

DAMPAK INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL TERHADAP TINGKAT SELF-ESTEEM PADA REMAJA

Nova Laila Azka¹, Sapna Aprlia Dewi², Selomita Maya Puspitasari³, Martha Lutvita Sari⁴,
Dhiah Ayu Putri⁵, Satriya Pranata⁶

¹²Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Semarang

E-mail: selomitamaya02@gmail.com, amalياهوana@unesa.ac.id

Abstract

Social media use has become an integral part of today's adolescent life. Continuous exposure to information and interactions online has the potential to influence how adolescents view and evaluate themselves. This study aims to determine the impact and relationship between the intensity of social media use and self-esteem levels in adolescents. The research method used is a quantitative correlational approach. Data collection was carried out through a questionnaire instrument with a 4-point Likert Scale. Measurements used two main instruments: the intensity of social media use instrument (10 items) that measures duration, frequency, and emotional duration, and the self-esteem scale instrument (10 items) to measure adolescents' self-esteem levels. The results showed a significant influence between the intensity of social media use and adolescents' self-esteem levels. The intensity score for social media use was in the high category, evidenced by 68% of respondents accessing social media for more than 3 hours a day and 54.7% having difficulty refraining from opening the application. For self-esteem scores, although 72% of respondents still had high self-confidence in their opinion, 44% of respondents experienced a decrease in self-esteem in the form of feelings of inferiority or worthlessness after seeing friends' posts. The higher the intensity of social media use, the lower the level of self-esteem. This decline is primarily driven by social comparison factors, unrealistic standards of living online, and concerns about peer acceptance (fear of missing out). The conclusion of this study emphasizes the need for digital literacy and proper supervision so that adolescents can use social media more wisely to maintain their self-esteem and mental health.

Keywords: *Social Media, Intensity of Use, Self-Esteem, Self-Worth, Adolescents, Mental Health*

Abstrak

Penggunaan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan remaja saat ini. Terpaan informasi dan interaksi di dunia maya secara terus-menerus berpotensi memengaruhi cara remaja memandang dan menilai diri mereka

Article history

Received: September 2026
Reviewed: September 2026
Published: September 2026
Plagiarism checker no 234.8576

Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

sendiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak dan hubungan antara intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat self-esteem (harga diri) pada remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif korelasional. Pengumpulan data dilakukan melalui instrumen kuesioner dengan Skala Likert 4 poin. Pengukuran menggunakan dua instrumen utama, yaitu instrumen intensitas penggunaan media sosial (10 butir pernyataan) yang mengukur durasi, frekuensi, dan keterikatan emosional, serta instrumen skala self-esteem (10 butir pernyataan) untuk mengukur tingkat harga diri remaja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara intensitas penggunaan media sosial dengan tingkat self-esteem remaja. Skor intensitas penggunaan media sosial berada pada kategori tinggi, dibuktikan dengan 68% responden mengakses media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari dan 54,7% kesulitan menahan diri untuk tidak membuka aplikasi. Untuk skor self-esteem, meskipun 72% responden masih memiliki rasa percaya diri yang tinggi dalam berpendapat, tercatat sebanyak 44% responden mengalami penurunan self-esteem berupa perasaan minder atau kurang berharga setelah melihat unggahan teman. Semakin tinggi intensitas penggunaan media sosial, cenderung diikuti dengan penurunan tingkat self-esteem. Penurunan ini utamanya dipicu oleh faktor perbandingan sosial (social comparison), standar kehidupan yang tidak realistis di dunia maya, serta kekhawatiran akan penerimaan teman sebaya (fear of missing out). Kesimpulan dari penelitian ini menegaskan perlunya literasi digital dan pengawasan yang baik agar remaja dapat menggunakan media sosial secara lebih bijak guna menjaga stabilitas harga diri dan kesehatan mental mereka.

Kata Kunci: Media Sosial, Intensitas Penggunaan, Self-Esteem, Harga Diri, Remaja, Kesehatan Mental

PENDAHULUAN

Pendahuluan: Masa remaja adalah masa transisi yang menentukan antara usia anak dan dewasa, yang ditandai oleh perubahan besar di fisik, cara berpikir, perasaan, serta kehidupan sosial. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), remaja berada pada rentang usia 10 hingga 19 tahun. Pada masa ini, individu mengalami pencarian identitas diri, mulai membentuk hubungan sosial yang lebih kompleks di luar keluarga, serta menghadapi tuntutan lingkungan sosial yang semakin luas. Santrock (2018) membagi masa remaja ke dalam tiga tahap, yaitu remaja awal (10-13 tahun), remaja tengah (14-17 tahun), dan remaja akhir (18-19 tahun). Dalam proses perkembangan ini, remaja sering dihadapkan pada berbagai tekanan internal dan eksternal, seperti tuntutan untuk menyesuaikan diri dengan norma sosial dan ekspektasi lingkung (Putri & Yanna Primanita, n.d.).

Salah satu tugas perkembangan penting pada masa ini adalah pembentukan identitas diri, sangat erat kaitannya dengan bagaimana remaja memandang dan menghargai dirinya sendiri, atau yang dikenal dengan istilah *self-esteem*. *Self-esteem* yang sehat menjadi

fondasi penting bagi remaja dalam menghadapi tantangan sosial, membangun relasi, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab dalam kehidupannya.

Penggunaan media sosial merupakan fenomena yang tidak terpisahkan dari kehidupan remaja dan dewasa muda di era digital dengan dampak yang bersifat kompleks terhadap kesehatan mental. Berdasarkan bukti yang tersedia, studi observasional secara konsisten menunjukkan adanya hubungan antara intensitas penggunaan media sosial, khususnya penggunaan ≥ 3 jam per hari, dengan berbagai luaran kesehatan mental yang kurang menguntungkan, termasuk depresi, kecemasan, gangguan tidur, kesepian, serta penurunan kesejahteraan subjektif. Namun, hubungan tersebut tidak dapat ditafsirkan secara kausal mengingat keterbatasan desain observasional dan adanya kemungkinan hubungan dua arah (Kosen et al., 2026) .

Dalam era globalisasi dan perkembangan teknologi digital saat ini telah merombak pola komunikasi serta interaksi sosial secara mendasar. Media sosial pun kini melekat erat dalam rutinitas keseharian, terutama bagi generasi muda dan remaja yang di kategorikan sebagai kelompok pengguna teknologi digital yang paling aktif. Pada fase ini, dorongan kuat untuk mengenali jati diri serta membangun relasi sosial membuat remaja menjadi terikat pada teknologi digital. Keadaan tersebut memicu kekhawatiran tersendiri, sebab masa remaja merupakan periode tumbuh kembang yang krusial dengan berbagai dinamika fisik, kejiwaan, dan sosial yang kompleks (Pendidikan et al., 2026)

Dampak negatif media sosial terhadap kesehatan mental juga menjadi perhatian. Studi menemukan bahwa penggunaan media sosial yang berlebihan dapat dikaitkan dengan peningkatan resiko depresi, kecemasan, dan gangguan tidur pada individu dewasa awal dan remaja. Misalnya, penelitian menunjukkan bahwa media sosial, sebagai alat komunikasi dan interaksi online, memberikan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan individu pada fase ini, termasuk kesehatan mental (Bintang, J. M. 2022).

Namun, penggunaan media sosial yang terlalu berlebihan dan tidak teratur bisa menyebabkan efek negatif, seperti meningkatnya perasaan cemas, stres, dan depresi. Rendahnya rasa percaya diri dan gangguan pada citra diri yang timbul karena membandingkan diri dengan orang lain. Selain itu, paparan terhadap konten negatif, perundungan siber, dan tekanan untuk mendapatkan pengakuan sosial juga berperan dalam hal itu. Penurunan kesejahteraan psikologis remaja. Faktor waktu pemakaian, tipe platform, serta kemampuan remaja. Mengelola emosi dan mengatur waktu juga memengaruhi seberapa besar dampak yang dirasakan.

Perkembangan teknologi informasi dan globalisasi telah menjadikan media sosial bagian tak terpisahkan dari keseharian individu pada masa remaja awal. Tahapan transisi menuju kemandirian serta peningkatan tanggung jawab ini merupakan periode krusial yang penuh kerentanan. Besarnya pengaruh aplikasi seperti Instagram, TikTok, Facebook, dan Twitter dalam membentuk persepsi serta perilaku menjadikan isu ini sangat relevan untuk diteliti lebih lanjut.

Penelitian kuantitatif sebelumnya mengukur hubungan antara tingkat penggunaan media sosial dan harga diri dengan menggunakan kuesioner yang sudah baku. Namun, pendekatan ini belum bisa memahami bagaimana remaja memaknai, memahami, dan mengalami proses tersebut secara langsung dalam kehidupan sehari-hari agar dapat memahami esensi pengalaman hidup remaja saat mereka berinteraksi dengan media

sosial, serta dampaknya terhadap harga diri mereka.

Pembentukan karakter merupakan fondasi utama dalam dunia pendidikan agar siswa tumbuh menjadi pribadi yang memiliki nilai moral tinggi, tanggung rasa, serta akhlak yang mulia. Di era digital saat ini, kehadiran media sosial telah menjadi faktor eksternal dominan yang memengaruhi pola pikir, gaya hidup, dan perilaku remaja secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara mendalam dampak penggunaan media sosial terhadap dinamika pembentukan karakter remaja.

Penguatan karakter ke arah yang positif menjadi langkah krusial untuk membentengi remaja dari paparan konten digital yang destruktif. Tanpa filter moral dan pendampingan yang memadai, remaja sangat rentan terpengaruh oleh tren negatif internet yang berpotensi merusak etika serta norma kesopanan mereka. Dengan membentuk karakter yang kokoh sejak dini, remaja diharapkan mampu memilah informasi secara bijak dan mempertahankan kebiasaan serta integritas diri yang baik, khususnya saat berinteraksi di tengah masyarakat dan lingkungan sosialnya.

Oleh karena itu, pengaruh media sosial terhadap perkembangan karakter remaja sangat signifikan, terutama karena masa remaja merupakan fase penting di mana individu mencari jati diri (Gultom dkk., 2024). Kebiasaan menggunakan media sosial sebagai alternatif hiburan bagi anak-anak dan remaja memang membawa sejumlah dampak negatif, misalnya penyebaran konten pornografi dan maraknya kekerasan di kalangan remaja. Hal ini mencerminkan adanya krisis moral yang kini semakin dirasakan di sekolah-sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode Penelitian: Jenis penelitian ini adalah penelitian dengan pendekatan metode kuantitatif dengan cara kusioner dengan cara mengumpulkan data. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif karena penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan, dan alasan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif karena digunakan untuk menggambarkan atau meringkas suatu populasi atau fenomena dengan cara mengumpulkan dan menganalisis data numerik secara sistematis. Peneliti ini mengumpulkan data yang diperlukan pada tahap ini. Penelitian ini membutuhkan data sebagai berikut: guna kebutuhan mahasiswa untuk mengetahui dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat self-esteem pada remaja. Teknik yang digunakan saat pengumpulan data pada penelitian ini dengan teknik kusioner. Kusioner ini kami sebar kepada para remaja usia 10 - 19 tahun. Metode ini digunakan karena dapat menjangkau seluruh para remaja, selain itu data yang dihasilkan relatif banyak karena menjangkau banyaknya remaja. Jadi dengan pemilihan metode tersebut dirasa cukup dan diharapkan data yang didapat lebih rinci.

Dari kusioner yang dibuat dan di sebar terkumpulnya data dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat self-esteem pada remaja, setelah itu disimpulkan bahwa pentingnya kesadaran remaja terhadap dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap tingkat self-esteem pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan Pembahasan:

1. Ringkasan Metodologi & Karakteristik Data

Data kuesioner ini dihimpun secara daring melalui instrumen Google Form dengan total 75 responden aktif. Instrumen kuesioner terdiri dari dua bagian utama, yaitu Variabel X (Intensitas Penggunaan Media Sosial - 10 butir pernyataan) dan Variabel Y (Tingkat Self-Esteem Remaja - 10 butir pernyataan), yang didahului oleh identitas demografi (Jenis Kelamin). Skala pengukuran yang digunakan untuk seluruh butir kuesioner adalah Skala Likert 4 poin tanpa kategori ragu-ragu/netral untuk mencegah central tendency bias, dengan rincian bobot:

1= Sangat Tidak Setuju (STS)

2= Tidak Setuju (TS)

3= Setuju (S)

4= Sangat Setuju (SS)

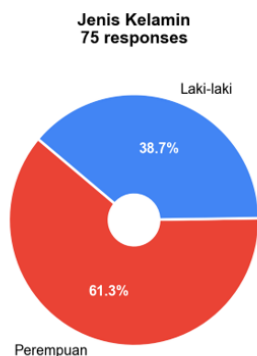
Pada sistem Google Forms, seluruh respon pilihan ganda direpresentasikan secara otomatis dalam format Diagram Lingkaran (Pie Chart). Laporan ini menyajikan rincian visualisasi chart, tabel distribusi frekuensi dan persentase, nilai rata-rata (mean), serta interpretasi psikologis dan akademis yang mendalam untuk setiap chart secara berurutan.

2. Profil Demografi Responden

Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

a. **Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)

b. **Kategori/Dimensi Indikator:**
Demografi Responden



No	Jenis Kelamin	F	(%)
1	Perempuan	46	61,3%
2	Laki-laki	9	38,7%
	Total		100%

Gambar 1. Visualisasi Chart Hasil Google Form: JK

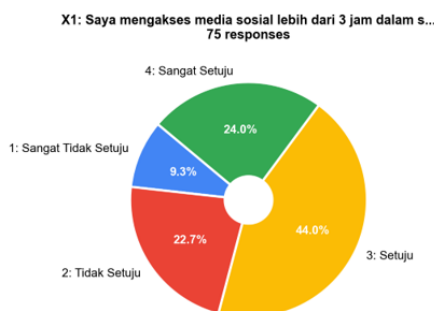
Berdasarkan diagram lingkaran karakteristik responden di atas, dari total 75 responden yang berpartisipasi, mayoritas berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 46 responden atau sebesar 61,3%. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 29 orang atau sebesar 38,7%.

Kondisi demografi ini merefleksikan tren umum dalam berbagai riset psikologi dan komunikasi, di mana remaja perempuan cenderung memiliki minat dan keterlibatan interaksi sosial yang lebih tinggi dalam memanfaatkan fitur-fitur media sosial berbasis relasional dan visual (seperti Instagram, TikTok, dan WhatsApp). Perbedaan proporsi ini memberikan representasi yang kaya untuk mengamati bagaimana interaksi media sosial berkelindan dengan persepsi diri dan dinamika psikologis pada remaja

3. Analisis Chart Variabel X: Intensitas Penggunaan Media Sosial (Butir X1 - X10)

Chart 2: [X1] Saya mengakses media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari.

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Durasi Penggunaan



Gambar 2. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X1

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	STS	7	9,3%	2,83
2	Tidak Setuju (TS)	17	22,7%	
3	Setuju (S)	33	44,0%	
4	Sangat Setuju (SS)	18	24,0%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran pada butir pernyataan X1 ("Saya mengakses media sosial lebih dari 3 jam dalam sehari"), sebanyak 33 responden (44,0%) menyatakan Setuju dan 18 responden (24,0%) menyatakan Sangat Setuju. Di sisi lain, 17 responden (22,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 7 responden (9,3%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Secara akumulatif, terdapat 68,0% (51 responden) yang tergolong sebagai pengguna dengan durasi tinggi. Skor rata-rata (mean) butir ini mencapai 2,83 dari skala

4,00.

Tingginya akumulasi responden yang menghabiskan waktu lebih dari 3 jam per hari mengindikasikan bahwa media sosial telah bertransformasi menjadi ruang hidup kedua bagi remaja. Durasi penggunaan yang melampaui 3 jam sehari menurut literatur psikologi media telah masuk ke dalam kategori intensitas berat (heavy users), yang berpotensi menyita alokasi waktu untuk aktivitas produktif lainnya seperti belajar, beristirahat, dan berolahraga.

Chart 3: [X2] Membuka media sosial adalah aktivitas pertama yang saya lakukan saat bangun tidur

a. **Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)

b. **Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Kebiasaan/Habitual Behavior



Gambar 3. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X2

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	12	16.0%	
2	Tidak Setuju (TS)	19	25.3%	
3	Setuju (S)	29	38.7%	2.63
4	Sangat Setuju (SS)	15	20.0%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X2 ("Membuka media sosial adalah aktivitas pertama yang saya lakukan saat bangun tidur"), tercatat 29 responden (38,7%) menyatakan Setuju dan 15 responden (20,0%) menyatakan Sangat Setuju. Sebaliknya, 19 responden (25,3%) menyatakan Tidak Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Secara total, mayoritas responden yaitu sebesar 58,7% (44 orang) memiliki kebiasaan memeriksa media sosial seketika setelah terbangun dari tidur, dengan nilai mean sebesar 2,63.

Temuan ini menunjukkan terbentuknya pola perilaku otomatisasi (habitual/compulsive morning check-in). Kebiasaan membuka media sosial saat kesadaran kognitif baru pulih di pagi hari memperlihatkan keterikatan psikologis yang sangat kuat terhadap arus informasi digital. Hal ini dapat memicu stimulasi kognitif dini sebelum seseorang sempat mempersiapkan kesiapan mental menghadapi rutinitas harian di dunia nyata.

Chart 4: [X3] Saya merasa gelisah atau cemas jika tidak memegang ponsel untuk memeriksa media sosial

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Keterikatan Emosional (Nomophobia/FOMO)



Gambar 4. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X3

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	7	9.3%	
2	Tidak Setuju (TS)	30	40.0%	
3	Setuju (S)	24	32.0%	2.60
4	Sangat Setuju (SS)	14	18.7%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X3 ("Saya merasa gelisah atau cemas jika tidak memegang ponsel untuk memeriksa media sosial"), sebanyak 24 responden (32,0%) menyatakan Setuju dan 14 responden (18,7%) menyatakan Sangat Setuju (total setuju 50,7%). Sementara itu, 30 responden (40,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 7 responden (9,3%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total tidak setuju 49,3%). Rata-rata skor berada pada angka 2,60.

Data ini memperlihatkan fenomena pembagian yang hampir seimbang namun cenderung didominasi oleh gejala kecemasan digital (nomophobia - no mobile phone

phobia dan fear of missing out / FOMO). Lebih dari separuh responden (50,7%) merasakan ketidaknyamanan emosional ketika gawai berada di luar jangkauan, yang menandakan bahwa ponsel dan media sosial telah berfungsi sebagai objek keterikatan afektif (emotional attachment object) bagi remaja.

Chart 5: [X4] Saya tetap memeriksa media sosial saat jam belajar atau saat mengerjakan tugas sekolah.

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Perilaku Multitasking & Distraksi Akademik



Gambar 5. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X4

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	9	12.0%	
2	Tidak Setuju (TS)	27	36.0%	
3	Setuju (S)	2	29.3%	2.63
4	Sangat Setuju (SS)	17	22.7%	
	Total Responden		100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X4 ("Saya tetap memeriksa media sosial saat jam belajar atau saat mengerjakan tugas sekolah"), sebanyak 22 responden (29,3%) menjawab Setuju dan 17 responden (22,7%) menjawab Sangat Setuju, dengan total akumulasi setuju sebesar 52,0% (39 orang). Adapun yang menyatakan Tidak Setuju sebanyak 27 responden (36,0%) dan Sangat Tidak Setuju 9 responden (12,0%). Nilai rata-rata butir ini adalah 2,63.

Hasil ini memperlihatkan kecenderungan perilaku multitasking digital yang cukup tinggi pada saat aktivitas akademik berlangsung. Lebih dari separuh siswa/remaja membagi fokus perhatiannya antara materi pelajaran dan notifikasi media sosial. Secara psikologis dan kognitif, kebiasaan ini memecah rentang konsentrasi (divided

attention) yang berisiko menurunkan pemahaman konsep belajar dan efisiensi penyelesaian tugas akademik.

Chart 6: [X5] Saya sering kehilangan fokus dalam beraktivitas nyata karena asyik bermain media sosial

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Penurunan Konsentrasi Nyata



Gambar 6. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X5

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	Fr	(%)	(Mean)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	14	18,7%	2,51
2	Tidak Setuju (TS)	21	28,0%	
3	Setuju (S)	28	37,3%	
4	Sangat Setuju (SS)	12	16,0%	
Total responden		75	100,0%	Kategori: Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X5 ("Saya sering kehilangan fokus dalam beraktivitas nyata karena asyik bermain media sosial"), diperoleh data bahwa 28 responden (37,3%) menyatakan Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Setuju (total 53,3%). Sedangkan responden yang menyatakan Tidak Setuju sebanyak 21 orang (28,0%) dan Sangat Tidak Setuju sebanyak 14 orang (18,7%). Nilai rata-rata butir ini adalah 2,51.

Tingginya proporsi responden yang mengalami kehilangan fokus (53,3%) menjadi indikator nyata terjadinya defisit atensi pada kehidupan sehari-hari akibat intervensi rangsangan visual media sosial yang konstan dan instan. Paparan konten berdurasi pendek secara terus-menerus melatih otak untuk mencari gratifikasi instan, sehingga saat dihadapkan pada tugas dunia nyata yang membutuhkan fokus mendalam,

responden mudah merasa bosan dan teralihkan.

Chart 7: [X6] Saya mengunggah foto, video, atau status ke media sosial beberapa kali dalam seminggu

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Frekuensi Pembuatan Konten (Aktivitas Aktif)



Gambar 7. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X6

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	Fr	(%)	(Mean)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	14	18,7%	2,61
2	Tidak Setuju (TS)	15	20,0%	
3	Setuju (S)	32	42,7%	
4	Sangat Setuju (SS)	14	18,7%	
	Total responden		100,0%	Kategori: Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X6 ("Saya mengunggah foto, video, atau status ke media sosial beberapa kali dalam seminggu"), tercatat 32 responden (42,7%) menyatakan Setuju dan 14 responden (18,7%) menyatakan Sangat Setuju, sehingga total kelompok yang aktif mengunggah konten mencapai 61,4% (46 orang). Sementara itu, 15 responden (20,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 14 responden (18,7%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata adalah 2,61.

Data ini membuktikan bahwa responden tidak hanya berperan sebagai audiens atau konsumen pasif (lurkers), melainkan aktif sebagai produser konten (creators/posters). Keaktifan membagikan kehidupan pribadi beberapa kali dalam seminggu mengindikasikan adanya dorongan kuat untuk melakukan manajemen impresi (impression management) dan membangun citra diri sosial di hadapan komunitas daringnya.

Chart 8: [X7] Saya selalu menyempatkan diri untuk membalas komentar atau pesan di media sosial dengan cepat

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Responsivitas Sosial Digital



Gambar 8. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X7

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	Fr	(%)	(Mean)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	5	6,7%	2,68
2	Tidak Setuju (TS)	30	40,0%	
3	Setuju (S)	24	32,0%	
4	Sangat Setuju (SS)	16	21,3%	
Total responden		75	100,0%	Kategori: Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X7 ("Saya selalu menyempatkan diri untuk membalas komentar atau pesan di media sosial dengan cepat"), sebanyak 24 responden (32,0%) menyatakan Setuju dan 16 responden (21,3%) menyatakan Sangat Setuju (total 53,3%). Di sisi lain, 30 responden (40,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 5 responden (6,7%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata mencapai 2,68.

Tingginya tingkat responsivitas (53,3%) ini mengonfirmasi adanya tuntutan sosial tak tertulis di kalangan generasi muda untuk selalu terhubung dan segera menanggapi interaksi maya (hyper-responsiveness). Keharusan untuk segera membalas pesan sering kali menimbulkan tekanan psikologis terselubung (telepressure), di mana keterlambatan membalas dianggap dapat mengurangi keakraban sosial atau memicu praduga negatif antar teman sebaya.

Chart 9: [X8] Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui media sosial daripada mengobrol secara langsung

- a. **Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- b. **Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Preferensi Komunikasi Virtual

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	Fr	(%)	(Mean)
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	6	8,0%	2,64
2	Tidak Setuju (TS)	33	44,0%	
3	Setuju (S)	18	24,0%	
4	Sangat Setuju (SS)	18	24,0%	
	Total responden	75	100,0%	Kategori: Tinggi



Gambar 9. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X8

Berdasarkan diagram lingkaran butir X8 ("Saya lebih sering berinteraksi dengan teman melalui media sosial daripada mengobrol secara langsung"), tercatat 18 responden (24,0%) menyatakan Setuju dan 18 responden (24,0%) menyatakan Sangat Setuju, membentuk kelompok 48,0% yang mengutamakan komunikasi digital. Sebaliknya, 33

responden (44,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 6 responden (8,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 52,0%). Nilai rata-rata adalah 2,64.

Temuan ini menggambarkan kondisi transisi yang sangat dinamis. Sebanyak 48,0% responden merasa komunikasi termediasi komputer (computer-mediated communication) lebih nyaman atau praktis dibandingkan percakapan langsung tatap muka. Meskipun demikian, 52,0% responden lainnya masih menempatkan interaksi fisik langsung sebagai medium komunikasi utama, memperlihatkan bahwa ruang pertemuan langsung belum sepenuhnya tergantikan oleh ruang virtual.

Chart 10: [X9] Waktu tidur malam saya berkurang karena kebiasaan membuka media sosial hingga larut

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Dampak Pola Istirahat (Bedtime Procrastination)



Gambar 10. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X9

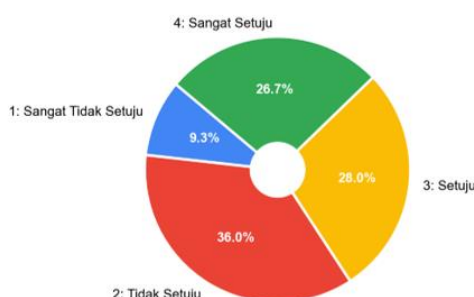
Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	13	17.3%	2.53
2	Tidak Setuju (TS)	23	30.7%	
3	Setuju (S)	25	33.3%	
4	Sangat Setuju (SS)	14	18.7%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X9 ("Waktu tidur malam saya berkurang karena kebiasaan membuka media sosial hingga larut"), diperoleh hasil bahwa 25 responden (33,3%) menyatakan Setuju dan 14 responden (18,7%) menyatakan Sangat Setuju, dengan total keterlibatan sebesar 52,0% (39 orang). Sementara itu, 23 responden (30,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 13 responden (17,3%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata adalah 2,53.

Kondisi di mana 52,0% responden kehilangan jam tidur akibat berselancar di media sosial merupakan bukti konkret terjadinya bedtime procrastination (menunda tidur malam). Pancaran sinar biru (blue light) dari layar ponsel yang menekan produksi hormon melatonin diperparah oleh konten media sosial yang adiktif, mengakibatkan gangguan siklus sirkadian dan penurunan kebugaran fisik serta konsentrasi keesokan harinya.

Chart 11: [X10] Saya membuka aplikasi media sosial 8 jam

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel X (Intensitas Media Sosial) - Dimensi Kontrol Diri (Self-Regulation Impairment)



Gambar 11. Visualisasi Chart Hasil Google Form: X10

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	7	9.3%	2.72
2	Tidak Setuju (TS)	27	36,0%	
3	Setuju (S)	21	28,0%	
4	Sangat Setuju (SS)	20	26.7%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir X10 ("Saya merasa sulit untuk menahan diri agar tidak membuka aplikasi media sosial setiap kali layar ponsel menyala"), sebanyak 21 responden (28,0%) menyatakan Setuju dan 20 responden (26,7%) menyatakan Sangat Setuju, sehingga total responden yang mengalami kesulitan menahan dorongan ini mencapai 54,7% (41 orang). Adapun 27 responden (36,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 7 responden (9,3%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata mencapai 2,72.

Tingginya rata-rata skor pada butir ini (2,72) mencerminkan melemahnya regulasi diri (self-control) saat berhadapan dengan stimulasi eksternal berupa notifikasi ponsel.

Notifikasi telah bekerja sebagai pemicu refleks (cue) yang mengaktifkan sirkuit dopamin otak, mendorong perilaku mengecek ponsel secara impulsif tanpa melalui pertimbangan rasional terlebih dahulu.

4. Analisis Chart Variabel Y: Tingkat Self-Esteem / Harga Diri (Butir Y1 - Y10)

Chart 12: [Y1] Saya merasa puas dan bangga dengan keadaan diri saya saat ini

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Penerimaan Diri (Self-Acceptance - Favorable)



Gambar 12. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y1

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	8	10.7%	2.68
2	Tidak Setuju (TS)	23	30.7%	
3	Setuju (S)	29	38.7%	
4	Sangat Setuju (SS)	15	20.0%	
Total Responden		75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y1 ("Saya merasa puas dan bangga dengan keadaan diri saya saat ini"), sebanyak 29 responden (38,7%) menyatakan Setuju dan 15 responden (20,0%) menyatakan Sangat Setuju, dengan total respon positif mencapai 58,7% (44 orang). Di sisi lain, 23 responden (30,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 8 responden (10,7%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 41,3%). Nilai rata-rata adalah 2,68.

Butir favorable ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (58,7%) memiliki landasan penerimaan diri (self-acceptance) yang sehat, mampu mengapresiasi kondisi

diri mereka di masa remaja. Kendati demikian, kelompok 41,3% yang merasa belum puas atau tidak bangga dengan keadaan dirinya merupakan segmen yang cukup signifikan, yang rentan mengalami krisis identitas dan fluktuasi harga diri.

Chart 13: [Y2] Saya sering merasa minder atau kurang berharga setelah melihat unggahan teman di media sosial

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Perasaan Inferioritas (Upward Social Comparison - Unfavorable)



Gambar 13. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y2

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	12	16.0%	2.48
2	Tidak Setuju (TS)	30	40.0%	
3	Setuju (S)	18	24.0%	
4	Sangat Setuju (SS)	15	20.0%	
Total Responden		75	100,0%	Kategori: tinggi

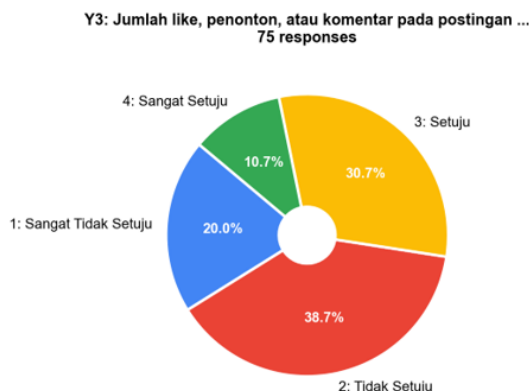
Berdasarkan diagram lingkaran butir Y2 ("Saya sering merasa minder atau kurang berharga setelah melihat unggahan teman di media sosial"), sebanyak 18 responden (24,0%) menyatakan Setuju dan 15 responden (20,0%) menyatakan Sangat Setuju (total 44,0%). Sebaliknya, 30 responden (40,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 56,0%). Nilai rata-rata berada pada angka 2,48.

Butir unfavorable ini mengungkap adanya dampak psikologis komparasi sosial ke atas (upward social comparison). Sebanyak 44,0% responden mengaku mengalami perasaan inferioritas atau minder setelah mengonsumsi konten teman sebaya yang menampilkan momen terbaik atau keberhasilan. Meskipun 56,0% mampu mempertahankan kestabilan emosionalnya, proporsi 44,0% tersebut membuktikan bahwa konsumsi visual

media sosial dapat mendegradasi perasaan keberhargaan diri sebagian remaja.

Chart 14: [Y3] Jumlah like, penonton, atau komentar pada postingan saya sangat memengaruhi suasana hati saya sehari-hari

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Ketergantungan Validasi Eksternal (Unfavorable)



Gambar 14. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y3

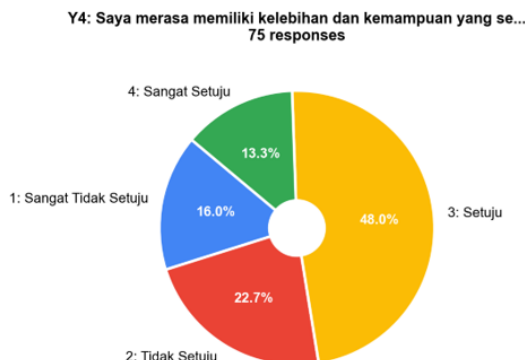
Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	15	20.0%	2.32
2	Tidak Setuju (TS)	29	38.7%	
3	Setuju (S)	23	30.7%	
4	Sangat Setuju (SS)	8	10.7%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y3 ("Jumlah like, penonton, atau komentar pada postingan saya sangat memengaruhi suasana hati saya sehari-hari"), terdapat 23 responden (30,7%) yang menyatakan Setuju dan 8 responden (10,7%) menyatakan Sangat Setuju (total 41,4%). Sementara itu, mayoritas responden bersikap tidak terpengaruh, yaitu 29 orang (38,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 15 orang (20,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 58,7%). Nilai rata-rata adalah 2,32.

Hasil ini memperlihatkan bahwa bagi 41,4% responden, metrik digital (likes, views, comments) telah menjadi barometer penentu suasana hati (mood). Fenomena "dopamine hit" dari validasi digital ini menciptakan kondisi harga diri yang bergantung pada pihak luar (contingent self-esteem). Namun di sisi lain, 58,7% responden telah memiliki stabilitas afektif internal sehingga tidak menggantungkan perasaan bahagiannya pada respon audiens maya.

Chart 15: [Y4] Saya merasa memiliki kelebihan dan kemampuan yang setara dengan teman-teman sebaya saya

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Keyakinan Kompetensi Diri (Self-Efficacy - Favorable)



Gambar 15. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y4

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	12	16.0%	2.59
2	Tidak Setuju (TS)	17	22.7%	
3	Setuju (S)	36	48.0%	
4	Sangat Setuju (SS)	10	13.3%	
Total Responden		75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y4 ("Saya merasa memiliki kelebihan dan kemampuan yang setara dengan teman-teman sebaya saya"), sebanyak 36 responden (48,0%) menyatakan Setuju dan 10 responden (13,3%) menyatakan Sangat Setuju, dengan total respon positif mencapai 61,3% (46 orang). Adapun 17 responden (22,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata adalah 2,59.

Tingginya keyakinan diri (61,3%) mencerminkan efikasi diri (self-efficacy) dan rasa kesetaraan sosial yang memadai pada mayoritas responden. Remaja merasa bahwa mereka memiliki kompetensi dan modalitas personal yang sejajar dengan rekan-rekannya, yang merupakan fondasi penting untuk mencegah terbentuknya kompleks rasa rendah diri (inferiority complex).

Chart 16: [Y5] Saya merasa perlu mengedit foto secara berlebihan sebelum mengunggahnya agar terlihat menarik di mata orang lain

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Ketidaknyamanan Citra Tubuh/Foto (Body Image Concealment - Unfavorable)



Gambar 16. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y5

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	21	28.0%	
2	Tidak Setuju (TS)	24	32.0%	
3	Setuju (S)	23	30.7%	2.21
4	Sangat Setuju (SS)	7	9.33%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y5 ("Saya merasa perlu mengedit foto secara berlebihan sebelum mengunggahnya agar terlihat menarik di mata orang lain"), tercatat 23 responden (30,7%) menyatakan Setuju dan 7 responden (9,3%) menyatakan Sangat Setuju (total 40,0%). Di sisi lain, kelompok mayoritas sebanyak 24 responden (32,0%) menyatakan Tidak Setuju dan 21 responden (28,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 60,0%). Nilai rata-rata adalah 2,21.

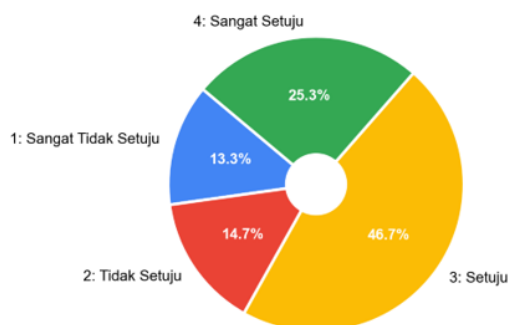
Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas remaja (60,0%) merasa cukup nyaman dan percaya diri dengan penampilan aslinya tanpa perlu manipulasi digital yang ekstrem. Kendati demikian, 40,0% responden yang merasa harus mengedit foto secara berlebih mengindikasikan adanya kecemasan citra diri (body dissatisfaction) dan dorongan untuk menampilkan diri ideal yang terlepas dari realitas fisik sebenarnya.

Chart 17: [Y6] Saya merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat di lingkungan sekolah maupun pertemanan

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Asertivitas & Keberanian Diri (Favorable)

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	10	13.3%	2.84%
2	Tidak Setuju (TS)	11	14.7%	
3	Setuju (S)	35	46.7%	
4	Sangat Setuju (SS)	19	25.3%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: Tinggi

Y6: Saya merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat...
75 responses



Gambar 17. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y6

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y6 ("Saya merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat di lingkungan sekolah maupun pertemanan"), sebanyak 35 responden (46,7%) menyatakan Setuju dan 19 responden (25,3%) menyatakan Sangat Setuju, sehingga akumulasi percaya diri mencapai angka dominan 72,0% (54 orang). Responden yang menyatakan Tidak Setuju sebanyak 11 orang (14,7%) dan Sangat Tidak

Setuju 10 orang (13,3%). Nilai rata-rata tergolong tinggi yaitu 2,84.

Data ini menjadi indikator positif yang sangat kuat mengenai dimensi asertivitas sosial responden. Mayoritas remaja (72,0%) memiliki keberanian untuk mengekspresikan gagasan dan bersuara dalam interaksi komunal nyata, membuktikan bahwa keterlibatan mereka di media sosial tidak serta-merta melumpuhkan kapasitas interaksi dan kepemimpinan di dunia nyata.

Chart 18: [Y7] Melihat pencapaian atau penampilan orang lain di media sosial membuat saya merasa menjadi orang yang gagal

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)**
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Perasaan Kegagalan Diri (Sense of Failure - Unfavorable)**



Gambar 18. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y7

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	18	24.0%	2.29
2	Tidak Setuju (TS)	29	38.7%	
3	Setuju (S)	16	21.3%	
4	Sangat Setuju (SS)	12	16.0%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: Rendah

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y7 ("Melihat pencapaian atau penampilan orang lain di media sosial membuat saya merasa menjadi orang yang gagal"), sebanyak 16 responden (21,3%) menyatakan Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Setuju (total 37,3%). Sebaliknya, kelompok mayoritas sebanyak 29 responden (38,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 18 responden (24,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 62,7%). Nilai rata-rata adalah 2,29.

Distribusi data memperlihatkan adanya resiliensi psikologis pada 62,7% responden, di mana mereka mampu memilah antara kesuksesan orang lain dengan nilai diri sendiri. Akan tetapi, temuan bahwa 37,3% responden menginternalisasi pencapaian orang lain sebagai simbol kegagalan pribadi merupakan peringatan penting mengenai bahaya "highlight reel effect" media sosial terhadap kesehatan mental remaja.

Chart 19: [Y8] Saya tetap merasa berharga meskipun orang lain tidak menyukai unggahan saya

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Keberhargaan Diri Intrinsik (Intrinsic Self-Worth - Favorable)



Gambar 19. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y8

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	10	13.3%	2.69
2	Tidak Setuju (TS)	17	22.7%	
3	Setuju (S)	34	45.3%	
4	Sangat Setuju (SS)	14	18.7%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y8 ("Saya tetap merasa berharga meskipun orang lain tidak memuji atau menyukai unggahan saya"), sebanyak 34 responden (45,3%) menyatakan Setuju dan 14 responden (18,7%) menyatakan Sangat Setuju, dengan total akumulasi sikap positif sebesar 64,0% (48 orang). Sementara itu, 17 responden (22,7%) menyatakan Tidak Setuju dan 10 responden (13,3%) menyatakan Sangat Tidak Setuju. Nilai rata-rata adalah 2,69.

Tingginya persentase responden yang tetap merasa berharga (64,0%) menandakan keberadaan penghargaan diri intrinsik (intrinsic self-worth). Responden memiliki kesadaran bahwa martabat dan eksistensi diri mereka tidak ditentukan oleh seberapa banyak pujian atau tanda jempol yang diperoleh di dunia maya, melainkan bersumber dari rasa syukur dan nilai diri pribadi.

Chart 20: [Y9] Saya sering membandingkan bentuk fisik, gaya hidup, atau barang yang saya miliki dengan apa yang ada di media sosial

- Jenis Chart di Google Form:** Diagram Lingkaran (Pie Chart)
- Kategori/Dimensi Indikator:** Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Komparasi Sosial Destruktif (Social Comparison - Unfavorable)



Gambar 20. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y9

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	12	16.0%	2.39
2	Tidak Setuju (TS)	31	41.3%	
3	Setuju (S)	23	30.7%	
4	Sangat Setuju (SS)	9	12.0%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori: Rendah

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y9 ("Saya sering membandingkan bentuk fisik, gaya hidup, atau barang yang saya miliki dengan apa yang ada di media sosial"), diperoleh data bahwa 23 responden (30,7%) menyatakan Setuju dan 9 responden (12,0%) menyatakan Sangat Setuju (total 42,7%). Di pihak lain, 31 responden (41,3%) menyatakan Tidak Setuju dan 12 responden (16,0%) menyatakan Sangat Tidak Setuju (total 57,3%). Nilai rata-rata mencapai 2,39.

Meskipun 57,3% responden berhasil menghindari jebakan komparasi, proporsi 42,7% yang kerap membandingkan aspek fisik dan materi merupakan cerminan nyata dari paparan standar kesempurnaan hidup yang tidak realistis di media sosial. Kebiasaan komparasi ini sering kali menjadi pintu masuk bagi munculnya rasa tidak puas terhadap tubuh (body dysmorphia) dan perilaku konsumtif pada remaja.

Chart 21: [Y10] Secara umum, saya bersikap positif dan optimis terhadap masa depan saya sendiri

- Jenis Chart di Google Form: Diagram Lingkaran (Pie Chart)**
- Kategori/Dimensi Indikator: Variabel Y (Self-Esteem) - Dimensi Optimisme Masa Depan (Future Optimism - Favorable)**



Gambar 21. Visualisasi Chart Hasil Google Form: Y10

Skor	Pilihan Jawaban (Kategori)	F	(%)	Mean
1	Sangat Tidak Setuju (STS)	12	16.0%	2.84
2	Tidak Setuju (TS)	10	13.3%	
3	Setuju (S)	31	41.3%	
4	Sangat Setuju (SS)	22	29.3%	
	Total Responden	75	100,0%	Kategori : Tinggi

Berdasarkan diagram lingkaran butir Y10 ("Secara umum, saya bersikap positif dan optimis terhadap masa depan saya sendiri"), sebanyak 31 responden (41,3%) menyatakan Setuju dan 22 responden (29,3%) menyatakan Sangat Setuju, sehingga total responden yang optimis mencapai 70,7% (53 orang). Adapun yang menyatakan Tidak Setuju sebanyak 10 responden (13,3%) dan Sangat Tidak Setuju 12 responden (16,0%). Nilai rata-rata butir penutup ini adalah 2,84.

Sebagai butir penutup pada variabel self-esteem, tingginya angka optimisme (70,7%) menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memelihara harapan, ketahanan mental, dan orientasi masa depan yang sangat positif. Meskipun dihadapkan pada derasnya arus informasi dan potensi distraksi media sosial, remaja tetap memiliki optimisme dan keyakinan bahwa mereka mampu meraih masa depan yang lebih baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dan Saran: Berdasarkan hasil wawancara kepada 75 orang, bisa disimpulkan bahwa remaja menggunakan media sosial dengan frekuensi yang cukup tinggi. Bisa dilihat dari 68% responden yang menggunakan media sosial lebih dari 3 jam setiap hari, 58,7% yang membuka media sosial segera setelah bangun tidur, serta 54,7% yang kesulitan menahan diri untuk memeriksa media sosial saat layar ponsel menyala. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media sosial sudah menjadi bagian penting dalam rutinitas sehari-hari para remaja. Sementara itu, tingkat rasa percaya diri para remaja menunjukkan kondisi yang berbeda-beda. Secara positif, sebagian besar responden merasa percaya diri untuk menyampaikan pendapat mereka (72%), berharap yang baik untuk masa depan (70,7%), serta tetap merasa bernilai meskipun tidak mendapatkan pujian atau likes di media sosial (64%). Namun, masih ada kelemahan dalam hal media sosial, yaitu 44% responden merasa kurang percaya diri setelah melihat postingan teman, 41,4% merasa suasana hatinya terganggu karena jumlah

likes, dan 40% merasa harus mengedit foto terlalu banyak sebelum mengunggahnya

Berdasarkan temuan penelitian, dampak intensitas penggunaan media sosial terhadap self-esteem remaja tidak bersifat tunggal, melainkan menunjukkan pola yang kontras di mana indikator internal seperti keberanian berpendapat (72%) dan optimisme masa depan (70,7%) tetap tinggi, namun kerentanan spesifik muncul akibat komparasi visual dan metrik validasi eksternal, seperti perasaan minder setelah melihat unggahan teman (44%) serta dorongan mengedit foto berlebihan (40%). Oleh karena itu, intervensi literasi digital di sekolah harus berfokus secara aplikatif pada dekonstruksi citra digital dan strategi pemilahan konten pemicu upward social comparison, ketimbang sekadar membatasi durasi penggunaan. Untuk peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk memisahkan analisis dampak berdasarkan jenis keterlibatan (pasif versus aktif) serta memanfaatkan pencatatan waktu layar otomatis (screentime log) guna menghindari bias swalapor. Selain itu, pengembangan metode perlu diarahkan pada pendekatan campuran (mixed methods) untuk menggali proses psikologis di balik fenomena seperti manipulasi foto atau ketergantungan pada jumlah like, disertai perluasan objek kajian meliputi analisis diferensiasi gender, pengujian variabel moderasi seperti self-compassion dan FoMO, hingga penerapan desain riset longitudinal (Ecological Momentary Assessment) untuk mengamati dinamika self-esteem secara real-time

DAFTAR PUSTAKA

Kosen, Y. D., Jannah, S. M., Apriadi, A., Asyum, M. A., Faustin, A. J. M., Nurfitri, R. Z., Christanti, Y., Ryanto, A. F., Hersan, K., Welliangan, A. S., Wahyudi, C., Adiwijaya, W., & Tondang, H. G. (2026). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Kesehatan Mental pada Remaja dan Dewasa Muda: A Systematic Review of Empirical Quantitative Studies. *Jurnal Studi Pemuda*, 14(1), 13. <https://doi.org/10.22146/studipemudaugm.111681>

Pendidikan, J., Sosial, I., Efendi, S., Palapa, S., & Lombok, N. (2026). *P E N S A STRATEGI PEMBELAJARAN PENDIDIKAN AGAMA ISLAM DALAM MENINGKATKAN PEMAHAMAN KEAGAMAAN SISWA DI MA NW PENENDEM*. 8(2), 35-57. <https://ejournal.stitpn.ac.id/index.php/pensa/article/view/6569>

Putri, H. S., & Yanna Primanita, R. (n.d.). *Science and Education Journal Hubungan Self-Esteem Dan Loneliness Pada Remaja Pengguna Media Sosial (Instagram)*.

Santrock, J. W. (2018). *Life-Span Development* (17th ed.). McGraw-Hill Education.

World Health Organization (WHO). (2021). *Adolescent health*.

Bintang, J. M. (2022). Pengaruh Sosial Media pada Masa Dewasa Awal. *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*