangi isolasi, dan memperluas jaringan pertemanan. Kontradiksi dalam temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan antara media sosial dan kesehatan

mental remaja yang dipengaruhi oleh berbagai faktor moderasi seperti pola penggunaan (aktif vs pasif), konten yang diakses, karakteristik individual.

Fenomena ini menjadi semakin penting untuk dikaji mengingat data menunjukkan bahwa tingkat kepercayaan diri remaja di Indonesia mayoritas berada pada kategori rendah hingga sedang. Penelitian di berbagai SMA menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengalami perasaan insecure yang berlebihan, khususnya terkait dengan penampilan fisik, prestasi akademik, dan status sosial. Perasaan ini sering dikaitkan dengan paparan konten media sosial yang menampilkan standar hidup dan penampilan yang tidak realistis.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengungkapkan intensitas penggunaan media sosial pada fenomena kurang percaya diri pada siswa. Pendekatan kuantitatif adalah suatu metode penelitian yang menitikberatkan pada pengumpulan data dalam bentuk angka dan penggunaan statistik atau rumus matematika untuk menjawab pertanyaan penelitian (Rahim, 2025). Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistika deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat intensitas penggunaan media sosial pada remaja SMA.

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah pelajar SMA dari berbagai sekolah di Kota Jambi. Sebanyak 99 siswa terlibat sebagai responden sekaligus sampel dalam penelitian ini yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Seluruh sampel yang terpilih bersedia dan berpartisipasi dalam pengisian kuesioner secara daring, sehingga jumlah sampel sama dengan jumlah responden. Teknik ini diterapkan dengan memperhatikan kriteria spesifik yang selaras dengan tujuan penelitian, yaitu para responden harus berstatus pelajar SMA dan secara aktif menggunakan media sosial.

Populasi dalam penelitian ini meliputi semua pelajar di SMA yang berada di Jambi. Namun, karena jumlah populasi tidak dapat diketahui dengan pasti, sehingga penentuan jumlah sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan keterjangkauan dan kesesuaian karakteristik subjek penelitian,

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini, yaitu menggunakan angket atau kuesioner yang mengukur hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan self-esteem pada remaja SMA di kota Jambi. Pengumpulan data dilakukan secara online dengan menyebarkan kuesioner kepada remaja SMA dalam bentuk google form melalui grup WhastApp. Secara umum, angket ini terbagi tiga bagian. Bagian pertama mencakup informasi para subjek yang meliputi nama, umur, jenis kelamin, asal sekolah. Sementara itu, bagian kedua berisi skala yang mengukur intensitas penggunaan media sosial terdiri dari 25 item yang diadaptasi dari penelitian Ria Sabekti (2019). Dan bagian ketiga berisi kuesioner Rosenberg self-esteem yang telah dimodifikasi dan terdiri 10 item. Kuesioner ini terdiri dari beberapa aspek yang meliputi perhatian (isi), penghayatan (fitur), durasi, dan frekuensi.

Model skala yang digunakan yaitu skala likert dengan memberikan tanggapan Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS) dan Sangat Tidak Setuju (STS).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Responden penelitian ini sebanyak 99 remaja SMA di Kota Jambi dengan mayoritas berjenis kelamin perempuan. Deskripsi responden penelitian yang telah di dapatkan adalah sebagai berikut :

Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Persentase (%)
Laki-Laki	21 Orang	21,21%
Perempuan	78 Orang	78,78%
<b>Total</b>	<b>99 Orang</b>	<b>100%</b>

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitasnya menggunakan uji Shapiro-Wilk. Gambaran umum sebaran data kedua variabel disajikan dalam tabel berikut.

**Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Statistik	Intensitas Media Sosial (X)	Self-Esteem (Y)
N valid	99	99
Mean	61,51	27,09
Std.Deviation	5,887	4,495
Skewness	0,069	-0,378
Kurtosis	1,094	0,277
Minimum	45,00	14,00
Maximum	82,00	36,00

Berdasarkan tabel diatas, variabel intensitas penggunaan media sosial (X memiliki nilai rata-rata sebesar  $M = 62,51$  ( $SD = 5,887$ ) dengan rentang skor antara 45,00 hingga 82,00. Adapun variabel *self-esteem* (Y) memiliki nilai rata-rata  $M = 27,09$  ( $SD = 4,495$ ) dengan skor minimum 14,00 dan maksimum 36,00. Nilai *skewness* kedua variabel masing-masing sebesar 0,069 dan -0,378, keduanya berada pada rentang -1 hingga +1 yang mengindikasikan distribusi yang relatif simetris (Hair et al., 2019).

Uji normalitas dilakukan terlebih dahulu menggunakan uji Shapiro-Wilk karena jumlah sampel penelitian ini termasuk dalam kategori sedang ( $N \leq 200$ ).

**Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Variabel	Shapiro-Wilk (W)	p-value
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	0,984	.291
Self-Esteem (Y)	0,977	.086
Bivariat (X-Y)	0,987	.471

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa variabel intensitas penggunaan media sosial memperoleh nilai  $W = 0,984$  ( $p = 0,291 > 0,05$ ), sedangkan variabel *self-esteem* memperoleh nilai  $W = 0,977$  ( $p = 0,086 > 0,05$ ). Uji normalitas bivariat secara bersamaan juga menghasilkan  $W = 0,987$  ( $p = 0,471 > 0,05$ ). Dengan demikian, kedua variabel dinyatakan berdistribusi normal ( $p > 0,05$ ) sehingga pengolahan data dapat dilanjutkan menggunakan korelasi Pearson.

**Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson Product-Moment**

Variabel 1	Variabel 2	n	Pearson's r	p-value
Intensitas Penggunaan Media Sosial (X)	Self-Esteem (Y)	99	-0,261**	.099

Berdasarkan hasil analisis pada tabel diatas, diperoleh koefisien korelasi sebesar  $r_{xy} = -0,261$ ,  $n = 99$ ,  $p = 0,009$  ( $p < 0,01$ ),  $R^2 = 0,068$ . Dengan demikian, uji statistik menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial berkorelasi negatif secara signifikan dengan *self-esteem*. Korelasi signifikan tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki remaja SMA di Kota Jambi. Koefisien determinasi sebesar 0,068 mengindikasikan kekuatan korelasi yang lemah, hanya 6,8% skor *self-esteem* dapat dijelaskan oleh intensitas penggunaan media sosial. Hal ini menandakan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukanlah satu-satunya faktor yang berhubungan dengan *self-esteem* remaja.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian sebelumnya yang telah dilakukan di Indonesia, di antaranya penelitian Dalila et al. (2021) serta Ardiany dan Ardi (2022), yang masing-masing menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial Instagram, semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki individu. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin memperkuat pola hubungan negatif antara kedua variabel tersebut, khususnya dalam konteks remaja Indonesia.

Pengalaman remaja di media sosial yang berperan terhadap perubahan *self-esteem* dapat dijelaskan melalui dua mekanisme utama, yaitu perbandingan sosial dan penerimaan *feedback*. Individu menilai dirinya sendiri berdasarkan perbandingan dengan orang lain. Paparan terhadap konten media sosial di mana pengguna cenderung menampilkan dirinya secara ideal menyebabkan informasi perbandingan sosial yang diterima umumnya bersifat positif.

Kondisi ini mendorong terjadinya *upward social comparison*, yaitu perbandingan ke atas yang membuat remaja mempersepsikan orang lain lebih positif dari dirinya. Pada akhirnya, *upward comparison* lebih sering menyebabkan individu merasa dirinya tidak cukup baik dan memiliki evaluasi diri yang menyimpang, misalnya rasa rendah diri.

Meskipun hubungan antara kedua variabel terbukti signifikan, kekuatan korelasi yang tergolong lemah ( $r = -0,261$ ,  $R^2 = 0,068$ ) mengisyaratkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukan satu-satunya determinan *self-esteem*. Sebagian besar varians *self-esteem* (93,2%) dijelaskan oleh variabel lain yang tidak diukur dalam penelitian ini, seperti dukungan orang tua, kualitas pertemanan, efikasi diri, dan faktor kepribadian (Rosenberg, 1965).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis, diperoleh bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan *self-esteem* pada remaja SMA di Kota Jambi ( $r = -0,261$ ,  $p = 0,009$ ). Hasil ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, maka semakin rendah *self-esteem* yang dimiliki remaja. Namun kekuatan hubungan yang tergolong lemah ( $R^2 = 6,8\%$ ) menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial bukanlah satu-satunya faktor penentu *self-esteem* remaja. Berdasarkan hasil penelitian, saran yang dapat diberikan adalah perlunya remaja mengatur intensitas penggunaan media sosial mereka secara lebih bijak. Pembentukan *self-esteem* yang positif juga perlu diupayakan melalui kolaborasi antara sekolah dan orang tua agar dapat meminimalkan dampak negatif

akibat penggunaan media sosial yang berlebihan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidah, I. M., & Maryam, E. W. (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.v11i1.4911>
- Al Aziz, A. A. (2020). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan tingkat depresi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 2(2), 92–107. <https://doi.org/10.21831/ap.v2i2.35100>
- Ardiany, M. F., & Ardi, R. (2022). Hubungan intensitas penggunaan Instagram terhadap self-esteem emerging adult yang dimediasi dengan perbandingan sosial. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 153–162. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31965>
- Dalila, F., Putri, A. M., & Harkina, P. (2021). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial Instagram dengan harga diri. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 3(1). <https://doi.org/10.33024/jpm.v3i1.3769>
- Diva, P. T., Anggari, R. S., & Haswita, H. (2023). Intensitas penggunaan media sosial dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 10(1), 37–45. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i1.184>
- Margaretha, O., & Soetjningsih, C. (2022). Self-esteem dengan narsistik pada remaja yang hobi foto selfie menggunakan filter Instagram. *JIBK Undiksha*, 13(1), 31–39. <https://doi.org/10.23887/jibk.v13i1.45012>
- Nabilla, S., Fitri, N. H., & Napitupulu, R. P. A. (2024). Tingkat self-esteem pada remaja SMA/SMK. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam*, 7(1). <https://doi.org/10.37776/jjzp.v7i1.1591>
- Prawiro, A. K., et al. (2024). Hubungan karakteristik penggunaan media sosial dan harga diri pada pemuda 15–24 tahun. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*. <https://www.jurnal-ppni.org/ojs/index.php/jppni/article/view/554>
- Rahim, B. (2025). *Metodologi penelitian untuk psikologi*. Yayasan Puta Adi Dharma.
- Sholikhati, R. S., & Estiningyas. (2022). Hubungan pengawasan orang tua dalam penggunaan media sosial terhadap self-esteem pada remaja usia 14–16 tahun. *Jurnal Media Husada*. <https://ojs.pseb.or.id/index.php/jmh/article/view/1890>
- Suryadi, P. M. R., Manangkot, M. V., Kamayani, M. O. A., & Yanti, N. P. E. D. (2023). Hubungan intensitas penggunaan media sosial dengan kepercayaan diri siswa. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 11(4), 310. <https://doi.org/10.24843/coping.2023.v11.i04.p08>